

# KURIER

Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



## Gelebter Olympischer Gedanke Neun SpoHo-Studierende auf Bildungsreise in Griechenland

In Olympia herrscht ein besonderes Flair. Nicht nur der Name oder die Landschaft machen diesen Ort zu etwas Besonderem. Vor allem ist es die Geschichte, die der Kleinstadt Olympia ihre unvergleichliche Aura verleiht. Wer am Rande des antiken Stadions steht, kann die Sprinter förmlich sehen wie sie die 192,28 Meter lange Sprintstrecke barfuß entlangrannten und kann den Schweiß spüren, der einst von ihnen mit Öl einbalsamierten Körpern tropfte.

Um Sportstudierenden dieses eindrucksvolle Erlebnis zu ermöglichen und somit die Sinne für den Olympischen Gedanken zu schärfen, veranstaltet die Deutsche Olympische Akademie (DOA) alle zwei Jahre ein sportwissenschaftliches Seminar in Griechenland. „Das Seminar hat das Anliegen, in besonders anregender Ambiente einen facettenreichen und interdisziplinären Diskurs über historische und aktuelle Fragen der Olympischen Bewegung zu ermöglichen. Darüber hinaus umfasst die Veranstaltung eine Rundreise durch Griechenland, in deren Rahmen diverse antike Stätten unter fachkundiger Führung besucht werden“, erklärt Dr. Ansgar Molzberger vom Institut für Sportgeschichte, der zusammen mit einem neunköpfigen Studierendenteam die Deutsche Sporthochschule Köln vertrat.

### Besondere Beziehung zu Sport

Insgesamt lud die DOA 74 angehende SportwissenschaftlerInnen von elf deutschen Universitäten zum 9. Olympiaseminar ein. Die Studierenden der Deutschen Sporthochschule Köln führten ein Seminar zum Thema „Olympiabewerbung Hamburg 2024“ durch. Jede Hochschule beteiligte sich mit der Gestaltung eines Seminars – sowie die Dozierenden mit Vorlesungen – am Theorie teil der Veranstaltung. Dieser stand im Fokus der

modernen Olympischen Spiele. Geprägt wurden die Diskussionen von der Frage, was den besonderen Reiz der Olympischen Spiele ausmacht und inwiefern der ursprüngliche Olympische Gedanke in der heutigen Zeit, die durch Kommerzialisierung und Professionalisierung geprägt ist, noch realistisch umsetzbar ist. Dabei wurde deutlich, dass gerade Sportstudierende eine besondere Beziehung zu den Olympischen Werten haben, die sich von der oft eher skeptischen Sichtweise sportferner Menschen unterscheidet. SpoHo-Vertreter Jan Poerting beschreibt: „Das Olympiaseminar der DOA war ein einzigartiges Erlebnis und eine Bereicherung auf ganzer Linie! Das



Die TeilnehmerInnen (v.l.n.r.): Dr. Ansgar Molzberger, Marilena Werth, Jan Poerting, Katharina Stangl, Lukas Scheid, Jessica Balleer, Moritz Löhr, Jonna Schierl, Patrik Zimmermann, Seline Koch.

Schönste ist in meinen Augen die Gewissheit, die Begeisterung des Sports und Olympias zu leben und mit diesen Menschen teilen zu können.“

### Michael Greis besucht SpoHo-Seminar

Auch der dreifache Biathlon-Olympiasieger Michael Greis, der die Reise als prominenter Gast begleitete, teilt diese Begeisterung und zeigte großes Interesse am Seminar der Deutschen Sporthochschule Köln. Traditionell lädt die DOA einen Vertreter des Spitzensports zu ihrem Olympiaseminar ein. Das Besondere an dem diesjährigen Gast war, dass Michael Greis selbst Student ist und es sichtlich genoss, nach Beendigung seiner sportli-

chen Laufbahn das typische Studentenleben auszukosten. Sei es bei den Kennenlernspielen oder dem gemeinsamen Abendprogramm mit Akustikgitarre und Gesang – Michael Greis war immer dabei. Er berichtete anschaulich von seinen Erfahrungen aus dem Leistungssport und von seiner Zukunftsplanung.

Christin Schwuchow, Mitarbeiterin im Geschäftsbereich Leistungssport des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und weiterer Gast der DOA, konnte Einblicke in mögliche Berufsfelder geben. Sie berichtete von der Betreuung der AthletInnen bei Olympischen Spielen und ihrer Gänsehaut bei der Eröffnungsfeier in London 2012, bei der sie

Besuch der ehemaligen Kur- und Sportanlage in den Bergen von Epidauros, der Bergfestung der Hafenstadt Nafplio und des antiken Kult- und Wettkampfortes Delphi. „Eindrücke vor Ort zu sammeln, ist besonders intensiv. So lässt sich beispielsweise die Dimension der antiken Olympischen Spiele erst wirklich erfassen, wenn man die Stätten besucht und durchschreitet. Außerdem führt die gemeinsame Reise zu einem intensiven Austausch zwischen Studierenden verschiedener Universitäten sowie zwischen Studierenden und Dozierenden“, beschreibt Molzberger, der bereits selbst als Student und zweimal als Betreuer mit in Griechenland war.

### Gänsehaut in Griechenland

Gänsehaut konnte man auch während des Besichtigungsprogramms in Griechenland bekommen. Startpunkt der Sightseeing-Tour war das Olympiastadion in Athen, der Austragungsort der ersten modernen Olympischen Spiele im Jahr 1896. Von dort reisten die TeilnehmerInnen mit dem Bus über den Isthmus von Korinth auf die griechische Halbinsel Peloponnes und besichtigten dort Alt-Korinth, die antiken Wettkampfstätten in Nemea und Olympia. Abgerundet wurde das Programm mit dem

Besuch der ehemaligen Kur- und Sportanlage in den Bergen von Epidauros, der Bergfestung der Hafenstadt Nafplio und des antiken Kult- und Wettkampfortes Delphi. „Eindrücke vor Ort zu sammeln, ist besonders intensiv. So lässt sich beispielsweise die Dimension der antiken Olympischen Spiele erst wirklich erfassen, wenn man die Stätten besucht und durchschreitet. Außerdem führt die gemeinsame Reise zu einem intensiven Austausch zwischen Studierenden verschiedener Universitäten sowie zwischen Studierenden und Dozierenden“, beschreibt Molzberger, der bereits selbst als Student und zweimal als Betreuer mit in Griechenland war.

### Kontaktenetzwerk durch Austausch

Für diesen gegenseitigen Austausch ergaben sich zahlreiche Möglichkeiten in der weitläufigen Anlage der Internationalen Olympischen Akademie in Olympia, die sich unweit des antiken Stadions befindet und die Studierenden fünf Tage beherbergte. So beispielsweise beim allmorgentlichen Tabata-Workout eines Studenten aus Augsburg, beim gemeinsamen Schwimmen im Pool oder den gelegentlichen Laufeinheiten der Uni Leipzig. Neben fundierten Kenntnissen über die Olympischen Spiele, die im Theorie teil erarbeitet werden, ist auch der Austausch vorrangiges Ziel des Seminars. Es soll die Diskussion zwischen Studierenden, Dozierenden und VertreterInnen des Spitzensports fördern und somit einen Anstoß zum Aufbau eines eigenen Kontaktenetzwerks geben. SpoHo-Vertreterin Katharina Stangl resümiert: „Was mir am meisten in Erinnerung bleiben wird, sind die Begegnungen mit den anderen Studierenden. Ich habe schon jetzt viele Besuche in ganz Deutschland geplant. Das Olympiaseminar ist ein Wahnsinns erlebnis.“ Mw

### INHALT

#### FORSCHUNG | 2

Baltische Länder lernen von Skandinavien im Paralympischen Sport

#### FORSCHUNG | 3

Sport von Menschen mit Behinderungen: neue Studienergebnisse und Weltrekordler Rehm an der SpoHo

#### FORSCHUNG | 4

Präventionsforschung zu Alzheimer und Gesundheitskompetenz

#### STUDIUM | 5

Erstsemesterbegrüßung mit dem FC – Als Gasthörerin im Hörsaal

#### HOCHSCHULE | 6

Der Kinder- und Jugendsport im Umbruch

#### HOCHSCHULE | 7

Informatives rund um des Deutschen liebsten Getränk: Kaffee – 5 Fragen zu den Änderungen der Grundordnung

#### UND SONST...? | 8

Der moderne Holzfäller: SpoHo-Student Leonard Schäfer ist Nachwuchstalent im Timbersports

### TERMINE

#### UNESCO-Welttag für Philosophie

Am 19. November (15 bis 16 Uhr, Hörsaal 1) hält Prof. Dr. h.c. Hans Joas zum Welttag für Philosophie eine öffentliche Vorlesung mit dem Titel „Sind die Menschenrechte westlich?“. Es besteht die Möglichkeit der Unterrichtsbefreiung.

#### 50 Jahre Psychologisches Institut

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums findet am 27. November ein wissenschaftliches Symposium unter dem Motto „50 Jahre Erfahrung – Sport & Exercise Psychology in Cologne“ an der Sporthochschule statt. Anmeldung: [www.dshs-koeln.de/psychologie](http://www.dshs-koeln.de/psychologie)

#### 7. Kölner Sportrechtstag

Unter dem Titel „Diskriminierung im Fußball“ empfängt das Institut für Sportrecht am 8. Dezember hochkarätige Referenten im RheinEnergie-Stadion. Mitwirkende sind u.a. Vertreter des Deutschen Fußball-Bundes (DFB), von Universitäten und Fachhochschulen sowie aus der Justiz. [www.dshs-koeln.de/sportrecht](http://www.dshs-koeln.de/sportrecht)

#### Weihnachtsferien

Vom 23. Dezember bis zum 6. Januar 2016 geht die Sporthochschule in die Winterpause.

