

Magazin der Gesundheitsförderung und Prävention

# INSPIRATION HEALTH

Januar 2022

GESUND AUFWACHSEN

ARBEITEN

LEBEN



IN UND NACH DER PANDEMIE

PH Schwäbisch Gmünd  
University of Education



# IMPRESSUM

## HERAUSGEBER

M.Sc.-Studierende der Gesundheitsförderung und Prävention  
(Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd)  
Januar 2022

## REDAKTION

Meike Keller, M.Sc.  
Akademische Mitarbeiterin, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd  
meike.keller@ph-gmuend.de

Lisa Gilger, M.Sc.  
Leitung der Schreibwerkstatt im Staufer Studienmodell, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd  
lisa.gilger@ph-gmuend.de

## LAYOUT

Andrea Stroh  
Mediengestaltung Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd  
andrea.stroh@ph-gmuend.de

## URHEBERLICHER HINWEIS

Die Beiträge des Magazins sind urheberlich geschützt. Die Inhalte können ohne ausdrückliche Genehmigung der Redaktion mit einem Quellennachweis verwendet werden.

## BEZUG

Das Magazin ist kostenfrei auf der Homepage der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd verfügbar.

# INHALT

## GESUND AUFWACHSEN

- 03 DER BEWEGUNGSPASS – Spielerisch die Motorik fördern  
INTERVIEW: Franziska Borst, Amt für Sport und Bildung Stuttgart
- 07 GESUNDE SCHULE – STARKE GESELLSCHAFT?! Wie sich jede Schule auf den Weg machen kann  
INTERVIEW: Dr. Sonja Schuch, GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

## GESUND ARBEITEN UND LEBEN

- 11 STUDIERENDE – EINE VERGESSENE GRUPPE IN DER CORONA-PANDEMIE?!  
INTERVIEW: Ines Schröder und Saskia Redlof, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd
- 16 GESUNDHEITSMANAGEMENT @ HOME: Das Arbeiten von zu Hause clever für die Gesundheit nutzen  
INTERVIEW: Lena Schaaf, SDK GESUNDWERKER

## LEHRFORSCHUNGSPROJEKTE

- 19 HERAUSFORDERUNG HOME-OFFICE: Doppelbelastung bei Hochschulbeschäftigten mit Kind(ern) während der Pandemie
- 22 FIT VON KOPF BIS FUSS – Ein digitales Bewegungsprogramm für Senior\*innen
- 25 STUDIEREN INMITTEN DER CORONA-PANDEMIE – Ein Blick hinter die Kulissen mit der Methode Photovoice

## BLICKFANG: ERNÄHRUNGSTREND

- 28 HAT SUPERFOOD WIRKLICH SUPERKRÄFTE? – Ein Ernährungstrend unter der Lupe  
INTERVIEW: Prof. Dr. Petra Lührmann, Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd  
REZEPT: Frühstücksbowl mit heimischen Superfoods

# EDITORIAL

Liebe Leser\*innen,

welche Auswirkungen hat die Pandemie auf unsere Gesundheit? Wie können wir gesund aufwachsen, arbeiten und leben in und nach dieser herausfordernden Zeit?

Das Magazin nimmt die Auswirkungen der Pandemie in den Blick und zeigt Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention auf. Zudem werden Lehrforschungsprojekte und Interviews mit Experten\*innen aus Wissenschaft und Praxis vorgestellt.

Die Krise verdeutlicht mehr denn je, wie wichtig die Förderung der gesundheitlichen Chancengleichheit bei Kindern ist. Hierzu wird in der Rubrik Gesund aufwachsen der Bewegungspass für Kinder im Vorschulalter vorgestellt. Ein weiterer Beitrag zeigt auf, wie Schulen die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken können.

Welche Herausforderungen und Chancen ergeben sich beim Studieren und Arbeiten im Home-Office? Diese Themen werden in der Rubrik Gesund arbeiten und leben aufgegriffen.

In der Rubrik Lehrforschungsprojekte wird eine Studie über die Doppelbelastung bei Hochschulbeschäftigten mit Kind(ern) während der Pandemie sowie die Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines Online-Bewegungsangebotes für Senioren\*innen vorgestellt. Im Gastbeitrag der Masterstudierenden des 2. Fachsemesters erhalten Sie einen Einblick in das Studentenleben inmitten der Pandemie mit der Methode Photovoice.

Am Ende erwartet Sie ein kleiner Einblick in den Ernährungstrend „Superfood“ und ein Rezept für eine Frühstücksbowl zum Ausprobieren.

Das Magazin wurde im Rahmen des M.Sc. Gesundheitsförderung und Prävention (4. Fachsemester) im Sommersemester 2021 im Seminar „Öffentlichkeitsarbeit in der Gesundheitsförderung und Prävention“ entwickelt.

Unser besonderer Dank gilt der Mediengestaltung und der Schreibwerkstatt des Staufer Studienmodells der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd für die Unterstützung bei der Erstellung des Magazins.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen!

Ihre Masterstudierenden  
der Gesundheitsförderung und Prävention

# AUTORINNEN

**Kathrin Allgayer**

kathrin.allgayer@hotmail.com



**Carolin Bäßler**

carolin.baessler@gmx.de



**Amelie Krause**

kra.amelie@gmx.de



**Ronja Kuder**

ronja.kuder@gmx.de



**Julia Mandrysch**

Julia.mandrysch@outlook.de



**Sophie Rauschmayr**

sophie-rauschmayr@t-online.de



# DER BEWEGUNGSPASS - SPIELERISCH DIE MOTORIK FÖRDERN

Für die gesunde Entwicklung von Kindern spielen Bewegung und körperliche Aktivität eine entscheidende Rolle. Wie Kinder im Vorschulalter angesichts von Bewegungsmangel für Sport motiviert und begeistert werden können, zeigt der Bewegungspass des Stuttgarter Amts für Sport und Bewegung.

Text und Interview: Sophie Rauschmayr

## BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN

Für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren liegt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei mindestens drei Stunden körperlicher Aktivität pro Tag. Kinder im Alter von sechs bis elf Jahren sollten sich mindestens 1,5 Stunden pro Tag körperlich betätigen [1]. In der Altersgruppe der 3- bis 6-Jährigen bewegen sich allerdings nur die Hälfte der Kinder mindestens 60 Minuten pro Tag [2]. Kinder mit einem niedrigen sozioökonomischen Status (SES) erreichen die Mindestanforderungen dabei seltener als Kinder mit mittlerem und hohem SES [2].



## SPORTBREMSE CORONA

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass sich diese Problematik in der Corona-Pandemie noch verstärkt hat. Laut der Motorik-Modul-Studie (MoMo) hat Corona zu einem Rückgang von Sport bei Kindern (-10,6 Minuten/Tag) geführt. Gestiegen sind dagegen die Alltagsaktivität (+36 Minuten/Tag) und die Bildschirmzeit (+61,2 Minuten/Tag) [3]. Das liegt unter anderem daran, dass die Sportmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche in dieser Zeit deutlich eingeschränkt waren. Für einen Großteil der Schüler\*innen fand beispielsweise kein Sportunterricht mehr statt. Auch der Vereinssport musste aufgrund der Pandemie pausieren.

## FOLGEN VON BEWEGUNGSMANGEL

Bewegungsmangel kann jedoch die motorische Entwicklung beeinträchtigen und zu Übergewicht bzw. Adipositas führen. In Baden-Württemberg liefern die Schuleingangsuntersuchungen Daten zur frühkindlichen Motorik. Hierbei ergab das Screening der grobmotorischen Fähigkeiten bei jedem vierten Kind eine Auffälligkeit [4]. Ein auffälliges Screening der Grobmotorik steht in engem Zusammenhang mit Übergewicht und einem späten Eintritt in die Kindertageseinrichtung. Rund 8 % der 4- bis 5-jährigen Kinder in Baden-Württemberg sind dabei übergewichtig und 3 % sind adipös [4].



## GESUNDHEITLICHE CHANCENGLEICHHEIT

Sowohl Übergewicht und Adipositas als auch das Auftreten von motorischen Auffälligkeiten stehen in Zusammenhang mit dem Sozialstatus. So sind Kinder aus sozial schwächeren Familien und Kinder mit Migrationshintergrund generell häufiger übergewichtig und adipös [4]. Kitas eignen sich daher für die Durchführung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention besonders. Denn dort können alle Kinder unabhängig von ihrem SES erreicht werden.

## DER BEWEGUNGSPASS

Der Bewegungspass wurde vom Amt für Sport und Bewegung Stuttgart konzipiert und hat das Ziel die motorische Entwicklung von Kindern zwischen zwei und sieben Jahren zu fördern. Mithilfe des Bewegungspasses sollen Erzieher\*innen, Übungsleiter\*innen und Eltern dabei unterstützt werden, die Motorik der Kinder zu fördern und ihre Entwicklung systematisch beobachten und begleiten zu können. Dafür können pädagogischen Fachkräfte in Kitas und Vereinen an einer eintägigen Bewegungspass-Fortbildung teilnehmen. Hierbei werden das Konzept, die Übungen und die Materialien vorgestellt.

## MATERIALIEN

Nach der Fortbildung erhalten die Kitas und Vereine für die Durchführung des Bewegungspasses folgende Materialien:

- Bewegungspasstasche (Inhalt: 10 Hütchen, 1 Koordinationsleiter, 8 Balancierstäbe, 1 Ball, 1 Ballpumpe, 1 Schläger, 1 Schaumstofftennisball)
- Bewegungspass für jedes Kind
- Spielesammlung (80 verschiedene Spielvariationen)
- Drachenaufkleber

## SPIELERISCHE UMSETZUNG

Der Bewegungspass beinhaltet 32 verschiedene Bewegungsformen, die Tieren (Schlange, Känguru, Eichhörnchen, Bär, Krebs, Affe, Seehund und Ameise) zugeordnet sind. Mit Hilfe der Tiere können die Kinder spielerisch motorische Grundfertigkeiten wie Laufen, Springen, Balancieren, Klettern, Werfen und Fangen üben. Der Krebs steht beispielsweise für die Rumpfstabilität und das Eichhörnchen für Balancieren. Jedes Tier repräsentiert eine Bewegungsform und ist in vier Schwierigkeitsstufen unterteilt. Mit jeder Übung, die das Kind absolviert hat, erhält das Kind einen „Drachenaufkleber“.

## WAS SIND DIE ERFOLGSFAKTOREN DES BEWEGUNGSPASSES UND WELCHE EINSCHRÄNKUNGEN HABEN SICH DURCH DIE CORONA-PANDEMIE ERGEBEN?

Im Interview mit Franziska Borst vom Amt für Sport und Bewegung Stuttgart erhalten wir einen Einblick in die Praxis.

### Literatur

- [1] World Health Organization (WHO). *Global recommendations on physical activity for health*. 2010. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Zugriff am 13.07.2021.
- [2] Finger J, Varnaccia G, Borrmann A, Lange C, Mensink G. *Körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle2 und Trends*. 2018. doi: 10.17886/RKI-GBE-2018-006.
- [3] Schmidt S, Anedda B, Burchartz A, Eichsteller A, Kolb S, Nigg C, et al. *Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment*. *Sci Rep*. 2020. doi: 10.1038/s41598-020-78438-4.
- [4] Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg. *Kindergesundheitsbericht. Baden-Württemberg 2020*. <https://www.gesundheitsamt-bw.de/lga/de/fachinformationen/fachpublikationen/seiten/gesundheitsberichte/>. Zugriff am 13.07.2021.

# FRANZISKA BORST

## Amt für Sport und Bewegung Stuttgart

Franziska Borst ist Sportwissenschaftlerin (M.Sc.) und arbeitet beim Amt für Sport und Bewegung in Stuttgart. Hierbei ist sie für die Implementierung des Bewegungspasses in ganz Baden-Württemberg zuständig und unterstützt interessierte Stadt- und Landkreise.



**Frau Borst, was sind ihrer Meinung nach die Erfolgsfaktoren des Bewegungspasses?**

„Der Bewegungspass ist sehr niederschwellig angelegt. Sowohl in der Einführung in der Kita als auch bei der Umsetzung mit den Kindern.“

Wir haben bewusst nur einen Fortbildungstag für die pädagogischen Fachkräfte angesetzt, da dies gut mit dem Kita-Alltag vereinbar ist. Zudem müssen die pädagogischen Fachkräfte keine Sportvoraussetzungen erfüllen.

