

„Männersache am Heilort“: Forschungsprojekt zur Männergesundheit

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Bayreuth untersuchen erstmals, wie ein männerspezifisches Gesundheitssportprogramm mit typischen Kurort-Anwendungen kombiniert werden kann. Ziel ist es, Männer zwischen 45 und 65 Jahren nachhaltig zu mehr Bewegung und Gesundheitsbewusstsein zu motivieren. Das Projekt findet im Sommer in Kooperation mit dem Kurort Bad Weißenstadt am See statt

Mit „Männersache am Heilort“ startet 2026 ein innovatives Pilotprojekt der Universität Bayreuth in Kooperation mit dem Siebenquell GesundZeitResort und der Kurortentwicklung Bad Weißenstadt am See. Die Studie prüft die Machbarkeit, Akzeptanz und Übertragbarkeit eines speziell für Männer 50+ entwickelten Gesundheitssportprogramms – erstmals eingebettet in ein Kurortsetting.

Die Zusammenarbeit dauert insgesamt neun Wochen: Eine intensive Kompaktwoche im Heilort (26.07.–01.08. sowie 20.09.–26.09) wird ergänzt durch acht Wochen digital unterstützter Nachbetreuung zuhause. Täglich erwartet die Teilnehmenden eine männerspezifische Bewegungseinheit, kombiniert mit kurortspezifischen Gesundheitsangeboten wie Thermalwasseranwendungen, Kneipp-Elementen, gesundheitsorientierten Wanderungen oder Waldbaden. Zusätzlich wird ein kulturelles Rahmenprogramm, etwa eine Stadtführung, integriert.

„Mit *Männersache am Heilort* schaffen wir eine Maßnahme, in dem Männer Gesundheitsverhalten neu erleben können – praxisnah, alltagsbezogen und wissenschaftlich begleitet“, sagt Tizian Schuck, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports an der Universität Bayreuth und Projektkoordinator. „Dabei geht es nicht nur um Bewegung, sondern um ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.“

Das Projekt wird von Prof. Dr. Susanne Tittlbach, Lehrstuhlinhaberin für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports geleitet. Sie betont dabei auch den Modellcharakter der Untersuchung: „Wir wollen herausfinden, wie ein männerspezifisches Programm mit den besonderen Ressourcen eines Kurorts zusammenwirkt und ob sich die positiven Effekte langfristig in den Alltag der Teilnehmenden übertragen lassen. Unser Ziel ist ein nachhaltiges Angebot, das künftig auch in anderen Kurorten eingesetzt werden kann.“

Die Teilnahme setzt voraus, dass es sich um Männer im Alter zwischen 45 und 65 Jahren handelt, die derzeit körperlich inaktiv sind, das heißt weniger als 150 Minuten moderat oder weniger als 75 Minuten intensiv pro Woche körperlich aktiv sind. Zudem dürfen keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen vorliegen. Für die Teilnahme ist außerdem eine ärztliche Bescheinigung über die Sporttauglichkeit erforderlich. Das Angebot ist kostenpflichtig, weitere Informationen und eine Möglichkeit zur Anmeldung finden Interessierte auf der Webseite <https://www.weissenstadt.de/weissenstadt-am-see/gesundheits/maennersache/>