#### 9. Kölner Hochsprungmeeting

Die Winterausgabe des Kölner Hochsprungmeetings 2016 findet am 27. Januar (18:30 Uhr) im Leichtathletikzentrum der Deutschen Sporthochschule Köln statt. [www.koelnerhochsprungmeeting.de](http://www.koelnerhochsprungmeeting.de)

Alle Termine online unter: [www.dshs-koeln.de/termine](http://www.dshs-koeln.de/termine)

# Wachsen durch Austausch

EU-Projekt Paraspport Exchange stärkt Zusammenarbeit des Paralympischen Sports in Europa



Die skandinavischen Länder gelten auf vielen Gebieten als Vorreiter, z.B. bei Familienfreundlichkeit, Gleichberechtigung und Transparenz. Auch im Paralympischen Sport können sich viele Länder etwas von den Nordeuropäern abschauen. Diese Chance des Austauschs und des Voneinander-Lernens erhielten im Rahmen des EU-Projekts „North-East Paraspport Exchange“ die drei baltischen Länder Estland, Lettland und Litauen. Über die Ziele des nun abgeschlossenen Projekts und erste Umsetzungen sprach der KURIER mit Dr. Mark Ludwig, einem der Projektleiter aus dem Institut für Kommunikations- und Medienforschung.

**Herr Ludwig, der Titel „Paraspport Exchange“ verrät noch nicht so viel über den Inhalt des Projekts. Was verbirgt sich dahinter?**

Der Projekttitel soll deutlich machen, dass es sich um ein Austauschprojekt handelt, bei dem Parteien zusammengebracht werden, um Netzwerke zu

bilden, Erfahrungen auszutauschen und im Sinne von Best-Practice-Beispielen voneinander zu lernen. In diesem Fall waren das drei skandinavische und drei baltische Länder beziehungsweise deren Paralympische Komitees. Der Hintergrund dazu ist, dass sich der Paralympische Sport momentan sehr stark professionalisiert. Dabei ist jedoch die Entwicklung in den einzelnen europäischen Ländern unterschiedlich weit fortgeschritten. So haben etwa Dänemark und Schweden eine sehr lange Tradition im Paraspport und entsprechend schon viel Erfahrung und Wissen auf diesem Gebiet. Im Baltikum hingegen steckt der Paralympische Sport noch in den Kinderschuhen.

**Welche Aufgabe hatten Sie als Projektleiter?**

Die Aufgabe des Instituts für Medien- und Kommunikationsforschung war es, das Gesamtprojekt zu koordinieren und einen sinnvollen Rahmen für das Austauschprogramm zu entwickeln. Natürlich standen wir auch mit unseren Erfahrungen, die wir zum Beispiel auf dem Gebiet der medialen Kommunikation über Behindertensport besitzen, beratend zur Verfügung.

**Welches übergeordnete Ziel hatte das Projekt?**

Unser primäres Ziel war es, die Weiterentwicklung des Paralympischen Sports in Skandinavien und dem Baltikum zu fördern und zu einem nachhaltigen Austausch von Erfahrungen in dieser Region anzuregen. Ein weiteres Ziel war es, mit diesem Modellprojekt Erfahrungen zu sammeln, um auf Basis dieses Modells ähnliche Projekte für andere Regionen in Europa umsetzen zu können.

**Und woher wussten Sie, an welchen Details Sie arbeiten müssen?**

Einzelne konkrete Teilziele haben wir aus dem so genannten Need-Assessment-Seminar zu Beginn des Projekts abgeleitet. Mit allen Beteiligten haben wir die Situation in den einzelnen Ländern und Paralympischen Komitees analysiert und besprochen, welche Bedürfnisse vorliegen und welche Dinge konkret verbessert werden sollen. Auf Basis dieses Seminars, das wir im Headquarter des Europäischen Paralympischen Komitees in Wien abgehalten haben, haben wir uns entschieden, einen Fokus auf Trainerentwicklung, die Möglichkeiten der Gewinnung neuer Athleten sowie Medien- und Öffentlichkeitsarbeit zu setzen. Weitere Aspekte waren Good Governance, das heißt transparente und gute Führung, Sportartenentwicklung, Sponsoring und effektives Management.

**Gibt es schon konkrete Projekte, die aus dem Austauschprogramm entstanden sind?**

Auf jeden Fall! Es gibt eine ganze Reihe von konkreten Aktionen, zum Beispiel ein Wheelchair Curling Camp in Lettland. Im Rollstuhlcurling fehlt es den Teilnehmern aktuell an Möglichkeiten, gegen andere Nationalteams anzutreten. Zudem sind viele Trainer mit ihrem Wissen noch nicht so weit, dass sie die Sportart optimal vermitteln können. Daher wird es ein gemeinsames Curling Camp mit Skandinavien und Balten geben. Ein anderes Beispiel für die Entwicklung einer neuen paralympischen Sportart ist das Race Running, ein Laufwettbewerb für Sportler mit einer cerebralen Bewegungsstörung. Die Sportart ist in Dänemark entstanden und dort schon weit entwickelt, wohingegen sie in Litauen noch völlig unbekannt ist. Über das Projekt ist nun eine Kooperation entstanden, bei der ein dänischer Sponsor die speziellen Laufräder nach Litauen schickt. In Litauen entsteht so nun eine neue Sportart und kann sich im Austausch weiterentwickeln. Eine Maßnahme, die eher administrativen Charakter hat, ist, dass beispielsweise das Paralympische Komitee in Estland nun daran arbeitet, seine Organisationsstruktur zu entschlacken und zu verbessern.

**Wie haben Sie die Motivation der teilnehmenden Nationalen Paralympischen Komitees erlebt?**

Von Anfang an haben alle Projektpartner sehr großes Interesse signalisiert. Unsere Treffen waren immer hochkarätig besetzt, unter anderem mit den Generalsekretären oder Präsidenten der jeweiligen NPCs sowie dem Präsidenten des Europäischen Paralympischen Komitees John Petterson. Es war deutlich zu beobachten, wie wichtig ein solcher persönlicher Austausch ist. Mehr und mehr hat sich eine offene Atmosphäre entwickelt, die dazu geführt hat, dass Partner, die sich zuvor kaum kannten, nun in regelmäßigem Austausch stehen und verstärkt über den Tellerand ihrer eigenen Organisation hinausschauen. Die Skandinavier haben das Projekt als Chance gesehen, den Paralympischen Sport weiterzuentwickeln und wachsen zu lassen. Sie haben sogar genaue Einblicke in ihre Finanzpläne und Sponsorengelder gegeben. Für uns als Moderatoren war es wichtig, deutlich zu machen, dass eine Situation, wie wir sie heute etwa in Dänemark haben, nicht von heute auf morgen erreicht werden kann, sondern einen langen Atem braucht.

**Ist das Projekt nun damit für Sie abgeschlossen?**

Die offizielle Projektlaufzeit ist nun zu Ende; es geht jetzt natürlich auch darum, das Projekt zu dokumentieren und zu evaluieren. Wir begleiten die Projektpartner aber natürlich weiterhin und stehen für Fragen zur Verfügung. Das EU-Projekt ist als eine Art Anschlag zu verstehen, zum Abschluss haben wir für alle Partner sogenannte Action Plans entwickelt, die eine Implementierung der entstandenen Ideen in die alltägliche Arbeit sichern sollen. Ich bin sehr optimistisch, dass sich auf Basis unserer Arbeit nun ganz konkret was tun wird und das Projekt nicht nur auf dem Papier existiert hat.

**Für die Weiterentwicklung des Paralympischen Sports in den einzelnen Ländern spielt doch bestimmt auch die gesellschaftliche Bedeutung eine Rolle, oder?**

Genau, und da gibt es natürlich im Vergleich Nord- zu Osteuropa noch sehr große Unterschiede. In Schweden ist beispielsweise die Förderung sozialer Projekte ein wichtiger Teil der Unternehmenskommunikation. Firmen setzen hier ganz bewusst auf den Behindertensport, auch weil dies gut für das eigene Image ist. Solche Dinge sind nach unseren jetzigen Erfahrungen im Baltikum noch lange keine Selbstverständlichkeit – aber auch dort ist es gelungen, erste Maßnahmen anzukurbeln. So unterstützt eine Bank in Lettland nun das lettische NPC unter anderem mit dem Ziel, die rechtliche Situation von Sportlern mit Behinderung in Litauen zu verbessern.

Das Interview führte Julia Neuburg.



INFO

Paraspport Exchange ist ein Projekt im EU-Rahmenprogramm „Preparatory Actions: European Partnership on Sports“, das in enger Zusammenarbeit des Instituts für Kommunikations- und Medienforschung (IKM) der Deutschen Sporthochschule Köln (Prof. Dr. Thomas Schierl, Dr. Christoph Bertling und Dr. Mark Ludwig), dem Kölner Unternehmen SPIN Sport Innovation und dem European Paralympic Committee (EPC) entwickelt wurde. Die Fördersumme belief sich auf rund 198.000 Euro.

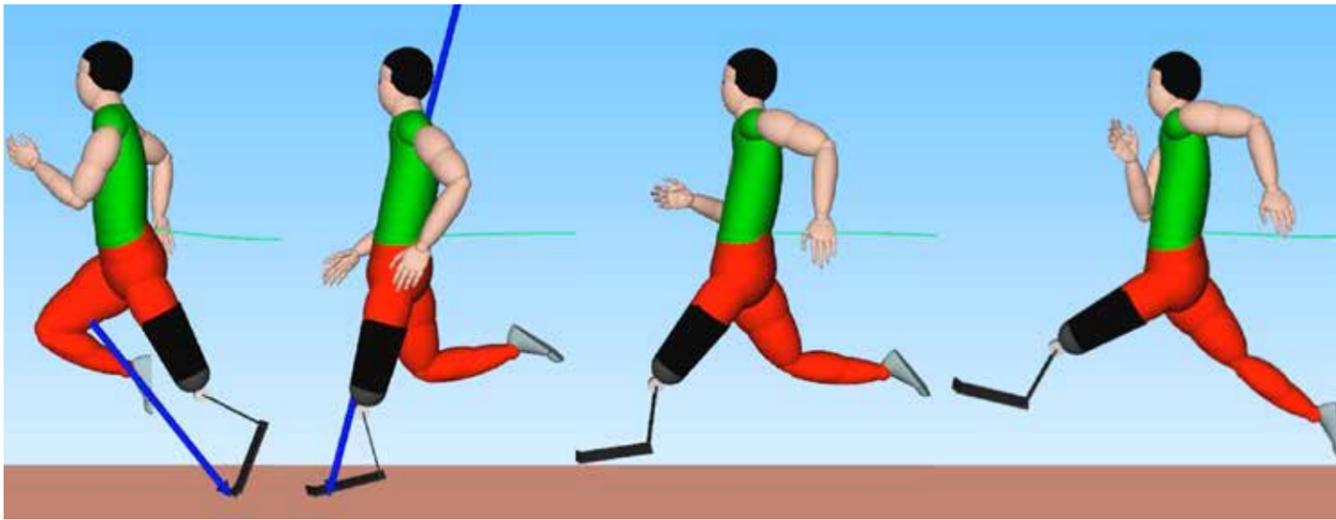


## Zusammenarbeit fixiert

Im Sport von Menschen mit Behinderung ist die Deutsche Sporthochschule Köln seit etlichen Jahren aktiv – sei es in der wissenschaftlichen Forschung, in Studium und Lehre oder in Training und Beratung von Partnern wie Athleten, Trainern, Vereinen und Verbänden. Das Netzwerk an Kooperationen wird stetig ausgebaut. Nun hat die Sporthochschule eine bereits bestehende Zusammenarbeit mit zwei Kölner Sportvereinen offiziell festgeschrieben: Ende September schloss die Sportuniversität mit den „Köln 99ers“ und dem „Kölner Triathlonteam 01“ (KTT01) Kooperationsvereinbarungen. Als Vertreter der Institutionen unterzeichneten das Vertragswerk der Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder, der 1. Vorsitzende der „Köln 99ers“ Winfried Hühn und der 1. Vorsitzende des „Kölner Triathlonteams 01“ Gerhard Herrera.