Ein weiterer Erfolgsfaktor ist die spielerische Aufmachung mit den Tieren im Bewegungspass. Zudem ist der Bewegungspass an die Konzepte in der Kita, wie beispielsweise die „Grenzsteine der Entwicklung“, angepasst. Die Kitas erhalten zudem noch eine Hilfestellung, um die Ziele des Orientierungsplans zum Thema „Körper“ umsetzen zu können.

Hinzu kommt, dass für teilnehmende Kitas keine Kosten für die Fortbildung und die Bewegungspass-Materialien entstehen. Nach der Fortbildung können die pädagogischen Fachkräfte direkt mit der Umsetzung des Bewegungspasses beginnen.

**Wie läuft die Fortbildung für die pädagogischen Fachkräfte ab?**

In Stuttgart werden alle Kitas informiert, dass eine Fortbildung stattfindet. Daraufhin können sich die pädagogischen Fachkräfte anmelden.

Zu Beginn werden die theoretischen Grundlagen der motorischen Entwicklung bei Kindern vermittelt und das Konzept des Bewegungspasses vorgestellt. Im praktischen Teil werden die 32 Grundfertigkeiten und die Spiele erprobt. Abschließend erhalten alle Teilnehmenden eine Urkunde und die Bewegungspass-Materialien.

**Welche Schwierigkeiten hatten sich durch die Corona-Pandemie für die Umsetzung des Bewegungspasses ergeben?**

In der Kita haben sich wenig Schwierigkeiten ergeben, da die motorischen Fertigkeiten auch Coronakonform durchgeführt werden können. Zudem haben wir Spiele entwickelt, bei denen der Abstand eingehalten werden kann. Viele Kitas haben wir mit einer zweiten Materialtasche ausgestattet, sodass die Hygienemaßnahmen pro Gruppe eingehalten werden konnten.

Allerdings konnten unsere Fortbildungen nicht in Präsenz stattfinden. Wir haben weniger neue Kitas erreicht. Das Angebot von Online-Fortbildungen wurde anfangs nicht so gut angenommen.

**Warum ist es wichtig, genau jetzt die motorische Entwicklung von Kindern vermehrt zu fördern?**

Kinder, deren Eltern Wert auf Sport und Bewegung legen, haben auch während Corona an ihrer Motorik gearbeitet. Gerade Kinder, die aus einem „schwächeren“ Elternhaus kommen, sind jetzt allerdings mehr denn je benachteiligt.

---

„In der Kita können alle Kinder, unabhängig vom sozio-ökonomischen Status erreicht werden.“

---

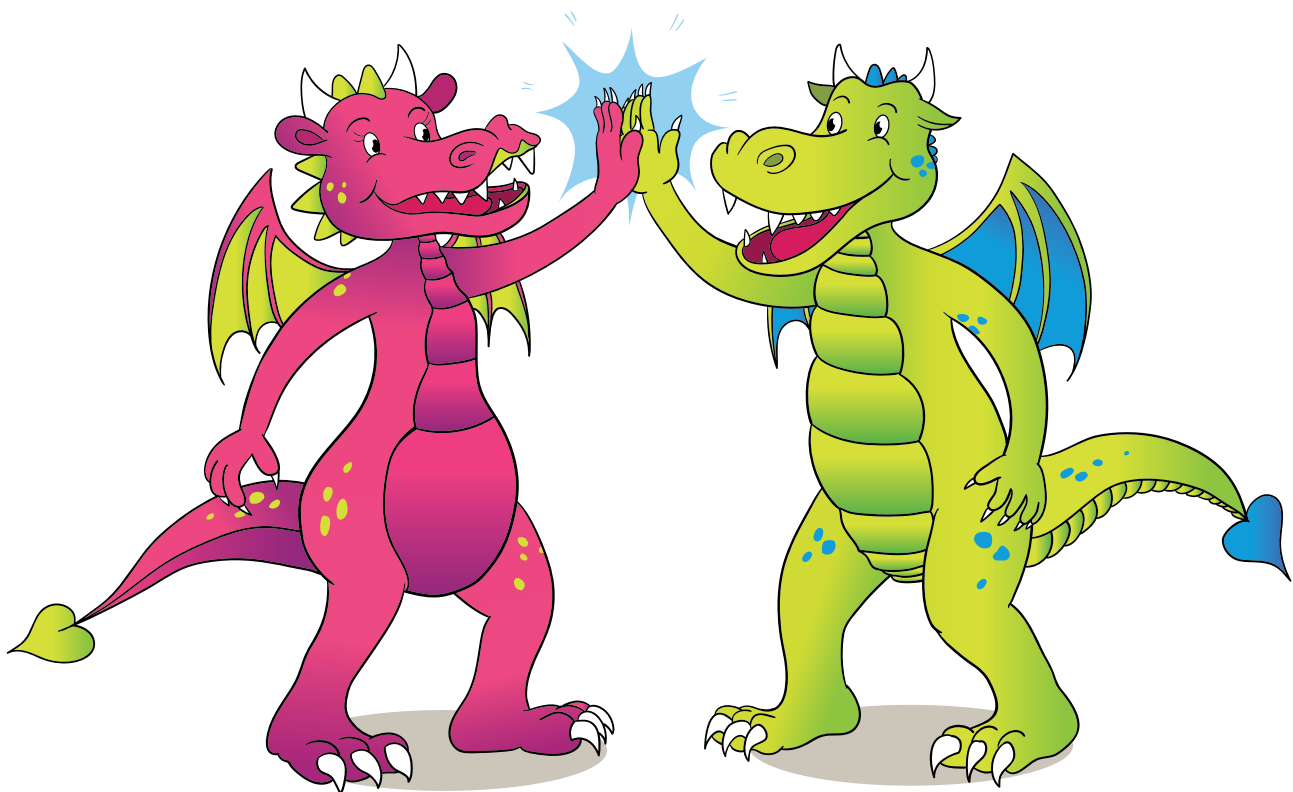
Aufgrund dessen wird die Implementierung des Bewegungspasses in Kitas in den nächsten Jahren an Wichtigkeit gewinnen.

**Welche Übungen zur Verbesserung der motorischen Basisfähigkeiten können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam zu Hause machen?**

Alle Übungen des Bewegungspasses sind auch Zuhause durchführbar. Wenn man keine Koordinationsleiter hat, kann man diese auch mit Kreide auf der Straße aufmalen oder anstatt von Hütchen kann man Flaschen benutzen.

Zudem haben wir Videos für den Bewegungspass@home gedreht. Dabei zeigen wir zum Beispiel, wie man Kuschtiere aufräumen kann und gleichzeitig die Rumpfmuskulatur stärkt.

Weitere Anregungen und spielerische Bewegungsmöglichkeiten für Kinder, wie beispielsweise das Ameisenbowling, sind auf der Homepage [www.bewegungspass-bw.de](http://www.bewegungspass-bw.de) verfügbar.



# GESUNDE SCHULE - STARKE GESELLSCHAFT?!

## WIE SICH JEDE SCHULE AUF DEN WEG MACHEN KANN

Die Corona Pandemie zeigt, wie wichtig die Schule als sozialer Ort für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist [1]. Wie können Schulen, in und nach der Pandemie, die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen nachhaltig stärken?

Text und Interview: Ronja Kuder

---

„Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben.“ [2]

---

Der Settingansatz der Weltgesundheitsorganisation beschreibt das Prinzip, dass gesundheitsfördernde Maßnahmen in den Lebenswelten (Settings) der Menschen stattfinden sollen, so auch in der Schule.

### ALLE SCHÜLER\*INNEN ERREICHEN

Ein Vorteil des Settings Schule ist, dass Angebote, über viele Jahre hinweg, für alle Schüler\*innen zugänglich gemacht werden können [3]. Dabei kann die Schule sowohl die Umgebungsbedingungen (Verhältnisse) beeinflussen, als auch individuelles Wissen und Fähigkeiten im Umgang mit Gesundheit und Krankheit vermitteln [3, 4]. Durch die Stärkung der Gesundheitskompetenz hat die Schule das Potenzial die Gesundheitliche Chancengleichheit zu fördern [4, 5].

Die Kindheit und die Zeit des Erwachsenwerdens sind prägende Lebensphasen [3]. In diesen werden Gewohnheiten und Einstellungen gebildet und häufig ein Leben lang beibehalten [3]. Diese Lebensphasen zeichnen sich durch viele Umbrüche, wie z. B. den Übergang in eine weiterführende Schule oder in die Berufsausbildung aus [6]. Eine unterstützende Begleitung kann entscheidend dafür sein, dass diese erfolgreich bewältigt werden und dadurch die Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen [6].

### BILDUNG DURCH GESUNDHEIT

Welchen Vorteil hat die Schule von einer gesundheitsförderlichen Ausrichtung? Studien zeigen, dass gesundheitsstärkende Maßnahmen kein Selbstzweck sind, sondern den Kernprozess der Schule, die Bildung, positiv beeinflussen [7]. So können „Übergewicht, Adipositas, mangelnde körperliche Aktivität und psychische Probleme einen negativen Einfluss auf die Schulleistung (Schulnoten), die Schulanwesenheit, den Schulabschluss sowie auch die Aufnahme und den Abschluss eines Studiums haben“ [7]. Gesunde Schüler\*innen sind leistungsfähiger [7]!

### WAS IST EINE GESUNDE SCHULE?

Hier werden grundlegend zwei Konzepte unterschieden: Die „Gesundheitsförderung in Schulen“ und die „Gesundheitsfördernde Schule“ [3]. Die „Gesundheitsförderung in Schulen“ beschränkt sich auf Einzelmaßnahmen zur Veränderung des individuellen Gesundheitsverhaltens z. B. Sexuaufklärung [3, 8]. Die „Gesundheitsfördernde Schule“ geht darüber hinaus und hat das Ziel die Schule zu einer gesundheitsfördernden Lebenswelt zu gestalten (z. B. Installation von Luftfiltern).

Neben diesen Konzepten hat sich in Deutschland ein dritter Ansatz der „Guten gesunden Schule“



entwickelt [3]. Dieser sieht Gesundheit als Ressource zur Verbesserung der Bildungsqualität [8]. Wie der Ansatz der „Gesundheitsfördernden Schule“ stellt die „Gute gesunde Schule“ einen ganzheitlichen, settingbezogenen Ansatz dar, welcher sich an den Grundprinzipien der Gesundheitsförderung orientiert [8]. Zu diesen zählen unter anderem die Erhöhung der Selbstbestimmung (Empowerment), die Zusammenarbeit und die Beteiligung (Partizipation) aller Betroffenen [3].

### **KLEINE SCHRITTE ZUR GESUNDEN SCHULE**

Studien zeigen, dass der Settingansatz eine erfolgreiche Strategie darstellt [9, 10]. Dennoch können auch einzelne Maßnahmen ein erster Schritt zu einer gesunden Schule sein [8]. Nach dem Motto: „Es gibt nicht die eine Lösung für alle“, sollte sich die Auswahl des Ansatzes an dem individuellen Bedarf der einzelnen Schule ausrichten [8].

Welche Stolpersteine auf dem Weg zur gesunden Schule bewältigt werden müssen und welche Ressourcen dabei helfen erklärt Dr. Sonja Schuch im Interview.

### **Literatur**

- [1] Schubarth W. „Wir wollen wieder in die Schule“ – Schule als sozialen Ort (wieder)entdecken. <https://www.bpb.de/politik/innenpolitik/coronavirus/317803/wir-wollen-wieder-in-die-schule-schule-als-sozialen-ort-wiederentdecken> (2020). Zugriff am 20.07.2021.
- [2] Weltgesundheitsorganisation. Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung. [https://intranet.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/129534/Ottawa\\_Charter\\_G.pdf](https://intranet.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf) (1986). Zugriff am 08.07.2021.
- [3] Naidoo J, Wills J. Gesundheitsförderung in Schulen. In: Naidoo J, Wills J. Lehrbuch Gesundheitsförderung. Bern: Hogrefe Verlag; 2019. S. 423-439.
- [4] Abel T, Bruhin E, Sommerhalder K & Jordan S. Health Literacy / Gesundheitskompetenz. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. 2018. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetischesverzeichnis/health-literacy-gesundheitskompetenz/>. Zugriff am 20.07.2021.
- [5] Kickbusch I, Pelikan J, Haslbeck J, Apfel F & Tsouros A D. Gesundheitskompetenz. Die Fakten. [https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/who\\_health\\_literacy\\_fakten\\_deutsch.pdf](https://aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/who_health_literacy_fakten_deutsch.pdf) (2016). Zugriff am 20.07.2021.
- [6] Richter-Kornweitz A, Kilian H & Holz G. Präventionskette / Integrierte kommunale Gesundheitsstrategie. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. 2017. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/praeventionskette-integrierte-kommunale-gesundheitsstrategie/>. Zugriff am 20.07.2021.
- [7] Dadaczynski K. Stand der Forschung zum Zusammenhang von Gesundheit und Bildung. Überblick und Implikationen für die schulische Gesundheitsförderung. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie. 2012; 20 (3), 141–153. doi:10.1026/0943-8149/a000072.
- [8] Paulus P & Dadaczynski K. Gesundheitsförderung und Schule. In: Leitbegriffe der Gesundheitsförderung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. 2015. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/gesundheitsfoerderung-und-schule/>. Zugriff am 08.08.2021.
- [9] Langford R, Bonell CP, Jones HE, Poulou T, Murphy SM, Waters E, Komro KA, Gibbs LF, Magnus D, Campbell R. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2014, Issue 4. Art. No.: CD008958. doi: 10.1002/14651858.CD008958.pub2.
- [10] Stewart-Brown. What is the evidence on school health promotion in improving health or preventing disease and, specifically, what is the effectiveness of the health promoting schools approach? [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0007/74653/E88185.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/74653/E88185.pdf) (2006). Zugriff am 08.08.2021.

