



Auf dem Laufband schreiten und gleichzeitig auf dem Laptop tippen: Claudia Meier zeigt in der Uni-Bibliothek, dass das funktioniert. Foto: Andreas Hürbach

Schreitend pauken

Laufbänder in der Uni sollen zu mehr Bewegung animieren

BAYREUTH
Von Roman Kocholl

Wieviel Kilometer man wohl während der Lektüre von Goethes „Faust“ auf dem Laufband zurücklegt? Schwer zu sagen. Aber darum geht es auch gar nicht. Die beiden Geräte, die seit wenigen Tagen in der Bibliothek der Uni Bayreuth stehen, sollen die Studierenden vor allem dazu animieren, öfter mal ihre Lernposition zu verändern. Denn: zu langes Sitzen schadet.

In einer kleinen Studie an der Uni habe man herausgefunden, dass Studierende in der Klausurenphase bis zu neun Stunden am Tag sitzen. Dabei weiß man: Länger als 30 Minuten in ein und der selben Position zu verharren, ist nicht gut für Stoffwechsel und Blutkreislauf. Wie Prof. Susanne Tittelbach vom Institut für Sportwissenschaft sagt, gibt es einen Zusammenhang zwischen unserem sitzenden Lebensstil und der Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fest

steht: Dauerhaft sitzen ist schlecht.

Die Laufbänder, die – zufällig – zwischen Regalen mit sportwissenschaftlicher Literatur stehen, sollen ein Angebot sein, dass jeder freiwillig nutzen kann. Das Band wird dabei von den eigenen Schritten angetrieben. Auf der schreib-tischartigen Fläche kann man ein Buch lesen oder am Laptop recherchieren. Schwieriger ist es, während des Schreitens von Hand auf Papier zu schreiben. Hierfür müsste man zwei unterschiedliche motorische Anforderungen gleichzeitig beherrschen.

Susanne Tittelbach hat es selbst ausprobiert und auf dem Laufband ein Interview gegeben. „Ganz angenehm“ sei das gewesen. „Der Untergrund ist weich, man läuft langsam.“ Um sportliche Höchstleistungen geht es dabei nicht. Entscheidend ist allein die Änderung der Körperhaltung. Laut der Professorin gibt es bereits erste positive Rückmeldungen von Studierenden, die bestätigen, dass man auf dem Gerät gut lernen kann.

Auch Claudia Meier, die Kultur- und Medienwissenschaft studiert, hat sich bereits mit dem Laufband vertraut gemacht. „Die Geschwindigkeit bestimmt man selbst. Wenn man sich nach hinten lehnt, stoppt das Band.“ Und: Mit der Energie, die durch die eigene Bewegung entsteht, könne man den Akku seines Laptops aufladen. Den kompletten „Faust“ wird so wohl keiner lesen. Dass aber auf dem Laufband die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, steigt, ist laut Susanne Tittelbach unbestritten.

INFO: Die Laufbandarbeitsplätze in der Uni-Bibliothek sind Teil des Programms „SmartMoving“, bei dem die Lehrstühle Marketing & Konsumentenverhalten sowie Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports gemeinsam mit dem bayerischen Kompetenzzentrum für Ernährung (KERN) und der Techniker Krankenkasse Studierende zu mehr Bewegung im Studium motivieren wollen.