Die Unterzeichnung stärkt u.a. die Kooperation bei Forschungsprojekten im Spitzen-, Freizeit- und Breitensport von Menschen mit Behinderung. Zudem sollen fachwissenschaftliche Seminare, Exkursionen und Praxisveranstaltungen gemeinsam initiiert und durchgeführt werden. So erhalten beispielsweise Studierende der Sporthochschule die Möglichkeit, Praktika, Lehrübungen und Hospitationen in einem der Vereine zu absolvieren, die sich auf Rollstuhl-Basketball bzw. Triathlon und Schwimmen spezialisiert haben. „Wir haben etwas in Vertragsform festgehalten, das wir schon lange leben“, beschreibt Professor Thomas Abel, Inhaber der Professur Paralympischer Sport, die Vertragsschlüsse. „Es gibt bereits eine intensive Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Instituten der Deutschen Sporthochschule, die wir in diesem tollen Rahmen nun dokumentiert haben.“ Mh



Mit Hilfe von Modelberechnungen können beispielsweise Gelenkmomente kalkuliert und wichtige Informationen über die muskulo-skeletale Belastung gesammelt werden. Diese dienen der Grundlagenforschung, finden aber auch sportpraktische Anwendung in der Trainingssteuerung.

## Mit Prothese sprinten – rechtsherum oder linksherum?

Neue Studien des Instituts für Biomechanik und Orthopädie zu Kurvensprint und Startkinetik

Klassischerweise sind es die Athletinnen und Athleten mit Prothesen, die spektakuläre und medienwirksame Bilder bei Sportveranstaltungen von Menschen mit Behinderungen liefern. Wie sie etwa mit einem künstlichen Bein geschmeidig durch das Leichtathletikstadion sprinten oder weite Sätze in die Sandgrube machen. In den vergangenen Jahren gab es im Paralympischen Sport immer wieder heiß diskutierte Fälle, z.B. die Klage des unterschenkelamputierten Sprinters Oscar Pistorius gegen den Leichtathletik-Weltverband IAAF oder als sich der Prothesenträger Markus Rehm 2014 den Deutschen-Meister-Titel im Weitsprung gegen nichtbehinderte Konkurrenten holte. Seit etlichen Jahren beschäftigt sich auch die Deutsche Sporthochschule Köln intensiv mit der Prothesenforschung. Ein prominentes Beispiel: Im Jahr 2007 beauftragte die IAAF das Institut für Biomechanik und Orthopädie, die Sprintmechanik des südafrikanischen Sprinters Oscar Pistorius zu analysieren. Die Wissenschaftler erstellten damals eine Bewegungsanalyse des beidseitig unterschenkelamputierten Leichtathleten, weil er als paralympischer Athlet bei den Olympischen Spielen

2008 in Peking starten wollte. Auch die aktuelle Forschung des Instituts nimmt erneut paralympische Leichtathleten mit Prothesen in den Blick. Eine von Prof. Wolfgang Potthast und Johannes Funken geleitete Studie stellt die interessante Frage: Sollte bei einer einseitigen Amputation die Laufrichtung angepasst werden? Hintergrund ist, dass Leichtathletinnen und Leichtathleten in den Stadien dieser Welt seit mehr als 100 Jahren gegen den Uhrzeigersinn, also linksherum, laufen.

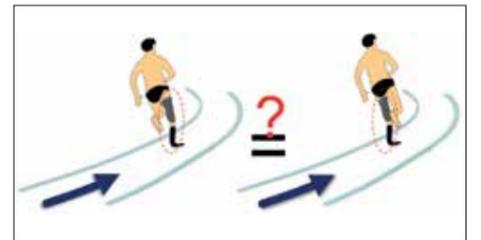
### Linksseitig amputierte Athleten benachteiligt?

Die Studie untersucht, ob die Seite der Amputation bei einseitig amputierten Athleten einen Einfluss auf deren sportliche Leistung hat. Der Proband – Weltmeister und Paralympics-Sieger – durchlief den Messbereich, der der Kurve einer 400m-Bahn nachempfunden war, mit höchster Geschwindigkeit in gewohnter sowie ungewohnter Richtung. Ein Kamerasystem mit 16 High-Speed-Kameras und in den Boden eingelassene Kraftmessplatten erfassten dabei seine Bewegungsdaten. Diese zeigten, dass der linksseitige Prothesenträger die für ihn untypische Laufrichtung (im Uhrzeiger-

sinn, rechtsherum) mit einer höheren Geschwindigkeit absolvieren konnte, als die für ihn im Wettkampf vorgeschriebene Laufrichtung (gegen den Uhrzeigersinn, linksherum) [Prothese innen: 7.7 m/s, Prothese außen: 8.2 m/s]. Es konnte weiterhin gezeigt werden, dass die vertikale Kraft, welche der Athlet über die Prothese auf den Boden ausübt, ebenso reduziert ist wie der vertikale Gesamtimpuls, wenn der Athlet seine Prothese beim Kurvenlauf auf der Innenseite trägt. Erste Forschungsergebnisse deuten demnach auf eine Benachteiligung von linksseitig amputierten Athleten hin und werfen die Frage auf, ob Athleten mit einer Amputation auf der rechten Seite gegen Athleten mit einer Amputation auf der linken Seite antreten sollten.

Eine weitere Studie des Instituts für Biomechanik und Orthopädie unter der Leitung von Steffen Willwacher beschäftigte sich unlängst mit der Sprintstartkinetik, d.h. mit den Kraftparametern amputierter und nichtamputierter Sprinter beim Tiefstart. Hierzu wurden 143 nichtamputierte sowie sieben amputierte Sportler bei maximal ausgeführten Sprintstarts mit einem dynamome-

trischen Startblock untersucht. Die Studie konnte signifikante Zusammenhänge zwischen den Starts und der 100m-Bestzeit bei den nichtamputierten Sportlern nachweisen. Die amputierten Sportler wiesen hingegen – im Vergleich zu ihrem 100m-Leistungspotenzial – eine schwächere Startphase auf. Dies ließ sich v.a. in längeren Abdruckzeiten, verringerten Spitzenkräften im hinteren Block und einen mehr nach oben gerichteten Abdruck erkennen. Hieraus lässt sich schließen, dass Sprintprothesen in der Phase konstanter Laufgeschwindigkeit den Verlust von Gliedmaßen besser kompensieren können als in der Beschleunigungs- und Startphase. *Jn/Michael Johann*



## „Inklusion fängt im Kopf an“

Faszination des Sports von Menschen mit Behinderungen

Wenn ein behinderter Leichtathlet bei den Deutschen Meisterschaften der Nichtbehinderten gewinnt und mit der Begründung, dass seine Beinprothese einen unerlaubten Vorteil darstellt, nicht zur EM zugelassen wird, dann schafft das Diskussionsstoff. Diese und weitere Entwicklungen im Sport von Menschen mit Behinderungen wurden beim 9. Kölner Abend der Sportwissenschaft beleuchtet und kritisch hinterfragt. Auch der Athlet, dem trotz einer Weite von 8,24 m und somit erfüllter Norm eine Teilnahme an der EM verwehrt blieb, war unter den namhaften Gästen auf dem Podium um Moderator Wolf-Dieter Poschmann. Gemeinsam mit seiner Trainerin Steffi Nerius gab Markus Rehm Einblicke in den Leistungssport mit körperlicher Behinderung. Der Weitspringer zeigte Verständnis dafür, dass er mit einer separaten Wertung an Deutschen Meisterschaften teilnehmen muss. Nerius verdeutlichte aber den Stellenwert einer gemeinsamen Teilnahme. Sie gab zu denken, dass Spitzenathleten wie Rehm durch einen gemeinsamen Wettkampf mit Nichtbehinderten, auch wenn getrennt gewertet wird, einen enormen Motivationsschub erhalten können. Auch der Inklusionsgedanke würde dadurch verwirklicht.

Verena Bentele, Beauftragte der Bundesregierung für die Belange von Menschen mit Behinderungen, merkte an: „Bevor wir Olympische Spiele und Paralympics zusammenbringen, müssen wir erstmal gemeinsamen Unterricht wie an der Sporthochschule anbieten. Tut man dies nicht, ist man schnell weg von dem, was Inklusion eigentlich bedeutet.“ Damit nahm sie Bezug auf die Erfahrungen der kleinwüchsigen Studentin Monika Dziuba, die aus ihrem Studienalltag an der Sporthochschule



v.l.n.r.: Wolf-Dieter Poschmann, Gregor Doepke, Dr. Volker Ankenen, Markus Rehm, Steffi Nerius, Monika Dziuba, Verena Bentele, Univ.-Prof. Dr. Thomas Abel.

berichtete und damit deutlich machte, dass Studieren mit einer Behinderung an der Sporthochschule problemlos möglich ist. Als möglicher Grund für das Fehlen eines gemeinsamen Sportangebots in Vereinen wurde unter anderem die zu geringe Kompetenz vieler Übungsleiter diskutiert, die sich häufig nicht zutrauten, mit Menschen mit Behinderungen zu arbeiten, weil ihnen das Wissen um den Umgang mit diesen fehle. Als Positivbeispiel beschrieb Rehm dabei das Verhältnis zu seiner Trainerin: „Das Schöne mit Steffi war, dass sie einfach gesagt hat, ich soll gewisse Übungen ausprobieren. Dass es dann nicht direkt geklappt hat, lag nicht daran, dass ich eine Prothese habe, sondern daran, dass ich mich einfach blöd angestellt hab.“ Gute inklusive Sportangebote sollten demnach möglichst gemeinsam mit den Betroffenen erarbeitet und ausprobiert werden.