## DR. SONJA SCHUCH

### GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen

Dr. Sonja Schuch ist Ernährungswissenschaftlerin, Gesundheitsmanagerin und Pädagogische Mitarbeiterin bei GIVE in Österreich. Als Servicestelle unterstützt GIVE Schulen bei der Gesundheitsförderung, beispielsweise durch Infomaterialien und Beratungen für Lehrkräfte.

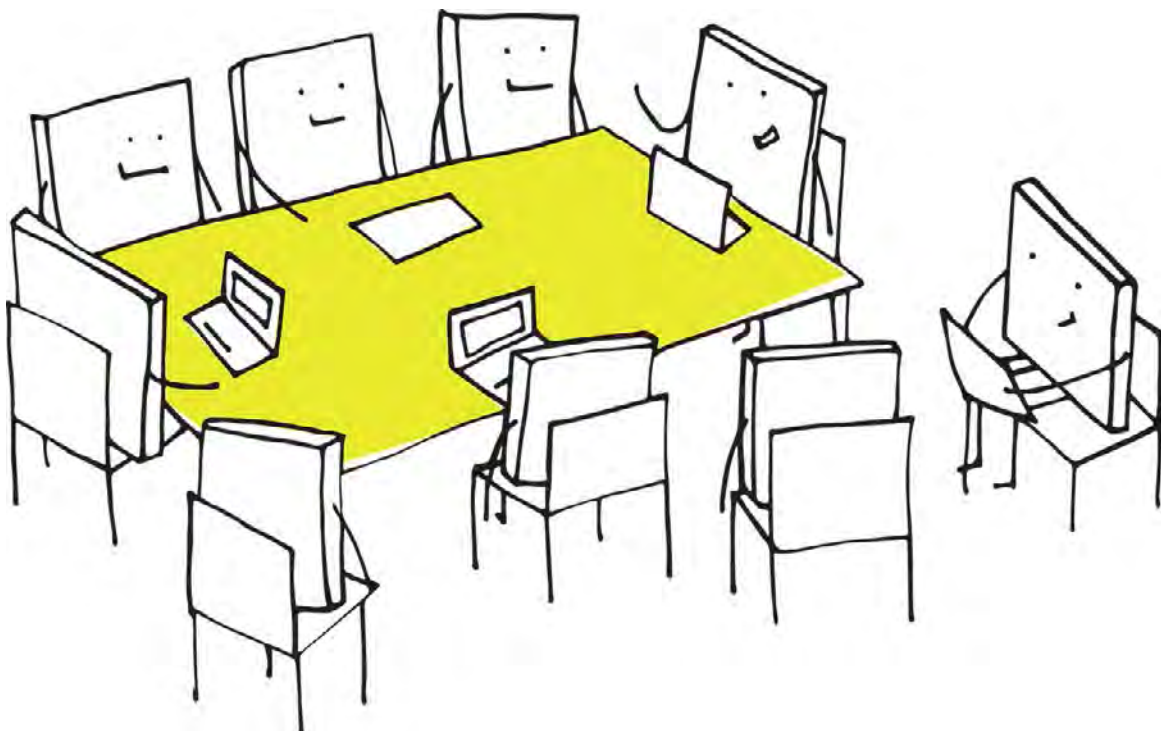


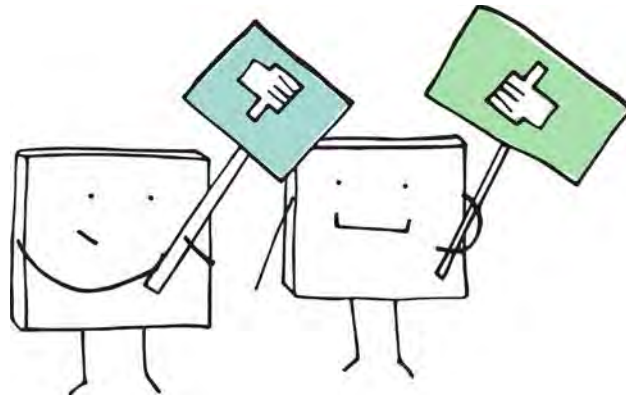
#### **Welchen Rat geben Sie Schulen bzw. Lehrkräften, die ihre Schule gesundheitsförderlicher gestalten möchten?**

Einer der wichtigsten Punkte ist, dass die Schule sich auf ihre eigenen Rahmenbedingungen, Herausforderungen und Zielgruppen fokussiert. Das heißt, dass man gemeinsam im Team überlegt: Wo gibt es den dringlichsten Handlungsbedarf? Die Landschaft der Schulen und Schüler\*innen ist sehr heterogen. Man kann nicht über alle dasselbe Konzept stülpen.

#### **Was sind aus Ihrer Erfahrung mögliche Stolpersteine und Erfolgsfaktoren auf dem Weg zu einer gesunden Schule?**

Ein Stolperstein sind unklare Zuständigkeiten. Die Aufgabe sollte nicht nur an einer Einzelperson hängen, sondern im Team und durch die Schulleitung unterstützt werden. Ein Erfolgsfaktor ist eine klare gemeinsame Vision der Veränderung. Wie sollte der ideale Schulhof oder Unterricht konkret aussehen? Das ist auch hilfreich, um Kolleg\*innen von dem Nutzen des Vorhabens zu überzeugen.





Generell sollten wir in der schulischen Gesundheitsförderung weg kommen von den zusätzlichen Ad-On-Projekten und die Bedarfs- und Nutzenorientierung stärker in den Fokus rücken. Wenn Schulen Angebote für Projekte erhalten, sollten sie immer gut überlegen, ob überhaupt ein Bedarf besteht und in welchem Verhältnis der Nutzen zum Aufwand steht.

### **Welche Handlungsleitfäden empfehlen Sie Schulen?**

Vor ein paar Jahren wurde beim Kongress Armut und Gesundheit in Berlin die Publikation „Gelingensbedingungen für die Entwicklung guter gesunder Schulen“ von Birgit Nieskens, Lutz Schumacher und Bernhard Sieland vorgestellt. Das hat mir wahnsinnig gut gefallen, da man dort die Stolpersteine identifiziert hat, die dazu beitragen, dass es an manchen Schulstandorten funktioniert und an anderen nicht. Die Unterlagen kann man online unter [www.handbuch-lehrergesundheit.de](http://www.handbuch-lehrergesundheit.de) herunterladen.

### **Wie können Fachkräfte der Gesundheitsförderung Schulen unterstützen?**

Sie können Schulen als Berater\*innen fachlich begleiten. Handeln sollen jedoch die Lehrenden und Schulen selbst. Auch bei schwierigen Themen, z.B. Sucht- oder Mobbing-Prävention, ist die Unterstützung durch externe Fachkräfte sehr etabliert. Wichtig ist, dass es von Seiten der Fachleute ein Verständnis für das Feld der Schule und die Arbeitsbedingungen von Lehrer\*innen gibt. Es ist immer leicht gesagt: „Das wäre doch ein Thema für die Schule!“ Abgesehen davon, dass viele Themen in Lehrplänen durchaus enthalten sind, mangelt es an ganz anderen Dingen, vor allem an Ressourcen. Daher ist es wichtig zu schauen,

wie die Gesundheitsförderung der Schule, z. B. den Lehrkräften, helfen kann die alltäglichen Herausforderungen im Schulalltag zu bewältigen.

### **Was würden Sie sich z. B. von der Gesetzgebung oder Schulen wünschen, wenn Sie einen Wunsch frei hätten?**

Ich würde mir wünschen, dass man besonders benachteiligte Schulen (Brennpunktschulen) entsprechend ihres individuellen Bedarfs unterstützt. Das können z. B. psychosoziale Beratungsangebote, aber auch bauliche Maßnahmen sein. Oftmals fehlt es z. B. an einer Möglichkeit sich im Freien zu bewegen.

Von den Schulen würde ich mir einen Perspektivwechsel wünschen. Die Gesundheitsförderung und deren Prinzipien, wie Vernetzung oder Partizipation, sollten nicht als Zusatzthema gelten, sondern dazu genutzt werden langfristig eine gesundheitsförderliche Organisation zu werden. Ein klassisches Beispiel sind Schulneubauten. Diese sind meistens erfolgreich gelungen, wenn bei denen auch alle Betroffenen z. B. Schüler\*innen und Lehrende einbezogen und nach ihren Ideen und Wünschen gefragt wurden. Wichtig ist, dass die gesammelten Vorschläge nicht nur erhoben, sondern ernsthaft berücksichtigt werden.

### **INFORMATIONSD- UND UNTERRICHTSMATERIALIEN**

- [www.give.or.at](http://www.give.or.at)
- [www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/](http://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/)
- [www.dguv-lug.de/](http://www.dguv-lug.de/)

# STUDIERENDE - EINE VERGESSENE GRUPPE IN DER CORONA-PANDEMIE?!

Homeschooling und gestresste Eltern. Kaum ein Thema wurde so intensiv in den Medien diskutiert, wie dieses. Doch wie ergeht es den Studierenden, deren Leben sich ähnlich drastisch verändert hat? Und wie können Hochschulen darauf reagieren?

Text: Carolin Bäßler & Amelie Krause

Dem Online-Studium und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit von Studierenden wurde in den Medien wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Zeit des Studiums ist jedoch eine neue und prägende Lebensphase, in der junge Menschen wertvolle Erfahrungen für ihre spätere Zukunft sammeln. Das erste Mal allein wohnen, neue

Kontakte knüpfen, an Vorlesungen mit anderer Studierenden teilnehmen und Partys feiern. Diese Vorzüge des Studierens wurden in der Zeit der Pandemie ganz und gar zurückgestellt. Die Lehrveranstaltungen fanden digital in den eigenen vier Wänden statt, die Hochschulen blieben geschlossen und die damit verbundenen Angebote fielen aus.



Die Studierenden bewältigen nun schon seit drei Semestern ihr Studium von zu Hause. Doch welche Auswirkungen zeigt die Pandemie bei Studierenden und deren Gesundheit?

### **DIGITALE LEHRE: ERLEICHTERUNG ODER HERAUSFORDERUNG?**

Durch die Schließung der Hochschulen wurden unter Zeitdruck Präsenz-Veranstaltungen in digitale Formate übertragen. Hochschulen haben in kürzester Zeit Beachtliches geleistet. Aber auch Studierende mussten mit der veränderten Lebenssituation umgehen.

Die Studienergebnisse einer bundesweiten Befragung von Studierenden berichten, dass die digitale Lehre einige Vorteile hat. Zum Beispiel konnten Studierende ihren Alltag flexibler gestalten und Pendelzeiten zur Hochschule sind entfallen. Als größten Nachteil der digitalen Lehre wurden die fehlenden sozialen Kontakte genannt [1]. So vermissten die Studierenden den persönlichen Austausch mit ihren Kommiliton\*innen und das Leben am Campus, wie beispielsweise gemeinsam in der Mensa zu Mittag zu essen [1; 2]. Auch der Mangel an emotionaler Unterstützung führte zu vermehrten Sorgen [3].

Die Längsschnittdaten aus der Schweiz berichten, dass sich das Stressniveau, das Einsamkeitsgefühl sowie depressive Symptome erhöhten [4]. Die Studierenden fühlten sich unter Druck gesetzt und sorgten sich zudem auch um die gesellschaftlichen Geschehnisse während der Pandemie [1].

