

## Mehr Bewegung im Studium

**Zuviel Stress und Leistungsdruck - rund drei Viertel der Studierenden bewegen sich zu wenig.**

Das ist das Ergebnis der Studie „Gesundheit Studierender in Deutschland“, die das Deutsche Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung mit der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse 2017 veröffentlicht hat. Dabei wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf das Stresserleben aus. An der Technischen Universität Kaiserslautern (TUK) schafft hier die App „Game of TUK“ Abhilfe. Sie hilft spielerisch, die Bewegung im Alltag zu erhöhen. Dass dies auch der Fall ist, hat die Studentin Julia Müller in ihrer Masterarbeit nachgewiesen. Die App ist mittlerweile zweimal ausgezeichnet worden.

Es sind Spielelemente wie aus den Fantasiewelten von „Harry Potter“ oder „Tribute von Panem“, die sich die Spieleentwickler an der TUK zum Vorbild genommen haben. „Die zwölf Fachbereiche haben wir für das Spiel in vier Häuser aufgeteilt“, erläutert Max Sprenger, stellvertretender Leiter des Unisports und Projektleiter von CampusPlus, das Teil des Unisports ist. Diese haben jeweils ein eigenes Logo und Wappen, die Sebastian Kirn, bei CampusPlus zuständig für Marketing und Design, entwickelt hat. Die Häuser müssen gegeneinander sportlich um den Thron an der TUK kämpfen. „Dazu müssen sie beispielsweise jede Woche eine Aufgabe lösen“, erklärt Sprenger. „Dafür haben wir unter anderem 20 virtuelle Coins, also Münzen, auf dem Campus verteilt, die die Teams täglich einsammeln können.“

Da die TU Kaiserslautern direkt am Pfälzer Wald liegt, stehen bei dem Wettstreit auch eine Schnitzeljagd im Wald auf dem Programm. Insgesamt sammeln die Häuser auf diese Weise Punkte, die Coins. Das Spiel dauert vier Wochen. Am Ende gewinnt das Haus, das die meisten Punkte hat. „Die Idee bei dem Spiel ist es, mehr Bewegung im Alltag zu haben, ohne dass man sich dessen bewusst ist“, so Sprenger weiter.

Die App hat ein studentisches Team im Rahmen des Projekts „Bewegt studieren - Studieren bewegt“ entwickelt, das darauf abzielt die studentische Gesundheit mit einer Vielzahl von Maßnahmen zu verbessern, um Stress entgegenzuwirken und abzubauen. Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband (adh) und die Techniker Krankenkasse (TK) hatten das Vorhaben initiiert. „Es ist eine Leitidee von uns, dass die Zielgruppe selbst zur eigenen Gesundheit beiträgt“, sagt Sprenger. „Eine App passt auch zur Zielgruppe. Die Studierenden nutzen das Smartphone sowieso die meiste Zeit und wir verbinden damit reale und virtuelle Welten.“

Die studentische Projektleitung hatte Julia Müller inne. Sie hat zudem im Rahmen ihrer Masterarbeit untersucht, wie die App die Bewegung fördert. Dazu hat sie vor, während und vier Wochen nach der Nutzung die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie eine Kontrollgruppe zu ihrem Bewegungsverhalten befragt. „Es hat sich gezeigt, dass unser Spiel dabei hilft, die Bewegung im Alltag zu erhöhen“, sagt Müller. „Auch nachdem das Spiel beendet war, hatte es die aktiven Spieler positiv beeinflusst.“

Unterstützt wurde das Team bei der Entwicklung der App vom Deutschen Forschungszentrum für Künstliche Intelligenz (DFKI), Juniorprofessor Dr. Marc Herrlich vom Lehrstuhl Serious Games Engineering, den Sportwissenschaften und dem Regionalen Hochschulrechenzentrum

Kaiserslautern.

Auch jenseits des Kaiserslauterer Campus findet die App Zuspruch: Bei der Abschlussstagung des Projekts „Bewegt studiert – Studieren bewegt“ des adh und der TK in Berlin wurde die Kaiserslauterer App vor kurzem als eines von fünf Best-Practice-Beispielen ausgezeichnet. Darüber hinaus hat das Spiel bei der Bundestagung des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen und der TK in Frankfurt das Publikum überzeugt. Es hat das Team vom Kaiserslauterer Unisport auf den 1. Platz beim Innovationspreis gewählt.

Bereits seit 2015 hat die TU Kaiserslautern die studentische Gesundheit im Blick. Das Team von CampusPlus entwickelt dazu verschiedene Angebote, mit denen die Studierenden dem Stress entgegenwirken können. Dazu gehören etwa ein Trimm-Dich-Pfad, ein kostenloser Mountainbike-Verleih, aber auch ein Gesundheitstag für Studierende sowie Seminare, Kino- und Konzertabende. In erster Linie geht es darum, dauerhaft Strukturen für ein studentisches Gesundheitsmanagement zu schaffen und alle Beteiligten einzubinden.

**Fragen beantwortet:** Max Sprenger  
Bereichsleiter Unisportplus und Campusplus  
E-Mail: max.sprenger(at)hochschulsport.uni-kl.de  
Tel.: 0631 205-4441