### „Unser Auftrag ist nicht, Mitleid zu haben“

Inklusion war auch ein zentraler Aspekt der Antrittsvorlesung der Professur „Paralympischer Sport“ von Prof. Dr. Thomas Abel, die er im Rahmen der Veranstaltung hielt. Auf dem Weg zu Inklusion und zum Füllen des Begriffes mit Leben ist laut Abel vor allem die Begegnung eine wichtige Voraussetzung, denn „Begegnung schafft Haltung“. Er berichtete von seinen ersten Berührungspunkten mit dem Sport von Menschen mit Behinderung beim Rollstuhl-Rugby – einer Mischung aus Autoscooter und Schach, wie es die Athleten selbst bezeichnen. Doch viele Menschen könnten sich Sport von Menschen mit Behinderung nicht vorstellen, weil sie noch keinerlei Berührung damit hatten. Daher



komme Institutionen wie der Deutschen Sporthochschule oder dem Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport, dessen Leiter Dr. Volker Ankenen ebenfalls Diskussionsteilnehmer war, wegen ihrer Expertise eine Schlüsselfunktion zu. Durch aufklärenden Unterricht und die Erweiterung von Wissen auf diesem Gebiet könnten Vorurteile ab- und Akzeptanz aufgebaut werden; dazu gehöre auch, sich vom Mitleidsgedanken zu distanzieren. „Unser Auftrag ist es nicht, Mitleid zu haben, sondern Leute so gut aufzubauen, dass sie wieder am Leben teilhaben können. Der Leistungssport bietet dabei eine wahnsinnig gute Motivation“, beschrieb Gregor Doepke, Leiter der Kommunikation der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, den enormen Stellenwert des Sports für die Wiedereingliederung von Verunfallten in die Gesellschaft. Dass Markus Rehm mit seiner Prothese tatsächlich einen Vorteil gegenüber nichtbehinderten Athleten hatte, ist nicht definitiv bestätigt. Es bestehen aber nach biomechanischen Messungen bei den Titelkämpfen in Ulm Zweifel, dass Sprünge mit Beinprothese und Sprünge mit einem natürlichen Sprunggelenk vergleichbar sind. Inklusion auf der einen, Vergleichbarkeit von Leistungen und Fairplay auf der anderen Seite – auch in Zukunft könnte dies im Leistungssport für Diskussionsstoff sorgen. Wegen der zahlreichen unterschiedlichen Behinderungsarten gibt es – wie auch beim Inklusionsprozess an sich – keine Standard-Lösungen. „Inklusion fängt im Kopf an. Die Lösung sind nicht Standards oder Regeln, sondern Visionen. Sport kann dabei in herausragender Weise über die Möglichkeiten und Ressourcen von Menschen mit Behinderung aufklären“, konstatierte auch Verena Bentele. *Mh/Mw*

# Alzheimerprävention mit „DENKSPORT“

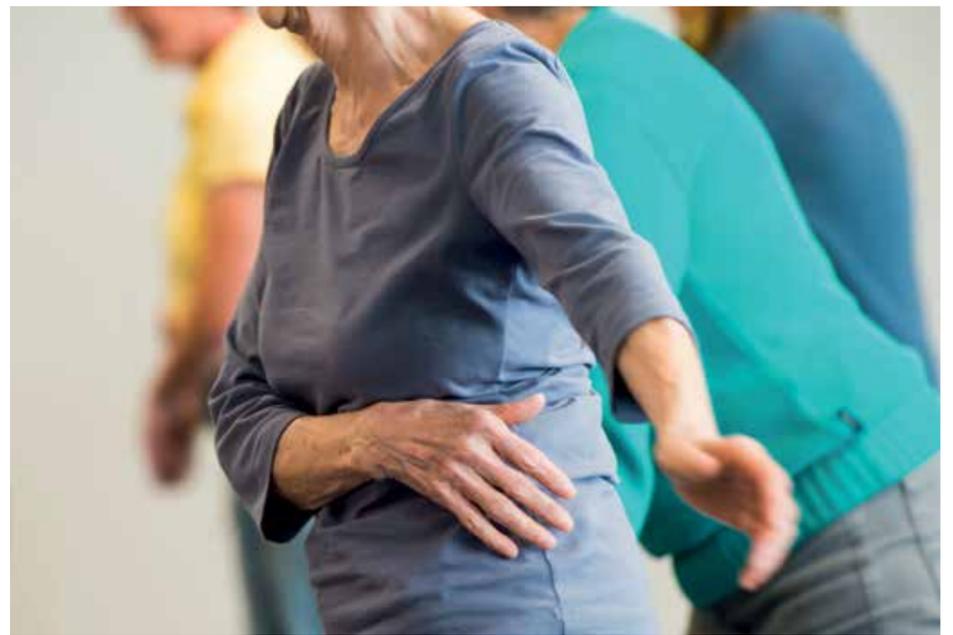
Kann ein moderates Sport- und Bewegungsprogramm den Fortschritt kognitiver Beeinträchtigungen verlangsamen?



Demenz bezeichnet den fortschreitenden, krankheitsbedingten Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit. Die Ursachen einer solchen Erkrankung sind vielfältig. Neben familiärer Vorbelastung haben auch Umweltbedingungen und der persönliche Lebensstil einen großen Einfluss. Nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) sind derzeit rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland an Demenz erkrankt. Schätzungen gehen von einer Verdopplung dieser Zahl bis zum Jahr 2050 aus. Dieser Problematik widmet sich nun ein Konsortialprojekt der Deutschen Sporthochschule Köln, welches die Europäische Union (EU-Joint Programme Neurodegenerative Disease Research, JPNDR) und das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBWF) mit insgesamt 1,3 Millionen Euro fördern. Neurobiologische und verhaltenswissenschaftliche Studien der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass körperliche Aktivität und Sport die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und – insbesondere im Alter – die Lebensqualität steigern und zu einem selbstständigen Lebensstil beitragen. Es finden sich vermehrt Hinweise darauf, dass ein aktiver Lebensstil auch strukturelle Veränderungen in der Gehirnschicht mit sich bringt und damit neurodegenerativen Erkrankungen wie beispielsweise einer Demenzerkrankung vorbeugen bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen kann. Epidemiologische Studien belegen, dass ein körperlich aktiver Lebensstil, insbesondere im mittleren Alter (30 bis 60 Jahre), das Risiko mindert, an einer altersbedingten Demenz zu erkranken. Erste Studien zeigen, dass sich Lebensqualität und Selbstständigkeit von Alzheimerpatienten bereits nach drei Monaten moderater sportlicher

Aktivität verbessern. Jedoch ist derzeit wenig darüber bekannt, wie sich ein kontrolliertes, regelmäßiges Sport- und Bewegungsangebot auf die Progression der Neuropathologie, also auf das Fortschreiten von Erkrankungen des Zentralnervensystems, von Patienten im Frühstadium der Erkrankung auswirkt.

Das Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln leitet deshalb bis Mitte 2018 das Projekt „DENKSPORT“ zur Alzheimerprävention. Es zielt darauf ab, über ein Jahr die Effekte eines gesundheitsorientierten Sport- und Bewegungsprogramms bei älteren Menschen mit beginnender kognitiver Beeinträchtigung – häufig die Vorstufe einer Demenz – zu erfassen. Für „DENKSPORT“ werden ältere TeilnehmerInnen mit leichten kognitiven Beeinträchtigungen gesucht, die derzeit sportlich nicht aktiv sind. Zu Beginn wird mit diesen ein Telefon-Screening durchgeführt, bei dem verschiedene Fragen einen ersten Hinweis auf das Krankheitsbild liefern. Mögliche ProbandInnen werden anschließend an den NeuroMed Campus des St. Elisabeth-Krankenhauses Köln-Hohenlind überwiesen, wo eine neuropsychologische Untersuchung unter der Leitung von Prof. Cristina Polidori durchgeführt wird. Ob ein Patient beziehungsweise eine Patientin für die Studie in Frage kommt, hängt vom so genannten Mild Cognitive Impairment (MCI)-Wert ab. Der Wert gibt das Ausmaß der kognitiven Beeinträchtigung an und sollte bei den Untersuchten zwischen 18 und 23 liegen. Ist dies der Fall, werden die potenziellen Probanden anschließend unter der Aufsicht von Dr. Andreas Krome auf ihre sportmedizinische Tauglichkeit überprüft. TeilnehmerInnen, die diese erfolgreich



nachweisen können, werden randomisiert und in drei Gruppen von jeweils 25 Probanden eingeteilt. Dazu gehören eine Kontrollgruppe, eine Ausdauergruppe und eine, die Gymnastik- und Kraftübungen durchführt. Die Probanden sollen wenigstens zwei bis drei Mal in der Woche an einem individuell gestalteten Sportprogramm teilnehmen und können dabei aus verschiedenen Terminen auswählen. Die Einheiten dauern jeweils 45 bis 60 Minuten und finden unter sportwissenschaftlicher Aufsicht an der Deutschen Sporthochschule Köln statt. Das Sportprogramm ist dabei sehr vielseitig und reicht von Nordic Walking über Wassergymnastik bis Stabilisationsübungen.