Ein weiteres Bild über die Situation in Deutschland bieten die Daten aus dem COVID-19 Student Well-being survey, bei dem etwa 6.300 Studierende teilgenommen haben. Erste Ergebnisse der Universität Bremen zeigen, dass Studierende durch diese Umstellung der Lehre vermehrt Stress erlebten und zudem von einem erhöhten wahrgenommenen Arbeitspensum berichteten [5]. So investierten Studierende laut der Berner Fachhochschule zusätzlich zu ihrer bisher aufgewendeten Zeit pro Woche rund vier Stunden mehr in das Selbststudium [4].

### **WIE KÖNNEN SICH HOCHSCHULEN IN ZUKUNFT VORBEREITEN?**

#### *Anpassung der Lehre*

Um den Ansprüchen und Anforderungen der verschiedenen Studiengänge und Lehrveranstaltungsarten gerecht zu werden, sollten ganzheitliche Konzepte erstellt werden, die digitale und analoge Lehr- und Lernmethoden miteinander verknüpfen [2]. Bisherige Erfahrungen können dafür gesammelt und ausgewertet werden. Die Anpassungen sollten gemeinsam mit Studierenden gestaltet werden, um so eine bedarfsgerechte und gesundheitsförderliche Lehre zu ermöglichen [2]. Eine vereinfachte und transparente Kommunikation über beispielsweise anstehende Prüfungstermine, verschafft den Studierenden eine bessere Planbarkeit des digitalen Studienalltags [1].

#### *Digitale Tools und technische Ausstattung*

Um den Umgang mit digitalen Tools innerhalb der Lehre zu fördern, sollten Fort- und Weiterbildungen für Lehrende angeboten werden [2]. Als Multiplikator\*innen können diese somit ihr Wissen an die Studierenden weitertragen.

Auch die technische Ausstattung der Studierenden spielt bei einem Online-Semester eine wesentliche Rolle. Hochschulen sollten Ausleihmöglichkeiten für Laptops mit relevanten Programmen anbieten, um somit ungleichen Studienbedingungen vorzubeugen [1].

#### *Soziale Kontakte fördern*

Es sollten Möglichkeiten der digitalen Vernetzung geschaffen werden, da besonders die sozialen Kontakte während des Studiums eine wichtige Rolle spielen [2]. Das soziale Leben der Studierenden kann durch organisierte digitale Lerngruppen, digitale Angebote des Hochschulsports oder anderen Hochschulgruppen gestärkt werden. Außerdem sollte den Studierenden ermöglicht werden, digitale Räume zum Austausch mit anderen selbst erstellen zu können [1].

#### *Beratungsangebote erweitern*

Beratungsangebote sollten ausgebaut und leicht zugänglich gestaltet werden. Das bedeutet, dass mehr personelle Ressourcen bereitgestellt werden müssen, zum einen durch Lehrende und Fachberater\*innen und zum anderen durch Mentor\*innen.



Das Angebot sollte neben allgemeiner Studienberatung auch technische und psycho-soziale Beratung umfassen [1].

Die Corona-Pandemie hat das Leben der Studierenden vollkommen verändert. Die digitale Lehre kann für die einen erleichternd sein und für andere zur Herausforderung werden. Allerdings können Hochschulen einiges dafür tun, um die Situation der Studierenden zu verbessern.

Ines Schröder und Saskia Redlof von der PH Schwäbisch Gmünd berichten von ihren Erfahrungen.

#### Literatur

- [1] Traus A, Höffken K, Thomas S, Mangold K & Schröder W. *Stu.di.Co. – Studieren digital in Zeiten von Corona: Erste Ergebnisse der bundesweiten Studie Stu.di.Co.* Universitätsverlag Hildesheim. 2020. doi: 10.18442/150.
- [2] Winde M, Werner SD, Gumbmann B & Hieronimus S. *Hochschule, Corona und jetzt?* <https://www.stifterverband.org/medien/hochschulen-corona-und-jetzt> (2020). Zugang am 20. Juli 2021.
- [3] Elmer T, Mepham K & Stadtfeld C. *Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland.* *PLoS ONE.* 2020;15(7): e0236337. doi:10.1371/journal.pone.0236337.
- [4] Rüegg R & Egli A. *Covid-19-Studierendenbefragung. Bericht der Berner Fachhochschule zur „International COVID-19 Student Well-being Study“.* Berner Fachhochschule. *Soziale Arbeit.* 2020. doi:10.24451/arbeit.14126.
- [5] Busse H & Zeeb H. *Internationale Covid-19 Students Well-being Survey (C19 ISWS). Kurzbericht zu Ergebnissen der Online-Befragung für den Standort Bremen.* [https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user\\_upload/fachbereiche/fb11/Studienzentrum/Digitale\\_Lehre/Kurzbericht\\_COVID-19\\_ISWS\\_Bremen\\_v3\\_20200701.pdf](https://www.uni-bremen.de/fileadmin/user_upload/fachbereiche/fb11/Studienzentrum/Digitale_Lehre/Kurzbericht_COVID-19_ISWS_Bremen_v3_20200701.pdf) (2020). Zugriff am 20. Juli 2021.

# INES SCHRÖDER

Pädagogische Hochschule  
Schwäbisch Gmünd

Ines Schröder ist die Geschäftsführung und Beratungsstelle des Studiengangs Gesundheitsförderung und Prävention sowie akademische Mitarbeiterin der Abteilung Pädagogische Psychologie, Gesundheitspsychologie der PH Schwäbisch Gmünd.

Interview: Carolin Bäßler



---

## **Frau Schröder, wie zufrieden sind Sie und die Dozierenden mit der Umsetzung des Online-Studiums?**

Wir im Team der Gesundheitsförderung und Prävention treffen uns regelmäßig zum Austausch. Wir haben alle an einem Strang gezogen und mit viel Mühe an der Entwicklung neuer Formate gearbeitet. Hierbei war uns vor allem wichtig, die Qualität der Lehre aufrechtzuerhalten.

## **Welche Erfahrungen haben Sie in der Online-Lehre gemacht und welche Herausforderungen gab es?**

Die Lehre ist keine reine Informationsvermittlung. Es gibt natürlich Onlineformate, bei denen auch Austausch möglich ist. Doch Onlineformate können diesen persönlichen Austausch, durch den eine Lerngemeinschaft erst entsteht, oft nicht transportieren.

Im Nachhinein war die Herausforderung vor allem die Unsicherheit wie es weitergeht angesichts der Inzidenz und der davon abhängigen Einschränkungen.

## **Was nehmen Sie aus diesen drei Online-Semestern für die Zukunft mit?**

Die gesellschaftlichen Auswirkungen der Corona-Pandemie sind für mich noch nicht abschätzbar. Dennoch ist davon auszugehen, dass diese Zeit Auswirkungen auf die Lebenssituation von Studierenden haben wird, auch über die digitalen Semester hinaus.

Durch die Beratung von Studierenden ist mir aufgefallen, dass die Be- und Entlastung dabei sehr heterogen ausfällt.

---

„Ich habe mich persönlich in Gelassenheit und Flexibilität geübt, was vor der Pandemie nicht zu meinen größten Stärken zählte.“

---

Die größten Belastungen stellen dabei die sozialen Veränderungen der Studierenden dar.

---

„University is where the laptop is.“

---

Vor allem der Wegfall des Campus- und Studentenlebens, der Rückzug in das Elternhaus oder den Heimatort, sind erhebliche Veränderungen der Lebenssituation, welche auch die Studienbedingungen beeinflussen.

## **Was würde ihrer Meinung nach den Studierenden jetzt noch zu dieser Zeit helfen?**

Das Wichtigste ist die Schaffung einer klaren Alltagsstruktur sowie die Möglichkeit zum Austausch und Vernetzen. Beispielsweise in virtuellen Kaffeepausen, was sonst in der Mensa, im Matrikü(h)l oder auf dem Campus stattfindet. Dabei muss es nicht immer um inhaltliche Dinge gehen, sondern auch was einen privat beschäftigt.

# SASKIA REDLOF

## Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

Saskia Redlof ist Mitglied der Fachschaft Gesundheitsförderung und Prävention an der PH Schwäbisch Gmünd. Sie studiert im sechsten Semester Gesundheitsförderung und schreibt derzeit ihre Bachelorarbeit.

Interview: Amelie Krause



---

### **Wie zufrieden sind Sie bzw. die Studierenden mit der Umsetzung des Online-Studiums?**

Aus Studierendensicht kann man sagen, dass es mittlerweile ganz gut funktioniert. Am Anfang war alles noch neu und ungewohnt. Zudem war es befremdlich sich über Zoom zu unterhalten, für uns Studierende, aber auch für die Dozierenden. Mittlerweile ist es zum Alltag geworden.

### **Was lief gut? Welche Herausforderungen gab es?**

Durch den Wegfall von Fahrzeiten und den damit verbundenen Stauverspätungen, haben die Veranstaltungen pünktlich gestartet. Es war auch einfacher am Ende der Veranstaltung an die Dozierenden Fragen zu stellen, da wir nicht gleich zur nächsten Vorlesung mussten.

Eine Herausforderung waren die vielen Gruppenarbeiten. Es war schwer sich mit den anderen Studierenden zeitlich zu koordinieren. Die Arbeitsstrukturen unter den Studierenden haben teilweise nicht zusammengepasst. Als die Vorlesungen noch in Präsenz waren, haben wir uns direkt vor oder nach der Vorlesung an der Hochschule treffen können.

Auch die persönlichen Kontakte zu den Dozierenden und zu den Kommiliton\*innen fehlten. Es gab kein gemeinsames Kaffeetrinken, sondern nur:

---

„Zack, Knopfdruck, du bist drin,  
Zack, Knopfdruck, du bist draußen“.

---

### **Was nehmen Sie aus diesen drei Online-Semestern für die Zukunft mit?**

Das digitale Arbeiten hat einige Vorteile. Zudem haben wir viele neue Tools kennengelernt, mit denen die Vorlesungen interaktiver gestaltet werden können.

Außerdem habe ich festgestellt, dass soziale Kontakte sehr wichtig sind. Einerseits bei privaten Treffen, andererseits für das Studium. Das Zusammenarbeiten fällt leichter, wenn man nebeneinander sitzt und sich persönlich austauschen kann.

### **Was würden sich die Studierenden für das kommende Semester wünschen?**

Durch das Online-Studium kann man bei Fragen nicht einfach kurz zu den Dozierenden gehen. Beratungen, insbesondere für Abschlussarbeiten, sollten daher leichter zugänglich gemacht werden. Viele Studierende haben Hemmungen einen Termin online zu vereinbaren. Außerdem ist ein Gespräch oft nur in der Sprechstunde möglich.

Mehr Transparenz bei den Prüfungsleistungen wäre ebenfalls wünschenswert. Oft war nicht klar, ob Prüfungen präsent oder online stattfinden. Zudem wurde die Art der Prüfungsleistung teilweise erst sehr spät bekannt gegeben.

# GESUNDHEITSMANAGEMENT @ HOME: DAS ARBEITEN VON ZU HAUSE CLEVER FÜR DIE GESUNDHEIT NUTZEN

Die Corona-Pandemie hat nicht nur unser alltägliches Leben, sondern auch unseren Berufsalltag verändert. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist dabei oft schwierig. Oder etwa doch nicht? Mit ein paar kreativen Ideen kann die Arbeit von zu Hause clever genutzt werden.

Text und Interview: Kathrin Allgayer



## UNERREICHBAR IM HOME-OFFICE?

Das lockere Gespräch mit Kolleg\*innen in der Teeküche und das unbeschwerte „Wie geht’s?“ im Vorbeigehen sind aktuell in den wenigsten Unternehmen möglich. Die meisten arbeiten von zu Hause aus für sich alleine und haben so ver-

meintlich Zeit sich richtig zu konzentrieren... oder doch nicht?

Die Arbeit von zu Hause hat Vor- und Nachteile. Auch wenn das Arbeiten von zu Hause eine höhere Flexibilität und Vereinbarkeit mit sich bringt [1; 2], vermissen viele die sozialen Kontakte bei der Arbeit. Routinen fallen weg und man fühlt sich schnell schlapp und einsam. Studien zeigen, dass das Risiko für soziale Isolation und daraus resultierende negative gesundheitliche Folgen durch Home-Office steigen kann [1,2]. Durch die Digitalisierung entstehen jedoch neue Möglichkeiten, sich auch in Zeiten der Pandemie zu verabreden. Die kurze Kaffeepause mit Kolleg\*innen muss also nicht ausfallen!