„DENKSPORT“ steht ebenfalls für eine enge Verknüpfung von Lehre und Forschung. So können Studierende des Studiengangs Sport und Gesundheit in Prävention und Therapie Lehrübungen halten, Masterstudierende der Sport- und Bewegungsgerontologie zudem hospitieren. International kooperiert die Deutsche Sporthochschule Köln bei dem Projekt mit dem Institut für Neurowissenschaft der Trinity College Dublin und dem Alzheimer Centrum der Radboud Universität Nijmegen. Diese bieten eine herausragende Expertise in der Demenz-Forschung und führen das gleiche Untersuchungsdesign mit jeweils drei Gruppen à 25 Teilnehmern durch, wodurch sich insgesamt eine Probandenzahl von 225 Personen ergibt. „Diese multizentrale und multidimensionale Strategie verspricht höchst reliable und valide Daten zu erheben“, sagt Projektleiter Prof. Stefan Schneider. Wie sich die Erkrankung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Untersuchungszeitraum entwickelt, wird definiert über kognitive Tests, Tests zur Selbstständigkeit ebenso wie über eine strukturelle und funktionale Bildgebung und epigenetische

Veränderungen. Nach sechs und zwölf Monaten wird die Eingangsuntersuchung wiederholt und gemessen, ob sich der Fortschritt der kognitiven Beeinträchtigungen verlangsamt hat. Mit dem Projekt wird weiterhin der Frage nachgegangen, ob sich die Lebensqualität der Teilnehmer subjektiv verbessert, weil sie gemeinsam mit anderen Sport treiben – also aufgrund der sozialen Interaktion – oder aufgrund des Sportprogramms selbst. Der direkte Nutzen für die Teilnehmer ist die umfangreiche Diagnostik, regelmäßige Beobachtung und aktive Behandlung ihrer kognitiven Beeinträchtigungen. Die Teilnehmer werden durch professionelle Hilfe zur aktiven Selbsthilfe angeleitet. „Wir hoffen, dass sich der Verlauf der Erkrankung verlangsamt“, sagt Schneider und erläutert weiter: „Die Ergebnisse sollen in das direkte Patientenmanagement und die Ressourcenplanung im Gesundheitssystem einfließen. Durch präventive als auch therapeutische Bewegungs- und Sportinterventionen lassen sich in hohem Maße Kosten und Ressourcen für die Behandlung von neurodegenerativen Erkrankungen einsparen.“ Michael Johann

## KONTAKT:

Für das Projekt „DENKSPORT“ werden noch Probandinnen und Probanden gesucht. Bei Interesse können Sie sich wenden an:

### Projektleitung:

Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft  
» Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider  
Tel.: +49 221 4982-7520  
schneider@dshs-koeln.de  
www.dshs-koeln.de/denkспорт

## Zentrum für Präventionsforschung gegründet

Neuer Forschungsverbund „TRISEARCH“ widmet sich der Präventionsforschung in der Praxis – Gestartet wird am Beispiel der Gesundheitskompetenz am Arbeitsplatz – Kickoff-Meeting am 17. November

Dass Sport und Bewegung helfen können, Krankheiten und Gesundheitsbeschwerden vorzubeugen, ist mittlerweile weithin bekannt. So finden Präventionsmaßnahmen bei Krankenkassen und in Unternehmen inzwischen breiten Einsatz. Doch was sind eigentlich qualitativ hochwertige Präventionsmaßnahmen bzw. wie kann bestimmt werden, ob eine Maßnahme effektiv ist?

Antworten kann ein neuer Forschungsverbund an der Deutschen Sporthochschule Köln liefern: „TRISEARCH – Zentrum für Präventionsforschung Köln“. Präventionsangebote, die in der Praxis umgesetzt werden, brauchen die Evidenzbasierung der Wissenschaft. Präventionsforschung funktioniert daher nur mit Informationen aus der Praxis. TRISEARCH schlägt also die Brücke zwischen Wissenschaft und Anwendung. Der Forschungsverbund entwickelt und evaluiert Maßnahmen, die die

Gesundheitskompetenz am Arbeitsplatz fördern sollen. Ziel ist es, das Auftreten chronischer Erkrankungen bestmöglich zu vermeiden und damit verbunden, spätere aufwendige und kostenintensive kurative sowie rehabilitative Maßnahmen zu reduzieren. Hierdurch soll die Leistungsfähigkeit und Mobilität der Bevölkerung erhalten werden. Vier Teilprojekte werden durchgeführt, die unterschiedliche Zielgruppen im Erwerbsleben fokussieren: Auszubildende (Teilprojekt Web-App), Arbeitnehmer mit Risikofaktoren (Teilprojekt AtRisk), Führungskräfte (Teilprojekt HelEvi) und Hausarztpraxen (Teilprojekt EMPOWER). Des Weiteren bearbeiten die Teilprojekte drei unterschiedliche inhaltliche Schwerpunkte: Evidenzentwicklung, Gesundheitsökonomie und körperliche Aktivität. Eine wichtige Aufgabe des Verbundprojekts ist außerdem die wissenschaftliche Nachwuchsförderung

von Doktoranden und Post-Doktoranden der Verbundpartner. Diese sind – neben der Deutschen Sporthochschule Köln – die Institute für Medizinsoziologie, Versorgungsforschung und Rehabilitationswissenschaft sowie Gesundheitsökonomie und klinische Epidemiologie der Universität zu Köln. Gemeinsam laden sie zum offiziellen Startschuss des Forschungsverbundes am 17. November 2015 in die Club Lounge Nord des RheinEnergie-Stadions ein. Redner aus Politik, Wissenschaft und Industrie informieren und diskutieren über „Prävention in der Praxis“. Mit dabei sind u.a. VertreterInnen von AOK Rheinland, Deutsche Telekom AG, Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Jn/Michael Johann  
Weitere Informationen zum Forschungsverbund:  
[www.dshs-koeln.de/trisearch](http://www.dshs-koeln.de/trisearch)





## Gemeinsam statt einsam

Die Begrüßung der neuen SpoHo-Studierenden im benachbarten RheinEnergieStadion steht im Zeichen der Zusammenarbeit und wird an der Kooperation mit dem „FC“ veranschaulicht

Der Teamgedanke wurde gleich zu Beginn deutlich. „Studium ist Mannschaftssport, Studium ist Zusammenhalt, Studium ist ein soziales Gefüge, aber auch Spaß beim Lernen.“ Mit diesen Worten begrüßte Sebastian Plingen, die rund 800 neuen Gesichter, die zum Wintersemester an der Deutschen Sporthochschule ihr Studium aufgenommen haben. „Genau solchen Spaß haben wir auch an unserem Kooperationspartner, dem 1. FC Köln. Und davon können nicht nur wir, sondern auch Ihr profitieren“, ergänzte der Marketingleiter der SpoHo bei seiner Begrüßung im „Wohnzimmer des FC“.

Passend zur Umgebung war auch der Geschäftsführer des Fußball-Bundesligisten, Alexander Wehrle, ins RheinEnergieStadion gekommen, um die Erstsemester im Namen des Vereins willkommen zu heißen. Er nutzte die Gelegenheit, die seit Januar 2015 laufende Forschungs Kooperation der Sporthochschule mit dem 1. FC Köln vorzustellen: Inhalte liegen u.a. im Bereich der Video- und Spielanalyse, der

Ernährungswissenschaft und der Analyse der Werbewirkung des „FC“.

Ein weiterer Inhalt dieser Kooperation ist das Thema Leistungspsychologie. Hier gewährte Dr. Babett Lobinger, Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Psychologischen Institut, Einblicke in einen Teilbereich dieses Forschungsgebiets, die Psychoedukation. Im Rahmen der auf zwei Jahre angelegten Studie „Heuristic-Decision-Making“ sollen die Spieler des Nachwuchsleistungszentrums darin gestärkt werden, unter Druck die richtigen Entscheidungen zu treffen. Auf Tablets bekommen sie dabei verschiedene Spielszenen vorgeführt und sollen unter Zeitdruck die für sie bestmögliche Lösung generieren.

Als weitere Kooperationsmaßnahme führt die SpoHo Leistungstests bei den Nachwuchsteams, aber auch den Profis durch – ein wichtiger Punkt in der Arbeit von Yann-Benjamin Kugel. Der SpoHo-Absolvent arbeitet inzwischen als Athletiktrainer für den „FC“ und die A-Nationalmannschaft. Auch in seinem Erfahrungsbericht wurde deutlich, wel-

chen Wert gemeinsames Handeln hat. „Im Team zu arbeiten, Kompetenzen zu verteilen und fachliche Ideen zusammenzutragen, ist etwas, das man in einem Sportstudium besonders gut lernt. Anders kommt man dort nicht weiter. Und es ist ein großer Teil dessen, was man für den späteren Beruf anwenden kann“, so Kugel.

Doch nicht nur der Wissenschaft, auch den einzelnen Studierenden kommt die Kooperation mit dem Kölner Klub zu Gute. So besteht während des Studiums die Möglichkeit, in zwölf verschiedenen Abteilungen Praktika zu absolvieren oder dort zu jobben. Studierende bekommen z.B. die Chance, an Spieldagen unter realen Bedingungen vor Ort Spielberichte zu schreiben. Das Thema Zusammenhalt fand u.a. auch in der Ansprache von Rektor Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder Platz: „Lernen Sie nicht nur stur die Studieninhalte auswendig. Hinterfragen Sie, zweifeln Sie, forschen Sie! Finden Sie Freude an der Wissenschaft und studieren Sie zusammen, nicht gegeneinander.“ Michael Johann/Jk

## „Ein besonderer Geist“

Ein Gasthörersemester an der Deutschen Sporthochschule Köln

**Brigitte Haas ist Diplom-Geographin und arbeitet in der Koordinierungsstelle für das weltwärts-Programm des Bundesministeriums für wirtschaftliche Entwicklung und Zusammenarbeit. In einer beruflichen Auszeit tauschte sie den Schreibtischstuhl gegen einen Platz im Hörsaal und berichtet im KURIER über ihre Zeit und Erfahrungen als Gasthörerin an der SpoHo.**

**Frau Haas, Sie haben Geographie, Soziologie und Ethnologie studiert – was hat Sie dazu bewogen, ein Gasthörerstudium an der SpoHo zu beginnen?**

Ich hatte mehrere Berührungspunkte mit der SpoHo. Zum einen arbeitet mein Bruder seit mehreren Jahren in der Haustechnik. Er hat mal zu mir gesagt, es sei ein besonderer Geist, der an der SpoHo herrsche. Zum anderen habe ich im letzten Jahr beruflich in

einem Projekt gearbeitet, in dem es um den Einfluss von Geschlecht auf die Berufswahl ging. Vor diesem Hintergrund besuchte ich Anfang des Jahres das Ringseminar „Vielfalt ... und was machen wir jetzt damit?“ im Rahmen des Kölner Themenjahres. Dies hat mir sehr gut gefallen. Da ich beruflich zum Anfang des Jahres gerade Leerlauf hatte und die freie Zeit sinnvoll nutzen wollte, kam mir der Gedanke eines Gasthörersemesters.

**Sind sie auch selbst sportlich aktiv?**

Sport hat in meinem Leben lange keine Rolle gespielt. Vor ungefähr zehn Jahren habe ich ohne weitere Ambitionen angefangen zu laufen. Vor drei Jahren aber habe ich 20 Kilo abgenommen und bin meinen ersten Marathon gelaufen. Desto länger meine Distanzen wurden, desto mehr stieg auch mein Interesse an sportwissenschaftlichen Themen.

**Welche Kurse haben Ihnen am besten gefallen?**

Es ist mir anfangs schwer gefallen, mich zwischen den vielen interessanten Themen zu entscheiden. Anatomie fand ich sehr spannend. Mir war vorher nie klar, was für ein komplexes Gebilde z.B. mein Fuß oder meine Hand eigentlich ist. Bei der Einführung in das Thema „Motivation und Sport“ morgens um 8 Uhr hatte ich Gelegenheit, der Frage „Was motiviert mich eigentlich dazu, freiwillig um diese Uhrzeit wieder in einem Hörsaal zu sitzen?“ unter Berücksichtigung der gelernten Theorien nachzugehen. Am meisten für den Alltag mitgenommen habe ich aber wohl aus der Vorlesung „Einführung in die Ernährungswissenschaften“.



Nicht zum Vorlesungsbetrieb gehörend, aber trotzdem sehr beeindruckend, fand ich den Vortrag und Film von Andreas Niedrig über seinen Weg vom Junkie zum Ironman bzw. über das „Race across America“ sowie die Ringvorlesung zum Paralympischen Sport mit Professor Abel und Vera Thamm.

**Was hat sich seit Ihrer Studienzeit verändert?**

Als ich studierte gab's noch kein Moodle. Meinen Stundenplan habe ich noch mit einem dicken Vorlesungsverzeichnis in der Hand auf Papier zusammengebastelt. Inhaltlich glaube ich, dass ich damals mehr Gelegenheit hatte, Wissen anzuwenden, zu übertragen, Verbindungen herzustellen – schlicht, selbst zu denken und das Gelernte

zu reflektieren. Wir hatten aber wohl auch einfach mehr Zeit, und Studieren wurde mehr als Teil von Persönlichkeitsentwicklung verstanden.

**Wie haben Sie die Atmosphäre an der SpoHo wahrgenommen?**

Mich haben die sehr persönliche, fast familiäre Atmosphäre, eine starke Identifikation mit der Hochschule und ein sehr starkes „Wir“-Gefühl beeindruckt. Die Dozierenden waren sehr engagiert und haben aus meiner Perspektive sehr viel Hilfestellung angeboten. Es herrscht schon ein gewisser Teamgeist, den ich aus meinem eigenen Studium so nicht kannte. An einer so großen Universität wie in Köln war ich doch sehr oft auf mich alleine gestellt. Pausen zwischen den Veranstaltungen konnte ich nutzen, um zwischendurch im Stadtwald laufen zu gehen oder in der sehr schönen, hellen Bibliothek noch mal ein bisschen quer zu lesen. Ich glaube, wenn man Sportwissenschaften studieren möchte oder als Leistungssportler früher an später denken möchte, dann ist man hier wirklich richtig gut aufgehoben.

Das Interview führte Meike Helms.

## kleinKARIERT

Ein Schulterblick auf aktuelle SpoHo-Themen

### EINE GANZ NORMALE AUSNAHME

Mit den letzten Zügen der Vorlesungszeit legt sich Jahr für Jahr eine stoische Ruhe auf den Campus der Deutschen Sporthochschule nieder, die insbesondere ab dem Nachmittag gespenstisch wirken kann. Abwesende Studierende, urlaubende Mitarbeiter und Professoren – während der Semesterferien ist der Verkehr im und um das Hauptgebäude derart rar, dass der Weg zwischen Cafete und Zentralbibliothek einem sechsspurigen Highway gleicht. Einzig die durch Bauarbeiten oder Naturpflege erzeugte Geräuschkulisse sowie stattfindende Kinderferien camps verhindern den völligen Eindruck einer Geisterstadt.

Die wochenlange Lethargie dieser höchst idyllischen Kurortatmosphäre erfährt für die SpoHo-Mitarbeiter allerdings ein ziemlich abruptes Ende. Und zwar gut eine Woche vor dem Beginn der Vorlesungszeit in Form von fangesangsartigen Schlachtrufen, die plötzlich und aus nicht klar ausmachender Richtung vernehmbar sind. Wer wissen will, wie denn jetzt die SpoHo (so) geht, und einen Blick aus dem Fenster wagt, erblickt vorbeiziehende junge Gesichter in Kleingruppen – als wäre das morgendliche Ausweichen vorbeirauschender Longboarder in knallbunten Hosen und Sonnenbrillen nicht bereits Abwechslung genug in dem eher behaglichen Treiben der vorlesungsfreien Zeit. Die Verwunderung über das Getöse wäre wohl noch gewaltiger, würde man zwischendrin nicht die bestens gelaunten Gestalten in bekannten schwarz-grünen AstA-Farben erkennen. Und so sorgen die pfeilschnellen Synapsen schnell für Gewissheit: Es ist Einführungswoche! Oder anders gesagt, der sprichwörtliche Sturm nach der Ruhe.

Dem werden sich zwangsläufig auch die Mitarbeiter der anderen Gebäude schnell bewusst, spätestens beim mittäglichen Gang in die Mensa: Unerwartete Warteschlangen vor den Karten-Auflade-Stationen, dichtes Gedränge bei den Essensausgaben, und auch die anschließende Platzwahl wird – trotz der Bewaffnung mit Löffel, Messer und Gabel – zu einer echten Herausforderung, die der hiesigen Parkplatzsuche nach 9 Uhr ähnelt. Wer sich an diesen Tagen noch wundert, sollte es mit den Worten Schillers halten – „Wohl dem, der gelernt hat, zu ertragen, was er nicht ändern kann.“ Und siehe da: Zwischen all dem Gelächter und Gegröle (sonst nur von den Tagen des Eignungstestes bekannt) wirken dann auch die vielen umgedichteten Kinderlieder und Beats, die im Laufe der Woche teilweise das Gelände beschallen, plötzlich ganz normal.

Dass die Fülle (besonders in den Räumlichkeiten von Cafete und Mensa) in den ersten Wochen des Semesters anhält, stellt sich aufgrund der jüngst gemachten Erfahrungen ebenfalls nicht als Besonderheit dar. Auch nicht, dass diese dann nach spätestens vier Wochen peu à peu abflacht und sich an der Sporthochschule (glücklicherweise) wieder der gewohnte „Normalzustand“ einpendelt. The same procedure as last year, Miss S(poH)ophie? – The same procedure as every year, James. Jens Kopke



## Kinder- und Jugendsport: Schulen und Vereine müssen kooperieren

**Noch nie haben wir so viel über die gesundheitliche Bedeutung von Sport und Bewegung gewusst wie heute. Und noch nie haben sich die Menschen in ihrem Alltag so wenig bewegt wie in der heutigen Zeit: Mit dem Auto zur Arbeit, ran an den Schreibtisch, mittags in die Kantine und zum Feierabend auf die gemütliche Couch – so sieht das etwas überzeichnete Bild heutiger Erwerbstätiger aus.**

Aber auch schon viel früher, lange vor dem Berufseinstieg, sitzen Kinder und Jugendliche stundenlang und bewegen sich immer weniger. Kinder kommen immer früher in Institutionen hinein und verbleiben dort auch länger. Insbesondere die bildungspolitischen Veränderungen der letzten Jahre haben zu längeren Schultagen in Ganztageeinrichtungen und verdichteten Zeiten des Lernens in dem auf acht Jahre verkürzten Gymnasium (G8) geführt. Diese neuen Strukturen im deutschen Bildungssystem haben direkte Auswirkungen auf das Freizeitverhalten und die Sportaktivität von Kindern und Jugendlichen. Vormittags Schule, nachmittags Sportverein – diese Gleichung existiert nicht mehr. Die Konsequenz: Der Verein muss dorthin gehen, wo sich die Kinder und Jugendlichen aufhalten – in die Schule. Der „Dritte Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht“ fordert mehr Zusammenarbeit

zwischen Schulen und Vereinen. Die Autoren Breuer, Feiler und Wicker (Institut für Sportökonomie und Sportmanagement, vgl. Breuer, Feiler & Wicker, 2015) machen deutlich, dass der Sportverein zwar nach wie vor eine große Rolle für Kinder und Jugendliche spielt. Umgekehrt deutet sich allerdings im Zeitverlauf ein leichter Bedeutungsverlust des Kinder- und Jugendsports in den Vereinen an. „Das heißt, die Sportvereine engagieren sich zwar nach wie vor stark in der Jugendarbeit, diese Kinder- und Jugendorientierung verzeichnet aber leicht rückläufige Tendenzen. Die Gründe dafür bleiben bislang offen“, beschreibt Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer eines der Ergebnisse des Kinder- und Jugendsportberichts. Gemäß des 5. Sportentwicklungsberichts (vgl. Breuer & Feiler, 2015) gilt ein Verein als kinder- und jugendorientiert, wenn er 1. eine Beteiligungsmöglichkeit für die Jugend anbietet, 2. einen Jugendwart bzw. Jugendleiter stellt und 3. beim Fragebogenitem „Unser Verein engagiert sich stark in der Jugendarbeit“ voll zustimmt. Die Kopplung dieser drei Kriterien erfüllen 20% der Vereine in Deutschland, d.h. diese 20% können sich als kinder- und jugendorientierte Vereine bezeichnen. Hierbei spielt die Größe eines Vereins insoweit eine Rolle, als dass mit steigender Vereinsgröße (also steigender Mitgliederzahl) die Kinder- und Jugendorientierung zunimmt.