## DIGITALER AUSTAUSCH

Eine super Möglichkeit auch in Zeiten des Home-Office mit Kolleg\*innen in Kontakt zu treten und neue Leute kennenzulernen ist der digitale Kaffeeklatsch. Und so einfach geht’s:

1. Die Personalabteilung übernimmt die Organisation des digitalen Kaffeeklatsches und legt Datum und Uhrzeit fest. Dies wird anschließend beispielsweise im Intranet veröffentlicht.
2. Mitarbeitende können sich per Mail vorab anmelden. Daraufhin erhalten alle Teilnehmenden zufällig eine\*n Kaffeeklatschpartner\*in.

3. Mitarbeitende lernen sich 15 Minuten kennen und erfahren mehr von anderen Abteilungen. Zur Gesprächsanregung können vorab Themen vorgeschlagen werden.

Mitarbeitende unterschiedlichster Abteilungen, die sich ohne die Pandemie wohl nie ausgetauscht hätten, haben so die Möglichkeit sich kennenzulernen. Nicht nur das soziale Wohlbefinden, sondern auch die komplette Organisationskultur kann gestärkt werden und das ganz einfach von zu Hause aus.

### **IMMUNBOOST UND STRESSABBAU NEBENBEI**

Das nächste Meeting findet auf dem Balkon mit einer heißen Tasse Kaffee oder einem erfrischenden Kaltgetränk statt. Wer keinen Balkon hat setzt sich an das sonnigste Fenster und genießt den kühlen Luftzug. In der Mittagspause wird ein Spaziergang zur nahegelegenen Eisdielen eingeplant, denn Zeit im Freien verbessert die Stimmung und stärkt das Immunsystem. Das Lieblingseis sorgt dabei noch für Urlaubsfeeling.

### **ABSCHALTEN DURCH AUFRÄUMEN DER KAFFEETASSE?**

Eines der häufig genannten Probleme bei der Arbeit von zu Hause ist die Entgrenzung [1; 2]. Es wird dort gearbeitet, wo normalerweise entspannt, gegessen oder gefeiert wird. Um hier eine klare Grenze zu setzen und vom Arbeitsalltag abzuschalten, helfen kleine Rituale zum Feierabend. So erkennt das Gehirn, dass es nun abschalten kann.

Ob es ein Outfitwechsel, der schnelle Sprung unter die Dusche oder das Aufräumen der Kaffeetasche ist, ist dabei völlig egal. Jede\*r kann sein\* ihr eigenes „Ich-habe-jetzt-Feierabend“-Gefühl mit etwas anderem verbinden und für Entspannung im Kopf sorgen.

### **HILFT ALLES NICHTS – UND NUN?**

Diese Ideen und Anreize sind nicht für jedes Unternehmen passend. Um den Bedarf im eigenen Unternehmen zu erfassen gilt das Motto: Nicht verzagen, einfach fragen! Die Mitarbeitenden wissen am besten was sie brauchen, um gesund



arbeiten zu können, deshalb ist Nachfragen hier das A und O.

Die Ergebnisse einer psychischen Gefährdungsbeurteilung oder einer Befragung von Mitarbeitenden können beim ersten Schritt in die richtige Richtung helfen. Gemeinsam lassen sich Lösungen und kreative Ideen für einen erholsamen Arbeitsplatz sowie zufriedene Mitarbeitende schaffen.

### **WER SOLL DAS DENN MACHEN?**

Viele Unternehmen haben keine oder zu wenig Kapazität, um entsprechende Maßnahmen durchzuführen und Prozesse einzuleiten. Da es jedoch zahlreiche Belege für die Wirksamkeit und den wirtschaftlichen Nutzen (z.B. Return on Investment) eines BGMs gibt [3], lohnt es sich hier, Hilfe zu holen. Es gibt viele externe Dienstleister\*innen, die Unternehmen unterstützen.

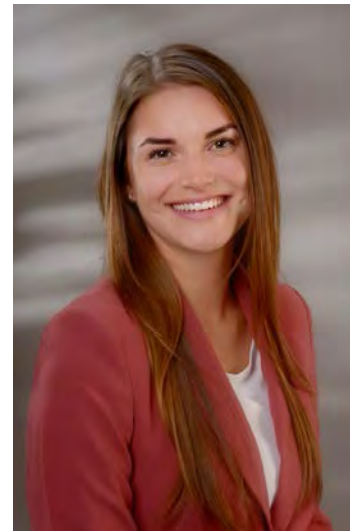
#### **Literatur**

- [1] Allen TD, Golden TD & Shockley KM. How Effective Is Telecommuting? Assessing the Status of Ozer Scientific Findings. *Psychological Science in the Public Interest*. 2015;16(2):40-68.
- [2] Gajendran RS, Harrison DA. The Good, the Bad, and the Unknown About Telecommuting: Meta-Analysis of Psychological Mediators and Individual Consequences. *Journal of Applied Psychology*. 2007;92(6):1524-1541.
- [3] AOK Bundesverband, BKK Dachverband e.V., Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Verband der Ersatzkassen e.V., editors. Iga.Report 28 – Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Prävention. Berlin: editors; 2015.

# LENA SCHAAF

## SDK GESUNDWERKER

Lena Schaaf ist Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei den SDK GESUNDWERKERN. Als externe Dienstleisterin unterstützt und berät Sie Unternehmen zu unterschiedlichsten Themen im Bereich Firmengesundheit mit dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept der SDK GESUNDWERKER.



---

### **Frau Schaaf, wie hat sich die Pandemie Ihrer Meinung nach auf das Betriebliche Gesundheitsmanagement ausgewirkt?**

Die Pandemie hat deutlich gemacht, dass die Gesundheit der Mitarbeitenden ein elementarer Erfolgsfaktor für Unternehmen ist. Sind die Mitarbeitenden nicht gesund, können Sie nicht produktiv sein, keine „Produktion“, kein Unternehmenserfolg. Umso wichtiger ist es für Unternehmen, das bestehende Potenzial und somit ihre Mitarbeitenden in solch herausfordernden Zeiten zu unterstützen. Hierbei spielt das BGM eine tragende Rolle. Die Pandemie hat das deutlich gemacht.

---

„Gesundheit ist ein elementarer Erfolgsfaktor für Unternehmen.“

---

### **Corona als Chance für das zukünftige BGM – was sagen Sie dazu?**

Durch die Pandemie ist nicht nur den Mitarbeitenden, sondern auch den Unternehmen bewusst geworden, wie wichtig ein ganzheitliches BGM ist. Das sehe ich also absolut als Chance noch mehr Maßnahmen durchzuführen und gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in Unternehmen zu schaffen. Die Mitarbeitenden wurden durch die Pandemie extrem für ihre eigene Gesundheit sensibilisiert, hier kann das BGM nun ansetzen.

### **Welche Themenbereiche sind aufgrund der Pandemie besonders relevant geworden und warum?**

Das kann man pauschal nicht sagen. Meiner Meinung nach wurde die Relevanz aller BGM Themenbereiche, also Ernährung, Bewegung und Entspannung, deutlich. Die Stressbelastung war vermutlich bei jedem erhöht, vor allem in Familien mit Kindern oder bei alleinerziehenden Elternteilen.

Das Thema Ernährung im Home-Office kennt jeder. Oft werden keine geregelten Pausenzeiten eingehalten und zusätzlich ist der Weg zum Kühlschrank sehr kurz. Ganz zu schweigen von der zu kurz kommenden Bewegung. Zum einen sind die Arbeitsplätze ergonomisch nicht so gut ausgestattet wie im Büro, zum anderen gibt es eventuell gar keinen richtigen Heimarbeitsplatz. Hinzu kommen wegfallende Laufwege, weshalb ein Großteil der Arbeitnehmer\*innen seit der Pandemie unter extremem Bewegungsmangel leidet. Somit sind alle Themenbereiche noch relevanter geworden.

### **Ihr Geheimtipp für ein erfolgreiches BGM während und nach Corona?**

Eine ganz klare Empfehlung ist, die Mitarbeitenden in dieser schwierigen Zeit nicht allein zu lassen. Die Herausforderungen und Ängste ernst zu nehmen und vor allem herauszufinden, wo genau „der Schuh drückt“. Nur dann kann man bedarfsgerechte Maßnahmen implementieren, die gleichzeitig effektiv sind. Nur so kann Betriebliches Gesundheitsmanagement erfolgreich sein.

# HERAUSFORDERUNG HOME-OFFICE: DOPPELBELASTUNG BEI HOCHSCHULBESCHÄFTIGTEN MIT KIND(ERN) WÄHREND DER PANDEMIE

Die Corona-Pandemie stellt für die gesamte deutsche Bevölkerung in den Jahren 2020 und 2021 eine vielschichtige psychische Belastung dar [1]. Erste Studien deuten an, dass insbesondere berufstätigen Eltern mit Kind(ern) viel abverlangt wird [2]. Unterschiedliche Belastungsfaktoren im Berufs- und Privatleben können zu negativen gesundheitlichen Auswirkungen führen.

Text: Kathrin Allgayer & Carolin Bäßler



Durch coronabedingte Kita- und Schulschließungen waren Eltern einer Mehrbelastung im Alltag ausgesetzt und gezwungen, z.B. durch Home-schooling, zusätzliche Aufgaben zu bewältigen [1; 3]. Da Hochschulbeschäftigte als nicht-system-relevant galten, mussten sie Arbeit und Kinderbe-

treuung selbst organisieren. Erste Studien berichten über einen hohen psychischen Stress dieser Beschäftigtengruppe [2; 4; 5].

Zusätzlich zeigen internationale und nationale Studien negative Folgen der Corona-Pandemie

auf die Arbeitsproduktivität, die Arbeitsplatzgestaltung und die Gesundheit der Hochschulbeschäftigten auf [6; 7].

Im Masterstudiengang Gesundheitsförderung und Prävention der PH Schwäbisch Gmünd wurden die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Hochschulbeschäftigten mit Kind(ern) im Kita- und Grundschulalter untersucht.

## METHODE

Hochschulbeschäftigte in Sachsen und Baden-Württemberg wurden mittels eines standardisierten Online-Fragebogens zu ihrer Lebens- und Arbeitssituation in der Corona-Pandemie sowie ihrem wahrgenommenen Wohlbefinden und ihrer Gesundheit befragt.



Die Studie wurde durch vier Methoden entwickelt:

1. Recherche zum aktuellem Forschungsstand zur Gesundheit von Beschäftigten an Hochschulen in der Corona-Pandemie
2. Nutzung etablierter Items zur Messung von Gesundheit und Wohlbefinden
3. Durchführung fünf qualitativer Interviews mit Expert\*innen aus dem Umfeld der Hochschule
4. Partizipative Entwicklung des Fragebogens mit Praxispartner\*innen aus den Bereichen Gleichstellung, Gesundheitsmanagement und Arbeitsschutz an Hochschulen aus Sachsen und Baden-Württemberg

Mit Hilfe dieser Partner\*innen wurde der Link zur Befragung an staatliche Hochschulen in den beiden Bundesländern verteilt. Durch die Nutzung qualitativer und quantitativer Methoden entstand so ein Mixed Methods Design.

## ERGEBNISSE

Insgesamt konnte eine Stichprobe von 1104 Teilnehmenden, die zu 34% aus Sachsen und zu

66% aus Baden-Württemberg stammten, erreicht werden. Die Geschlechter verteilten sich in 35% männliche, 65% weibliche sowie 3% diverse Befragte.

In beiden Bundesländern gaben jeweils mehr als die Hälfte eher kritische Werte für ihr Wohlbefinden während der Corona-Pandemie an. Auch nationale sowie internationale Studien berichten über die Zunahme von psychischen Belastungen während der Pandemie und damit einhergehende Anstiege an Depressionen und psychischen Problemen in der Allgemeinbevölkerung [8].

Der Gesundheitszustand in beiden Bundesländern wurde im Durchschnitt als gut bis zufriedenstellend bewertet. Dies könnte jedoch durch das Verständnis von Gesundheit als die Abwesenheit von Krankheit beeinflusst worden sein. Des Weiteren weisen Mütter einen schlechteren Gesundheitszustand auf als Väter, was durch die Doppelbelastungen im Alltag erklärt werden kann.

Die größten Belastungen im beruflichen Alltag stellten die Veränderung der sozialen Situation, die Verschlechterung der Balance zwischen Be-

rufs- und Privatleben und das Verschwimmen der Grenzen zwischen Arbeits- und privater Zeit dar. Zusätzlich schätzte fast die Hälfte der Hochschulbeschäftigten die Arbeitsbedingungen im Home-Office als nicht zufriedenstellend ein, was den Bedarf an Unterstützung unterstreicht. So wünschten sich über 80% aller Befragten beider Bundesländer eine Veränderung der Rahmenbedingungen für Beschäftigte mit Kind(ern) im Kita- und Grundschulalter, auch nach der Corona-Pandemie.