### **i** 6. Sportentwicklungsbericht:

Mitte September 2015 startete die sechste Welle des Sportentwicklungsberichts (SEB). Diese Untersuchung hat zum Ziel, die politische Lobbyarbeit für den Vereinssport sowie eine zeitgemäße Sportvereinsentwicklung zu unterstützen. Daher ist die Teilnahme möglichst vieler Sportvereine sehr wichtig. Mit der Projektleitung ist erneut Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer, Leiter des Instituts für Sportökonomie und Sportmanagement, beauftragt. Das Vorhaben wird getragen vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), allen Landessportbünden sowie dem Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp). Von Mitte September bis Mitte November 2015 sind die Online-Fragebögen freigeschaltet. Die Vereine, von denen über die Landessportbünde bzw. -verbände eine E-Mail-Adresse zugestellt wird, werden per E-Mail über dieses Projekt informiert und zur Befragung eingeladen. Bereits im Herbst 2013 haben rund 22.000 Vereine teilgenommen. Für Rückfragen stehen Prof. Breuer und Svenja Feiler (Tel.: 0221 4982-6099, E-Mail: seb@dshs-koeln.de) zur Verfügung.

nen positiven Ausblick. Vielerorts gebe es schon entsprechende Anstrengungen und Modelle zwischen Sportvereinen, Schulen, Kindertagesstätten und Jugendämtern.

Dabei zeigt der „Dritte Deutsche Kinder- und Jugendsportbericht“ auf, dass die Vereine ihre Monopolstellung als Sportanbieter verloren haben und in der Regel die Schulen der stärkere Partner sind. Bei der Zusammenarbeit herrsche ein Ungleichgewicht, bei dem die Schule über die Ressourcen, insbesondere Finanzen und Sportstätten, verfüge. Positiv sei hingegen, dass sich durch die Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen alte Strukturen auflösen und neue Sportangebote entstünden und dass Bewegung, Spiel und Sport in den Tagesablauf von Kindern und Jugendlichen eingebaut würden. Dennoch: „Die Zusammenarbeit von Kommunen, Bildungsinstituten und außerschulischen Partnern muss intensiviert und optimiert werden, damit Kinder und Jugendliche wieder deutlich mehr Chancen erhalten, sich ihrem Alter und ihren Bedürfnissen entsprechend zu bewegen“, fordert der Bericht. *Jn*

*Mit dem Schwerpunktthema „Kinder- und Jugendsport im Umbruch“ hat die Alfred Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung die dritte Auflage des Deutschen Kinder- und Jugendsportberichts initiiert. In 25 Kapiteln untersuchen SportwissenschaftlerInnen, PädagogInnen, SportmedizinerInnen und SportsoziologInnen die Ursachen und Auswirkungen der Umbruchsituation im Kinder- und Jugendsport. Das Ergebnis sind Handlungsempfehlungen für Politik, Verbände, Vereine und Schulen. An dem über 600 Seiten starken Bericht sind auch Expertinnen und Experten der Deutschen Sporthochschule Köln beteiligt: Univ.-Prof. Dr. Christoph Breuer, Svenja Feiler und PD Dr. Pamela Wicker (alle Institut für Sportökonomie und Sportmanagement) sowie Dr. Bettina Rulofs (Institut für Soziologie und Genderforschung).*



### Quellen & weitere Infos:

Breuer, C. & Feiler, S. (2015). Engagement für und von Kindern und Jugendlichen. In C. Breuer (Hrsg.), Sportentwicklungsbericht 2013/2014. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland (S. 51-121). Köln: Sportverlag Strauß.

Breuer, C., Feiler, S. & Wicker, P. (2015). Sportvereine. In W. Schmidt, N. Neuber, T. Rauschenbach, H.-P. Brandl-Bredenbeck, J. Süßenbach & C. Breuer (Hrsg.), Dritter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Kinder- und Jugendsport im Umbruch (S. 104-117). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

## „Wir gegen die Anderen“

Sportjournalist und Buchautor Ronny Blaschke über Rivalität und Abgrenzung im Fußball



„Wir gegen die Anderen“ ist ein zentrales Thema bei Fußballfans. Durch beispielsweise kreative und pointierte Sprüche auf Plakaten in Stadien grenzen sich Fangruppen voneinander ab, wollen ihre Individualität zum Ausdruck bringen. Dass die Botchaften darauf oftmals diskriminierend gegenüber

anderen Gruppen sind und die Abgrenzung Menschenfeindlichkeit bestärken kann, ist vielen nicht bewusst oder wird ignoriert. Dabei können Diskriminierung und Ausgrenzung unterschiedliche Ausprägungen wie beispielsweise Rassismus, Homophobie, Antisemitismus oder An-

tizionismus haben. Beim Ringseminar im Rahmen des Kölner Themenjahres gab Journalist und Buchautor Ronny Blaschke Einblicke in die Thematik der Rivalität und Abgrenzung im Fußball und erläuterte anhand zahlreicher Beispiele, wie diese Menschenfeindlichkeit fördern können. Ebenfalls wurde die Thematik der Corporate Social Responsibility (CSR) während des Vortrages beleuchtet. Blaschke nahm Vereine und Medien in die Pflicht, durch Aufklärungs- und Bildungsprojekte nachhaltig dazu beizutragen, dass Klischees und Stereotype nicht weiter verstärkt werden. „Vom Fußball als populärster Sportart in Deutschland kann man verlangen, auch gesellschaftliche Verantwortung, zum Beispiel in Form von Bildungsarbeit, zu übernehmen“, konstatierte er. Die Auslagerung in Stiftungen, wie sie bei den meisten Vereinen (Ausnahmen sind Werder Bremen und der VfL Wolfsburg, deren CSR-Abteilun-

gen direkt im Verein angesiedelt sind) praktiziert wird, sah er kritisch und hinterfragte die Nachhaltigkeit. Schrittweise Veränderungen kosteten Zeit und Mühe, aber nur so könne die Problematik der Diskriminierung und Ausgrenzung langfristig behoben werden. *Mh*

» Die nächste Veranstaltung der Seminarreihe im Kölner Themenjahr 2015 findet am 19. November um 18 Uhr statt. Eleftheria Giannouli referiert zum Thema „Eingeschränkte Beweglichkeit im Alter: Herausforderungen und neue Lösungswege“.

» Weitere Informationen zum Themenjahr „ÄLTER - BUNTER - KÖLNER“, zum Veranstaltungsort und zur kostenlosen Anmeldung gibt's auf unserer Internetseite unter [www.dshs-koeln.de/themenjahr](http://www.dshs-koeln.de/themenjahr)



## Der Deutschen liebste Getränk

Einen Tag ohne Kaffee mögen sich viele gar nicht vorstellen. Morgens gilt er als Muntermacher, tagsüber als Ritual und nach-mittags als das perfekte Beiwerk zum Kuchen. Ob koffeinhaltig oder entkoffeiniert, ob frisch aus dem Filter, der Kapsel oder als Instantprodukt, ob „süß“, „blond“ oder „schwarz“, ob in der Tasse oder im Pappbecher – weltweit zählt der Aufguss zu den beliebtesten Getränken überhaupt.

Das „schwarze Gold“ ist eines der am intensivsten erforschten Lebensmittel. Die Ergebnisse über seine Auswirkungen auf den menschlichen Körper sind jedoch unterschiedlich. Die Listen an Mythen und Irrtümern sind dabei vielfältig – im Positiven wie im Negativen. Häufigster Streitpunkt ist das Koffein, dem der Kaffee seine aufputschenden Effekte zu verdanken hat. Im Gehirn besetzt der natürliche Stoff die Rezeptoren des körpereigenen Müdemachers Adenosin und verhindert so, dass die Ausschüttung der belebenden Neurotransmitter (z.B. Dopamin) eingestellt wird. Die Folge ist, dass die Nervenbahnen dann kein Signal zur Drosselung erhalten und entsprechend weiter arbeiten. Damit kann Koffein zu einer höheren Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sowie zu einer größeren physischen Leistungsfähigkeit beitragen. Dies allerdings nur kurzfristig, wie Hans Braun vom Institut für Biochemie an der Deutschen Sporthochschule erklärt: „Wenn das Koffein vom Körper abgebaut wird, kehrt das Müdigkeitsgefühl zurück. Abhängig vom Gewöhnungsgrad, kann dies schnell geschehen, was insbesondere beim Autofahren gefährlich werden kann.“

Nichtsdestoweniger hat das aufputschende Aufgussgetränk, das reich an Antioxidantien ist, in Deutschland einen sehr hohen Stellenwert: Im Gesamtdurchschnitt trinkt jeder Bundesbürger 162 Liter Kaffee im Jahr, erst dahinter folgen Wasser (144 Liter) und Bier (107 Liter). Dadurch wird Kaffee zur bedeutendsten Koffeinquelle – der bundesweite Durchschnitt liegt bei drei getrunkenen Tassen Kaffee pro Tag. Für Braun ein unbedenklicher Wert: „Die EFSA, also die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit, sagt, dass 300 bis 400 mg Koffein am Tag unbedenklich sind – solange man gesund ist. Das entspricht etwa einem halben Liter des üblichen Filterkaffees. Dieser Wert kann aber nach unten abweichen, beispielsweise bei Schwangeren.“