Dabei erhoffen sich die Befragten vor allem, dass die Situation von Eltern mit Kind(ern) von Seiten der Hochschulleitung mehr thematisiert wird. Zudem steht die finanzielle Unterstützung von Seiten der Hochschule für die Ausstattung des Arbeitsplatzes zu Hause ganz oben auf der Wunschliste.

### Ausblick

Um auch nach der Pandemie entsprechende Belastungsfaktoren und langfristige negative gesundheitliche Auswirkungen identifizieren und verhindern zu können, eignet sich die Durchführung einer psychischen Gefährdungsbeurteilung.

Durch das Erfassen der Bedarfe der Mitarbeitenden können entsprechende Maßnahmen abgeleitet und das Erreichen von Zielen überprüft werden. Den Grundstein einer gut funktionierenden Zusammenarbeit während und auch nach der Krise, bildet eine offene und wertschätzende Kommunikation zwischen der Hochschulleitung und den Beschäftigten mit Kind(ern).

Für die umfängliche Unterstützung danken wir unseren Praxispartner\*innen:

- Koordinierungsstelle Chancengleichheit Sachsen
- Unfallkassen Baden-Württemberg und Sachsen
- Landeskonzferenz der Gleichstellungsbeauftragten an den wissenschaftlichen Hochschulen Baden-Württemberg (LaKoG)
- Karlsruher Institut für Technologie
- Gesundheitsfördernde Hochschulen Südwest

- Büro für Gleichstellung und Familie der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd und unseren Interviewpartner\*innen.

### Betreuung Lehrforschungsprojekt

Prof. Dr. Marlen Niederberger  
marlen.niederberger@ph-gmuend.de

Dr. Regina Jutz  
regina.jutz@ph-gmuend.de

### LITERATUR

- [1] Brakemeier E, Wirkner J, Knaevelsrud J, Wurm S, Christiansen H, Lueken U, Schneider S. Die COVID-19-Pandemie als Herausforderung für die psychische Gesundheit Erkenntnisse und Implikationen für die Forschung und Praxis aus Sicht der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*. 2020;49(1):1-31. doi: 10.1026/1616-3443/a000574.
- [2] Huebener M, Spieß CK, Siegel NA, Wagner GG. Wohlbefinden von Familien in Zeiten von Corona: Eltern mit jungen Kindern am stärksten beeinträchtigt. *DIW Wochenbericht*. 2020;87(30/31):527-537. Berlin: Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW).
- [3] Klonschinski A. Der universitäre Mittelbau und die Corona-Pandemie (Nr. 48). *Deutsche Gesellschaft für Philosophie e.V.* 2020:1-10. <https://dgphil.de/fileadmin/newsletters/Mitteilungen-der-DGPhil-Nr-48.pdf> Accessed 11.06.21.
- [4] Van Der Feltz-Cornelis C, Varley D, Allgar V, De Beurs E. Workplace stress, presenteeism, absenteeism and resilience amongst University staff and students in the COVID-19 lockdown. *Front Psychiatry*. 2020;11:588803. doi: 10.3389/fpsy.2020.588803.
- [5] Spinelli M, Lionetti F, Pastore M, Fasolo M. Parents and Children Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Front Psychol*. 2020;11:1713.
- [6] Myers KR, Tham WY, Yin Y, Cohodes N, Thursby JG, Thursby MC et al. Unequal effects of the COVID-19 pandemic on scientists. *Nature Human Behavior*. 2020;4:880-883.
- [7] Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft e.V., editor. Lage und Entwicklung der Hochschulen aus Sicht ihrer Leitungen. *Hochschul-Barometer. Stimmungsbarmeter | Bildung für Future Skills | Hochschulpolitik*. Essen: Herausgeber; 2020.
- [8] Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LMW, Gill H, Phan L et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*. 2020;277:55-64.

# FIT VON KOPF BIS FUSS - EIN DIGITALES BEWEGUNGSPROGRAMM FÜR SENIOR\*INNEN

Der Anteil der alten und hochaltrigen Bevölkerung nimmt in Deutschland kontinuierlich zu. Mit zunehmendem Lebensalter können Einschränkungen der körperlichen und geistigen Fähigkeiten einhergehen. Das digitale Bewegungsprogramm Fit von Kopf bis Fuß zeigt auf, wie der Körper und das Gehirn im Alter gefördert werden können.

Text: Amelie Krause, Ronja Kuder, Julia Mandrysch & Sophie Rauschmayr



Im Jahr 2018 lebten in Deutschland circa 1,6 Millionen Menschen mit einer Demenzerkrankung [1]. Laut Experten von Alzheimer Europe soll dieser Wert bis zum Jahr 2050 auf 2,7 Millionen ansteigen. Das würde bedeuten, dass immer mehr Menschen ihr tägliches Leben nicht mehr selbständig bewältigen können und pflegebedürftig werden.

Aus diesem Grund sind Maßnahmen gefragt, die darauf abzielen, den Rückgang der kognitiven Funktionen zu verringern bzw. zu verlangsamen. Selbst im höheren Alter ist das noch möglich, da sich das Gehirn ein Leben lang verändert [2].

## BEWEGUNG HÄLT DAS GEHIRN FIT

Studien zeigen, dass Bewegung nicht nur zur körperlichen Gesundheit beiträgt, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit fördert [2, 3]. Denn Bewegung kann sich positiv auf die Strukturen des Gehirns und somit auf dessen Funktionsweise auswirken [2, 3].

Die verschiedenen kognitiven Prozesse, die dabei eine Rolle spielen, werden exekutive Funktionen genannt. Dazu zählt unter anderem das Arbeitsgedächtnis. Es dient der vorübergehenden Speicherung und Bearbeitung von Informationen und ist besonders für die Fähigkeiten Lernen und

## Übung 1: Hase und Jäger

### Beschreibung

Eine Hand bildet ein Peace-Zeichen (Hase). Die andere Hand wird zur Pistole geformt (Jäger). Nun wechseln Hase und Jäger gleichzeitig und so schnell wie möglich die Hände.



### Tipp

Anfangs ist es hilfreich, die Finger zunächst einzeln nacheinander zu wechseln, sodass beide Hände zeitweise die gleiche Figur zeigen.

Verstehen verantwortlich. Aufgaben dieser Art bereiten jedoch mit zunehmendem Alter vielen Menschen Schwierigkeiten.

### VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

Im Rahmen des Masterstudiengangs Gesundheitsförderung und Prävention der PH Schwäbisch Gmünd wurde das Programm „Fit von Kopf bis Fuß“ entwickelt. Der Schwerpunkt lag dabei auf der Kombination von körperlicher Aktivität und kognitiven Aufgaben.

Das vierwöchige Programm fand vom 24.11.2020 bis zum 17.12.2020 statt. Aufgrund der Covid-19-Pandemie wurde die Inter-

vention zweimal wöchentlich online via Zoom angeboten. Insgesamt nahmen 18 Studierende der Seniorenhochschule der PH Schwäbisch Gmünd an dem Programm teil.

Die einstündigen Einheiten beinhalteten überwiegend Koordinationsübungen und Doppelaufgaben. Bei den sogenannten Doppelaufgaben werden verschiedene körperliche und kognitive Aufgaben kombiniert. Zwei Beispielübungen zum Ausprobieren finden sich in den Kästen. Um die Stunden abwechslungsreich zu gestalten, wurden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt und auch verschiedene Alltagsgegenstände wie beispielsweise ein Handtuch verwendet.

## Übung 2: Klopfen und Kreisen

### Beschreibung

Klopfen Sie mit einer Hand sanft auf Ihren Kopf und bewegen Sie gleichzeitig die andere Hand in kleinen Kreisen über den Bauch.

### Tipp

Zu Beginn ist es leichter, nur eine der beiden Handbewegungen auszuführen.

### Variationen

1. Wechseln Sie die linke und rechte Hand.
2. Kreisen Sie mit einer Hand über dem Kopf und klopfen Sie mit der anderen Hand leicht auf den Bauch. Hierbei können ebenfalls die Hände gewechselt werden.
3. Schwingen Sie zusätzlich ein Bein hin und her oder beschreiben Sie damit kleine Kreise entgegengesetzt oder entsprechend der Kreisbewegung der Hand.

## „HAT SPASS GEMACHT!“

Evaluiert wurde die Intervention anhand eines eigens erstellten Online-Tests zum Arbeitsgedächtnis und einer Kurzbefragung zur Zufriedenheit der Teilnehmenden.

Insgesamt zeigte sich, dass die Teilnehmenden beim Abschluss der Intervention einen höheren Punktwert bei dem Test zum Arbeitsgedächtnis erreichten als noch am Anfang des Bewegungsangebotes. Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl konnten die Ergebnisse nicht mit statistischen Tests überprüft werden. Ein voller Erfolg zeigte sich hinsichtlich der Zufriedenheit. Die Teilnehmenden gaben überwiegend positives Feedback und wünschten sich eine erneute Durchführung.

## ANGEBOT MIT POTENTIAL

Das Bewegungsprogramm „Fit von Kopf bis Fuß“ war, sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Studierenden, eine Bereicherung des kontaktarmen Alltags während der Covid-19-Pandemie. Somit sollten auch nach der Pandemie weitere digitale Bewegungsangebote für Senior\*innen angeboten werden.

## FORTSETZUNG FOLGT

Aufgrund dessen haben zwei der vier Studierenden im Rahmen ihrer Masterarbeit ein Folgeangebot im Sommer 2021 angeboten. Dabei handelt es sich auch um ein digitales Bewegungsangebot, allerdings mit dem Schwerpunkt Sturzprävention.

## Betreuung Lehrforschungsprojekt

Dr. Daniela Kahlert  
daniela.kahlert@ph-gmuend.de

## LITERATUR

- [1] *Deutsches Ärzteblatt. Deutliche Zunahme an Demenzerkrankungen in Deutschland und Europa erwartet.* <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/109460/Deutliche-Zunahme-an-Demenzerkrankungen-in-Deutschland-und-Europa-erwartet> (2020). Zugriff am 07.07.2021.
- [2] *Voelcker-Rehage C, Tittlbach S, Jasper B & Regelin P. Gehirntraining durch Bewegung: Wie körperliche Aktivität das Denken fördert.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag; 2013.
- [3] *Blondell S J, Hammersley-Mather R & Veerman J L. Does physical activity prevent cognitive decline and dementia?: a systematic review and metaanalysis of longitudinal studies.* *BMC Public Health.* 2014;14:510. doi:10.1186/1471-2458-14-510.

# STUDIERN INMITTEN DER CORONA-PANDEMIE - EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN MIT DER METHODE PHOTOVOICE

Die Corona-Pandemie hat das Leben von zahlreichen Menschen verändert, so auch von Studierenden. Inwiefern sich die Situation der Studierenden, nicht nur durch das Risiko einer Infektion durch das Coronavirus, sondern auch durch die Kontaktbeschränkungen und Online-Vorlesungen, verändert hat, wird mit der partizipativen Methode Photovoice aufgezeigt.

Text: Masterstudierende der Gesundheitsförderung und Prävention, 2. Fachsemester

Im Sommersemester 2021 haben die Studierenden des Masterstudiengangs Gesundheitsförderung und Prävention im 2. Fachsemester im Rahmen des Seminars "Partizipative Qualitätsentwicklung von Projekten" unter der Leitung von Dr. Regina Jutz sich folgende Forschungsfragen gestellt:

## **1. WELCHE CHANCEN BRINGT DIE CORONA-PANDEMIE FÜR STUDIERENDE?**

## **2. WIE HAT SICH DER STUDIENALLTAG IM HINBLICK AUF ARBEITSPENSUM, FLEXIBILITÄT, WORK-LIFE-BALANCE UND PARTIZIPATION VERÄNDERT?**

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde die Methode Photovoice verwendet.

### **METHODE: PHOTOVOICE**

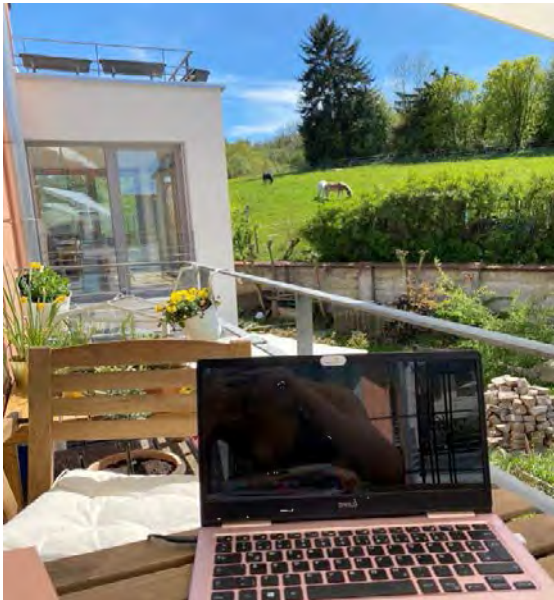
Photovoice findet in einem reflexiven Gruppenprozess statt. Dies bedeutet, dass Mitglieder einer Community (z.B. Studierende) Fotos von ihrer Lebenswelt machen, diese anschließend gemeinsam auswerten und das Ziel verfolgen, mithilfe der Ergebnisse Veränderungsprozesse in ihrer Lebenswelt zu initiieren. Veränderungen in eben dieser können durch die Sichtbarmachung der aktuellen Studiensituation durch die Fotos und Beschreibungen initiiert werden [1,2].

Die Methode Photovoice kann anhand der folgenden Schritte durchgeführt werden [1]:

1. Entwicklung der Fragestellung(en)
2. Anfertigen von Fotos passend zur Fragestellung
3. Alle Gruppenmitglieder beschreiben ihre Fotos anhand Leitfragen (SHOWED)
4. Diskussion über die Fotos und Beschreibungen
5. Auswahl der relevantesten Fotos sowie Identifikation der wichtigsten Themen
6. Veröffentlichung der Fotos und Beschreibungen

### **ERGEBNISSE**

Im Folgenden wird eine Auswahl von Fotos präsentiert, die im Gruppengespräch diskutiert und ausgewählt wurden. Die dazugehörigen Beschreibungen wurden von den Urheber\*innen der Fotos angefertigt und werden von diesen im Folgenden aus ihrer Perspektive beschrieben (vgl. Schritt 3, Infobox).

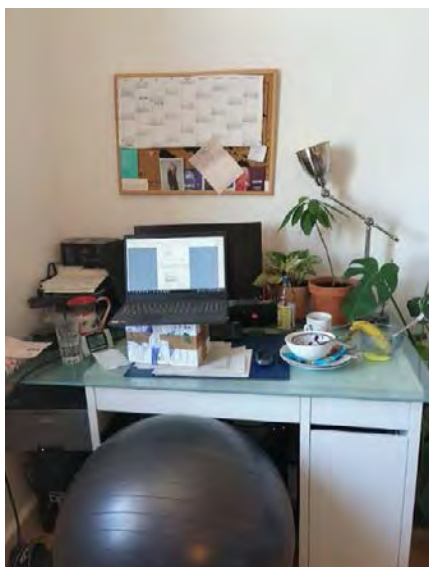


### VORLESUNGEN IN DER SONNE (Selina)

„Zu sehen ist mein Balkon, der nun auch als Outdoor-Arbeitsplatz dient, an dem ich an Online-Veranstaltungen teilnehmen kann. Durch die Verordnungen der Corona-Pandemie wird ortsunabhängiges und flexibles Arbeiten erleichtert bzw. ermöglicht. Obwohl hier auch die Gefahr einer Überlappung von Arbeit und Freizeit besteht, werden gleichzeitig auch Bedingungen geschaffen, die das Arbeiten angenehmer machen und für ein höheres subjektives Wohlbefinden sorgen können. Klare Pausen und Abgrenzungen sind zum Erhalt der Work-Life-Balance dennoch wichtig.“

### NEUE SITUATIONEN ERFORDERN NEUE HANDLUNGSWEGE! (Nicole)

„Im Rahmen der Corona-Pandemie müssen wir uns verstärkt selbst organisieren. Soziale Interaktionen, Gruppentreffen und nicht zuletzt der „Semester-Funk“ entfallen. Selbst- und Zeitmanagement werden daher umso wichtiger, um Abgaben und Termine nicht zu vergessen. Auf diesem Bild ist mein Handy mit der geöffneten Kalender-App zu sehen. Unter meinem Handy liegt eine To-Do-Liste, diese ist handgeschrieben. Tagtäglich aktualisiere ich anhand meiner Kalender-App diese To-Do-Liste, um zu priorisieren und um nichts zu vergessen. Die Corona-Pandemie hat meine Selbstorganisation nachhaltig für mein Privat- und Berufsleben verbessert.“



### VERLUST VON STRUKTUREN (Marlena)

„Auf dem Bild ist mein unaufgeräumter, provisorisch eingerichteter Arbeitsplatz zu sehen. Da sich mit dem Arbeitspensum auch die Bildschirmzeit erhöhte, versuchte ich den Ort, an dem ich mich die meiste Zeit des Tages aufhalte, so angenehm wie möglich zu gestalten. Der Schreibtisch ist seit März 2020 der Mittelpunkt meines Alltags. Alle Seminare, der Austausch mit Kommiliton\*innen, Vor- und Nachbereitungen, Prüfungsvorbereitungen, sowie viele Mahlzeiten finden an demselben Ort statt. Diese Umstände führten dazu, dass Alltagsstrukturen verloren gehen.“



## WORK-LIFE-BALANCE - ENTGRENZUNG VON PRIVAT- UND STUDIENLEBEN

(Miriam)

„Seit Beginn der Corona-Pandemie findet das Studien- und Privatleben meist nur in den eigenen Räumlichkeiten statt. Auf dem Bild ist daher die Übergangleiste zwischen meinem Arbeitszimmer und dem Flur abgebildet, die den Übergang zwischen dem Studien- und Privatleben darstellt. Diese Schwelle nehme ich beim Betreten des Arbeitszimmers nicht immer bewusst wahr. Es ist wichtig, diesen Übergang bewusster wahrzunehmen, um eine Balance zwischen dem Arbeits- und Privatleben zu sichern, obwohl eine immer stärker werdende Entgrenzung spürbar ist.“

### ZUSAMMENFASSUNG

Die Corona-Pandemie bringt im Hinblick auf das Studium sowohl Chancen als auch Herausforderungen mit sich. In Bezug auf Chancen wurde uns mithilfe der Photovoice-Methode und dem damit einhergehenden Betrachten der Bilder sowie dem intensiven Austausch miteinander bestätigt, dass die Online-Lehre ein ortsunabhängiges und flexibleres Studieren ermöglicht. Obwohl unsere Selbstorganisationsfähigkeit gesteigert wurde, fühlten wir uns dennoch durch ein erhöhtes Arbeitspensum belastet. Zudem besteht die Gefahr, dass eine Entgrenzung zwischen Studium und Privatleben entsteht.

Durch den Gruppenprozess haben wir festgestellt, dass sich die Bedürfnisse der Studierenden unterscheiden, weshalb im Falle weiterer Online-Lehre die Perspektiven der Studierenden partizipativ in den Planungsprozess, wie beispielsweise bei der Seminargestaltung bzw. des Studienbetriebs, miteinbezogen werden sollten.

### LITERATUR

- [1] Von Unger, H. (2014). *Partizipative Forschung: Einführung in die Forschungspraxis*. Springer: Wiesbaden.
- [2] Wihofszky, P., Wright, M. T., Kümpers, S., Layh, S., Bär, G. & Schaefer, I. (2020). *Photovoice als partizipative Methode: Wirkungen auf individueller, gemeinschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene*. In Hartung S., Wihofszky P. & Wright M. T. (Hg.), *Partizipative Forschung: Ein Forschungsansatz für Gesundheit und seine Methoden* (S. 85–141). Springer: Wiesbaden.

### Betreuung Lehrforschungsprojekt

Dr. Regina Jutz  
regina.jutz@ph-gmuend.de

### Masterstudierende

Miriam Suchaneck, Nicole Angelmaier, Katharina Henn, Marlena Löffler, Sarah Hildmann, Julia Roth, Selina Hörig, Julia Willner, Charlotte Bard, Jan Michel Franco Caamaño, Hanna Schuler, Arne Engelhardt, Leonie Schnith und Leonie Teichmann.

# HAT SUPERFOOD WIRKLICH SUPERKRÄFTE? EIN ERNÄHRUNGSTREND UNTER DER LUPE

Ob in der Werbung, in den Sozialen Medien, im Freundeskreis oder auf dem eigenen Teller – Ernährungstrends begegnen uns fast überall. Immer wieder hört man, dass bestimmte Lebensmittel, sogenannte Superfoods, besonders gesund sein sollen. Doch wie viel Wahrheit steckt hinter diesen Behauptungen?

Text und Interview: Julia Mandrysch

## WAS SIND SUPERFOODS?

Darunter versteht man Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an wertvollen Nährstoffen [1, 2]. Ihr Verzehr soll im Vergleich zu anderen Lebensmitteln einen höheren Nutzen für die Gesundheit haben [1]. Vor allem exotische Früchte und Samen, wie zum Beispiel Goji-Beeren, Avocados

Eine offizielle, rechtlich bindende Definition gibt es bisher nicht [4].

Goji-Beeren sind für ihren hohen Gehalt an Vitamin C bekannt. In Avocados steckt unter anderem eine Menge lebenswichtiger Omega3-Fettsäuren. ChiaSamen sind zudem reich an Ballaststoffen und Proteinen.



und ChiaSamen, werden gerne als „Superfood“ angepriesen. Allerdings handelt es sich bei dieser Bezeichnung um einen Marketingbegriff [3].

Dennoch muss man bedenken, dass Superfoods aus fernen Ländern oft einen geringeren Nährstoffgehalt als erwartet aufweisen. Das liegt dar-

an, dass viele der Nahrungsmittel unreif geerntet und über weite Strecken transportiert werden, bis sie schließlich im Supermarkt landen [2, 3]. Außerdem werden oft Konservierungsstoffe verwendet, um sie haltbar zu machen.

---

Superfoods enthalten  
viele Vitamine, Mineralstoffe,  
Antioxidantien und  
gesunde Fette.

---

Bei der Verarbeitung von Superfoods, etwa zu getrockneten Früchten oder Extrakten, gehen ebenfalls wertvolle Inhaltsstoffe verloren [3]. Darüber hinaus können diese Produkte auch hohe Konzentrationen an gesundheitsschädlichen Stoffen enthalten [2]. Beispielsweise überschritten bei einer Untersuchung von Moringablattpulver 9 der 11 Proben die Höchstmenge für Pestizide [5].

### **FOLGEN FÜR MENSCH UND UMWELT**

Nicht zu vernachlässigen ist das Thema Nachhaltigkeit. Die langen Transportwege von exotischen Superfoods verursachen einen hohen CO<sub>2</sub>-Ausstoß. In den Herkunftsländern werden häufig große Mengen von Pflanzenschutzmitteln eingesetzt, die das Trinkwasser verschmutzen [3, 6].

Die Ökobilanz von Avocados gilt als besonders schlecht. Durch die gestiegene Nachfrage werden große Waldflächen abgeholzt, um neue Anbauflächen zu schaffen [6]. Für den Anbau eines Kilogramms Avocados benötigt man 1.000 Liter Wasser, was die Wasserknappheit vielerorts verstärkt. Trotzdem fällt die Ökobilanz der Avocado immer noch besser aus als die von Fleisch und Milchprodukten [6].

### **HEIMISCHE ALTERNATIVEN**

Zum Glück gibt es auch heimische Superfoods. Viele regionale Lebensmittel sind mindestens genauso nährstoffreich wie exotische Superfoods [7]. Außerdem belasten sie die Umwelt weniger und sind meist viel preiswerter.

Beispielsweise sind Leinsamen ebenso ballaststoffreich wie ChiaSamen [7]. Der Gehalt an

Protein und Omega3-Fettsäuren ist bei Leinsamen sogar höher. Schwarze Johannisbeeren sind eine gute Alternative zu Goji-Beeren, da sie noch mehr Vitamin C enthalten und in frischer Qualität verfügbar sind. Walnüsse haben einen noch höheren Anteil an wertvollen Fetten als Avocados und sind zudem lange haltbar [7].

### **GESUNDHEITLICHE VORTEILE?**

Superfoods sollen unter anderem vor verschiedenen Krankheiten schützen und beim Abnehmen helfen [2, 4]. Aber Vorsicht: viele der angeblich gesundheitsfördernden Effekte sind nicht oder nicht ausreichend wissenschaftlich belegt [1, 3]. Unter diesen Umständen sind solche Werbeversprechen verboten [1].

Studienergebnisse konnten tatsächlich positive Effekte bestimmter Inhaltsstoffe von Superfoods auf die Gesundheit bestätigen [4]. Jedoch sollte man die Wirkung einzelner Lebensmittel nicht überschätzen, denn kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe [3, 8].

---

Exotische Superfoods haben  
im Vergleich zu  
heimischen Alternativen  
keinen Mehrwert.

---

Superfoods können unsere Ernährung zwar durchaus bereichern, sind aber keine „Wundermittel“. Heimische Superfoods haben gegenüber exotischen Lebensmitteln viele Vorteile. Wer dennoch nicht auf Letztere verzichten möchte, sollte zu Produkten aus nachhaltigem Anbau greifen.

# PROF. DR. PETRA LÜHRMANN

Pädagogische Hochschule  
Schwäbisch Gmünd

Prof. Dr. Petra Lührmann ist Ernährungswissenschaftlerin und leitet das Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung sowie die Abteilung Ernährung, Konsum und Mode an der PH Schwäbisch Gmünd. Sie ist Autorin von zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen und Mitglied in verschiedenen ernährungswissenschaftlichen Fachgesellschaften.



## Ernährung - ein komplexes Thema

Essen und Trinken ist etwas, das uns alle persönlich betrifft. Die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und nachhaltiger Entwicklung sind dabei komplex und zum Teil widersprüchlich.

Bei der Gestaltung unseres Essalltages müssen wir heute aus einem kaum zu überschauenden Angebot von verschiedenen Lebensmitteln, Gerichten und Zubereitungsarten wählen.

„Wir werden täglich mit den unterschiedlichsten Informationen rund um das Thema Essen und Trinken konfrontiert. Dadurch herrscht eine große Verunsicherung.“

## Frau Lührmann, was versteht man eigentlich unter Ernährungsmythen und Ernährungstrends?

Ernährungsmythen sind Vorstellungen, die schon eine relativ lange Geschichte haben und sich über viele Jahre halten. Daneben gibt es Ernährungsirrtümer und -Irrglauben. Hierunter versteht man Aussagen über die Ernährung, bei denen Vorstellung und Wirklichkeit nicht (mehr) übereinstimmen. Diese Phänomene unterliegen ähnlichen Mechanismen, nämlich kollektiv falsche

bzw. irrationale Vorstellungen über Ernährung. Ernährungstrends wie Superfood gibt es dagegen erst seit kurzer Zeit. Inwieweit sie sich etablieren, bleibt vorerst unklar.

Ernährungsmythen oder Ernährungsirrtümer sind oft Halbwahrheiten. Häufig basieren sie auch auf Annahmen, die früher einmal richtig waren, aber heute nicht mehr stimmen, weil sich unsere Lebenswelt verändert hat.

## FÜNF MYTHEN UND IRRTÜMER – WARUM SIE NICHT (MEHR) STIMMEN:

„Wenn man Kirschen isst, soll man dazu kein Wasser trinken.“

Das kommt aus einer Zeit, als die Wasserqualität noch nicht so gut war wie heute. Wenn gleichzeitig Kirschen und bakteriell verunreinigtes Wasser konsumiert wurden, gärten die Früchte im Magen, sodass man dann tatsächlich Bauchschmerzen bekam.

„Spinat darf man nicht aufwärmen.“

Als es noch keine Kühlschränke gab, konnten sich durch die Lagerung bei Raumtemperatur bakterielle Kontaminationen bilden. Beim Aufwärmen haben die Bakterien dazu geführt, dass das Nitrat im Spinat in gesundheitsschädliches Nitrit umgewandelt wurde.



### „Dunkles Brot ist gesünder als helles Brot.“

Vollkornbrot ist aus gesundheitlicher Sicht günstiger als Brot, das nur aus dem Mehlkörper (Auszugsmehl) besteht. Wenn man das ganze Korn zu Vollkornbrot verarbeitet, wird das Brot tatsächlich etwas dunkler, als wenn man nur den Mehlkörper verwendet. Bei dunklem Brot handelt es sich aber oft um Brot aus Auszugsmehl, das nur dunkler gefärbt ist.

### „Abendessen macht dick.“

Für das Körpergewicht ist nicht entscheidend wann, sondern wie viel Energie wir im Laufe des Tages zu uns nehmen. Wenn wir aber den ganzen Tag viel essen und abends zusätzlich eine warme Mahlzeit konsumieren, wäre die Energiezufuhr vermutlich zu hoch. Dadurch würden wir zunehmen, nicht durch das Abendessen an sich. Für die Leistungsfähigkeit ist es jedoch sinnvoll, über den Tag verteilt zu essen.

### „Spinat enthält viel Eisen.“

Vor vielen Jahrzehnten wurde der Eisengehalt von Spinat in einer Nährwertabelle falsch eingegeben und es hat sehr lange gedauert, bis man das wieder korrigiert hat. Heute wissen wir, Spinat enthält zwar Eisen, aber auch nicht wesentlich mehr als anderes Gemüse.

## Warum gibt es im Bereich Ernährung so viele unterschiedliche Vorstellungen und Informationen?

Zum einen hängt das mit der Komplexität von Essen und Trinken zusammen und zum anderen hat jede\*r seine persönlichen subjektiven Vorstellungen und Theorien.

Natürlich verfügt auch nicht jede\*r über die Kompetenz, wissenschaftliche Befunde zu verstehen und einzuordnen. Teilweise werden die wissenschaftlichen Erkenntnisse fehlinterpretiert. Oftmals werden auch nur Befunde einzelner, kaum relevanter Untersuchungen herausgegriffen, ohne sie in den wissenschaftlichen Gesamtkontext einzuordnen. Dadurch kann es passieren, dass sich Falschinformationen verbreiten, ohne dass dies bewusst geschieht.

Daneben werden aber auch häufig gezielt Halbwahrheiten oder Falschinformationen (Fake News) verbreitet, um so Aufmerksamkeit zu erzielen. Dieses Phänomen hat durch die Digitalisierung und die sozialen Medien sehr stark zugenommen.

Klare evidenzbasierte Empfehlungen sind relativ langweilig. Um mehr Aufmerksamkeit und Unterhaltungswert zu erreichen, möchte man etwas Pfiffigeres kommunizieren. Würden Sie zum Beispiel heimische Heidelbeeren als Superfood bewerben, wäre das ziemlich langweilig. Exotische Produkte wie Goji-Beeren oder Chia-Samen kommen dagegen deutlich besser an.

Nicht zu vernachlässigen ist der Bereich der bewussten Werbung. Die Lebensmittelindustrie ist natürlich daran interessiert, Lebensmittel zu bewerben und abzusetzen, auch wenn sie nicht für eine gesundheitsförderliche Ernährung notwendig sind oder ihr sogar entgegenstehen.

## Wie sollte man mit (Falsch-)Informationen zum Thema Ernährung umgehen?

Einen Mythos oder Falschinformationen zu erkennen, ist nicht einfach.

„Grundsätzlich sollte man sich immer fragen: Wer kommuniziert was und warum?“

Dann ist oft schnell klar, ob es beispielsweise nur um den Verkauf von bestimmten Produkten geht.

In Hinblick auf Trends ist auch eine gewisse Gelassenheit wichtig. Zum Glück ist es oftmals so, dass Trends zwar unbegründet sind und meist nur finanzielle Interessen verfolgen, aber im Grunde auch nicht gesundheitsschädlich sind.

Häufig werden einzelne Lebensmittel in den Mittelpunkt gestellt. Ein gesundheitsfördernde und nachhaltigkeitsorientierte Ernährung ist jedoch durch eine vielfältige Kombination von verschiedenen Lebensmitteln gekennzeichnet. Dabei sollten überwiegend pflanzliche Lebensmittel auf

#### AN WELCHEN EMPFEHLUNGEN KANN MAN SICH ORIENTIEREN?

1. Eine individuell angemessene Energiezufuhr, also nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.
2. Eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung (etwa 75% pflanzliche Lebensmittel).
3. Eine Ergänzung der Ernährung um tierische Lebensmittel, das heißt ein mäßiger Konsum von Milch- und Milchprodukten. Wer möchte, kann auch Fleisch essen, aber nur in geringen Mengen.
4. Ein sparsamer Umgang mit zucker- und fettreichen Lebensmitteln.

Dabei ist es auch wichtig, die persönlichen Vorlieben zu berücksichtigen.

dem Speiseplan stehen. Sie zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an verschiedensten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe aus. Zudem sind sie

meist energie- und fettarm. Aus diesen Gründen handelt es sich bei fast allen pflanzlichen Lebensmitteln um Superfood.

#### Wo finden sich seriöse Informationen zu Ernährungsthemen?

Hier würde ich Ihnen auf jeden Fall die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. ([www.dge.de](http://www.dge.de)) als Fachgesellschaft und das Bundeszentrum für Ernährung ([www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)) als Informationszentrum für Ernährungsfragen empfehlen.

#### Literatur

- [1] Kuchheuser, P., Jost, S., & Birringer, M. Superfoods im Fokus: Ein kritischer Blick auf Chiasamen und Co. *Aktuelle Ernährungsmedizin*. 2021;46(01):3640. doi:10.1055/a12092909.
- [2] Verbraucherzentrale. Superfood: Hype um Früchte und Samen. 2020. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/superfoodhypeumfruechteundsamen12292>. Zugriff am 13.07.2021.
- [3] Leitner, G. Trendige Superfoods: Placebo oder Wundermittel? *Ernährung & Medizin*. 2018;33(02):5558. doi:10.1055/a05499206.
- [4] ERNÄHRUNGS UMSCHAU. Lebensmittelrends: Was sind „Superfoods“? 2015. <https://www.ernaehrungs-umschau.de/printartikel/14042015lebensmittelrendswassindsuperfoods/>. Zugriff am 14.07.2021.
- [5] Lerch, C., Scherbaum, E. Moringablattpulver weiterhin mit Rückständen und unlauterer Bewerbung: Noch immer nicht super: das „Superfood“ Moringa. 2017. [https://www.uabw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema\\_ID=2&ID=2434&Pdf=No&lang=DE](https://www.uabw.de/pub/beitrag.asp?subid=0&Thema_ID=2&ID=2434&Pdf=No&lang=DE). Zugriff am 13.08.2021.
- [6] Seifert J. Nachhaltigkeit bei Avocados – ist das möglich? 2020. <https://www.umweltnetzschweiz.ch/themen/ressourcen/3548nachhaltigkeitbeiavocados%E2%80%93istdasm%C3%B6glich.html>. Zugriff am 13.07.2021.
- [7] Verbraucherzentrale. Superfood: Diese Alternativen sind gesund und günstig. 2019. <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesundernaehren/superfooddiesealternativensindgesundundguenstig28021>. Zugriff am 14.07.2021.
- [8] Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. 2021. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertigeernaehrung/10regelnderdge/>. Zugriff am 13.07.2021.

# REZEPT

## FRÜHSTÜCKSBOWL MIT HEIMISCHEN SUPERFOODS



Mit diesem Rezept starten Sie gesund in den Tag und bleiben dank der Ballaststoffe lange satt.

Außerdem können Sie Zeit sparen, wenn Sie eine größere Menge der Grundmischung vorbereiten.

Sie können das Rezept nach Belieben variieren.

### ZUTATEN

**Für die Grundmischung:**

**2 Teile Haferflocken (zart)**

**1 Teil Dinkelflocken (zart)**

**1 Teil Haferkleie**

**Zusätzlich für 1 Portion:**

**3 Walnüsse oder 6 Haselnüsse**

**¾ EL Leinsamen (geschrotet)**

**80ml Wasser**

**200g Himbeeren und 100ml Milch  
oder 150g Naturjoghurt**

**eine Handvoll heimische Beeren nach  
Wahl zum Garnieren**

### ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für die Grundmischung im angegebenen Verhältnis vermengen und in einem verschließbaren Behälter aufbewahren.
2. Am Vorabend die Nüsse klein hacken und diese zusammen mit den Leinsamen sowie 4 EL der Grundmischung in eine Müslischale geben.
3. Nun ca. 80ml Wasser in die Schüssel füllen und die Mischung über Nacht quellen lassen. Dadurch werden die Zutaten bekömmlicher.
4. Am nächsten Morgen die Himbeeren und die Milch in einen Mixer geben. Anschließend diese Mischung (oder den Naturjoghurt) in die Müslischale füllen und alles vermengen.
5. Zum Schluss die Frühstücksbowl mit einigen Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren und Johannisbeeren) garnieren. Natürlich können Sie auch anderes Obst – am besten regional und saisonal – verwenden!