Wie so oft also: Die Menge macht's! Tatsächlich belegen Studien, dass ein moderater Kaffee Konsum im Einklang mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung steht und darüber hinaus merkliche Effekte auf die Muskel- und Herztätigkeit hat. „Positive Ergebnisse sind hier zum Beispiel beim Ausdauersport mit Belastungen von über einer Stunde festzustellen. Hier genügen Koffeinmengen von zwei bis drei Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht, um Leistungssteigerungen zu erzielen. Hierfür sollte der Kaffee, je nach Verträglichkeit, etwa 30 bis 60 Minuten vor dem Wettkampf konsumiert werden“, verrät der Ernährungswissenschaftler. Wie schnell die anregende Wirkung des Koffeins in den Organismus eintritt, hängt dabei – neben der Sorte der Bohne, ihrem Wachstum oder der Anbauregion – von der Mischdosierung ab, also dem Verhältnis zwischen verwendetem Kaffeepulver und Wasser. „Bei einem Espresso benutzt man beispielsweise mehr Pulver und weniger Wasser. Das heißt, Espresso hat meist einen höheren Koffeingehalt pro 100 Milliliter. Da der Espresso aber in einer kleineren Menge konsumiert wird, ist der Koffeingehalt geringer als der eines großen Bechers Kaffees. Doch das lässt sich nicht generalisieren“, er-

läutert Braun. Insbesondere die Zubereitungsart bestimmt nämlich die Konzentrierung. „Je länger das Wasser und das Kaffeemehl in Kontakt sind, desto mehr Koffein kann herausgespült werden“, ergänzt Kaffee-Fachmann Moritz Eylandt, der Geschäftsführer der Kölner Rösterei Heilandt. Der unterschiedliche Geschmack von Espresso und Kaffee rührt indes aus verschiedenen Röstverfahren, wie Eylandt

erklärt: „Natürlich spielt die Bohnenauswahl bei der Entscheidung ob Espresso oder Filterkaffee eine Rolle. Bei Espressoröstungen werden die Bohnen aber, einfach gesagt, länger geröstet. Dadurch treten erwünschte Bitterstoffe in den Vordergrund und verdrängen ausgeprägte Süßen und Säuren im Kaffee. Bei heller zu röstenden Filterkaffees wollen wir diese differenzierten Geschmacksausprägungen jedoch unterstützen und versuchen, einen ausgewogeneren Kaffee, auch durch die kürzere Röstzeit, zu erzeugen. Sicherlich liegen dabei auch andere Rösttemperaturverläufe zugrunde als bei einer Espressoröstung.“

Seit September dieses Jahres betreibt der SpoHo-Absolvent mit seinem Team die Kaffeebar in der Zentralbibliothek der Deutschen Sporthochschule. Dort werden neben verschiedenen selbstgefertigten Backwaren natürlich auch zahlreiche Varianten des „schwarzen Goldes“ angeboten – alle werden eigens von Heilandt in Handarbeit geröstet, ehe die Mischung der einzelnen Sorten erfolgt. „Hauptunterschied zu handelsüblichem Kaffee ist die Rohkaffeeauswahl und die vergleichsweise lange Röstdauer – auch beim Filterkaffee. Industriekaffee wird teils nur 120 Sekunden geröstet, wohingegen unsere Kaffees bis zu 22 Minuten im Röster sind. Guter Kaffee braucht einfach auch Zeit, und wir reduzieren dadurch außerdem die Gerbsäuren in den Bohnen. Das schmeckt man einfach“, beschreibt Eylandt.

Auch für Hans Braun sollte beim Kaffee Konsum vor allem der Geschmack im Vordergrund stehen: „Wer Kaffee nur allein aufgrund seiner wachmachenden Wirkung konsumiert, sollte lieber eher die Ursachen bekämpfen und sich Erholung gönnen.“ Ein ehemals weit verbreitetes Gerücht über das In-Getränk kann er übrigens widerlegen: „Koffein regt die Filterfunktion der Niere an, sodass kurzfristig mehr Urin gebildet wird. Ein Flüssigkeitsräuber ist Kaffee dadurch aber nicht und kann durchaus in die täglich benötigte Trinkmenge von 1,5 bis 2 Litern eingerechnet werden.“ Jk



### INFO:

Die Kaffeebar in der ZB Sport hat unter der Woche von 8 bis 18:30 Uhr und samstags von 10 bis 14:30 Uhr geöffnet. Das reichhaltige Angebot besteht aus diversen (auch veganen) Backwaren, belegten Brötchen, Joghurt, Erfrischungsgetränken sowie verschiedenen Kaffeespezialitäten. Zu den Klassikern der Heilandt Kaffeerösterei zählen der Cappuccino sowie der „Orang Utan Coffee“, der ein gleichnamiges Regenwald-Projekt unterstützt. Zum weiteren Angebot zählt die Treuekarte (bei neun bezahlten Kaffees, gibt es den zehnten umsonst): Außerdem können Umweltbewusste 10 Cent sparen, indem sie auf den To-Go-Pappbecher verzichten.

## 5 Fragen an...

Univ.-Prof. Dr. Ralf-Dieter Roth, Vorsitzender des Senats, zu den Änderungen der Grundordnung



Das neue Hochschulgesetz, welches am 1. Oktober 2014 in Kraft trat, hat auch an der Deutschen Sporthochschule Köln einige Änderungen notwendig gemacht, so beispielsweise an der Grundordnung. Der KURIER sprach mit Univ.-Prof. Dr. Ralf-Dieter Roth über die wichtigsten Neuregelungen.

**Die Zusammensetzung des Senats und damit auch das Stimmverhältnis haben sich geändert. Können Sie das genauer erklären?**

Das Element der demokratischen Mitwirkung wird in der neuen Grundordnung auf verschiedenen Ebenen der Hochschule gestärkt, beispielsweise bei der Entscheidungsfindung im Senat. Bislang setzte sich der Senat aus folgenden stimmberechtigten Mitgliedern zusammen: neun ProfessorInnen, drei akademische MitarbeiterInnen, zwei MitarbeiterInnen in Technik und Verwaltung und drei Studierende. Das entsprach 17 Stimmen und einem Stimmverhältnis von 9:3:2:3. Im Zweifel konnten die ProfessorInnen

die anderen drei Statusgruppen überstimmen. Das Stimmverhältnis ist nun ausgeglichen (9:3:3:3), weil die VerwaltungsmitarbeiterInnen eine weitere Stimme hinzubekommen haben.

**Bezieht sich die neue Stimmengewichtung auf alle Entscheidungen, die der Senat fällt?**

Das neue Stimmverhältnis wird außer bei Angelegenheiten, die Forschung, Kunst und Berufung unmittelbar betreffen, bei allen Entscheidungen im Senat angewendet.

**Neu ist die Regel des Vetorechts. Wer kann ein Veto einlegen und was bedeutet das?**

Damit hat jede der vier Statusgruppen die Möglichkeit, bei Entscheidungen ein Veto einzulegen. Das geht allerdings nur, wenn sich die Mitglieder der Statusgruppe einig sind. Die Abstimmung wird dann ausgesetzt und auf die nächste Senatssitzung verschoben, wo dann eine 2/3-Mehrheit entscheidet. Ein neues Recht, das den Diskussions- und Abstimmungsprozess in den jeweiligen Statusgruppen, aber auch im ganzen Senat aktivieren wird.

**Bislang hat der Hochschulrat das Rektorat gewählt. Das ist nun anders, oder?**

Hier wurde die Rolle des Senats als das durch unmittelbare Wahlen demokratisch-korporationsrechtlich am stärksten legitimierte Organ der Hochschule wieder gestärkt, indem er zukünftig an der Wahl der Hochschulleitung unmittelbar beteiligt ist. Das Rektorat wird nach der neuen Grundordnung von der Hochschulwahlversammlung gewählt. Diese setzt sich aus den Hochschulratsmitgliedern und den Senatsmitgliedern zusammen. Die Wahl erfolgt dann durch die externen Hochschulratsmitglieder und die stimmberechtigten Senatsmitglieder.

**Zur Entwicklung des Hochschulentwicklungsplanes (HEP) wurden drei Arbeitsgruppen eingesetzt. Wie geht es jetzt – nach Fertigstellung des HEP – für diese weiter?**

In den drei bisher befristeten Arbeitsgruppen – AG Forschung, AG Lehre und AG Ressourcen – wurde unter Leitung der jeweiligen Prorektoren in den letzten Jahren hervorragende Arbeit geleistet. In der neuen Grundordnung werden sie als ständige Universitätskommissionen institutionalisiert und damit auch bewusst aufgewertet. Es gibt nun die Universitätskommission für Lehre und Studium, Universitätskommission für Forschung und wissenschaftlichen Nachwuchs und die Universitätskommission für Ressourcen. Alle drei Kommissionen beraten Senat und Rektorat und stellen somit eine wichtige Mitwirkungsebene für interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dar.

Das Interview führte Julia Neuburg.

Anzeige

# STUDENTENRABATT

Bikes • Boards • Ski • Boots • Sportschuhe • Tennis • Textil • uvm.

Gegen Vorlage Eures Studentenausweises an der Kasse im Laden gibt's noch mal **10 % Rabatt** auf alle bereits reduzierten Preise!

Aachener Str. 76 / Ecke Moltkestr. • 50674 Köln

[www.muskelkatersport.de](http://www.muskelkatersport.de)



## Fernab des Mainstreams

Holz mit Axt, Säge und Motorsäge so präzise wie möglich zu bearbeiten – das ist Timbersports, die Leidenschaft von SpoHo-Student Leonard Schäfer

Sägespäne rieseln zu Boden, die glänzende Axt gleitet durch Holz fast wie durch Butter und Leonard Schäfer stehen Schweißperlen auf der Stirn. Beim Rookie-Cup der STIHL-Timbersports Series geht es für ihn um sehr viel. Er hat die Chance, sich mit einer guten Leistung als Ersatzmann für die Weltmeisterschaft zu empfehlen. Die Weltmeisterschaft einer Sportart, die nur wenigen überhaupt bekannt ist. Den 24-Jährigen hat die Faszination für Timbersports gepackt. Übersetzt heißt das „Holzsport“ und es geht darum, in sechs verschiedenen Disziplinen durch möglichst koordinierte und vor allem schnelle Bearbeitung von Holz Punkte zu sammeln. Im Wettkampfpertoire sind drei Disziplinen, bei denen ein Holzstamm auf unterschiedliche Weise mit der Axt durchhakt werden muss, zwei, bei denen der Stamm mit der Motorsäge sehr präzise durchtrennt wird und in einer Disziplin werden Stämme mit einer 2-Meter-Handsäge durchsägt. Wer am schnellsten alle Disziplinen meistert, gewinnt. Profis treten bei Wettkämpfen in allen sechs Disziplinen an, während Nachwuchsathleten wie Schäfer, die sogenannten „Rookies“, in vier Disziplinen starten. Hinter dem, was Außenstehenden als reiner Kraftakt erscheinen mag, steckt bei genauer Betrachtung mehr. „Man muss bedenken, dass unheimlich viel Technik- und Koordinationstraining notwendig ist, um derart präzise zu arbeiten. Kraft allein bringt nichts, und genau das übt für mich die Faszination dieser Sportart aus“, erklärt Schäfer. Für seine Leidenschaft trainiert der ehemalige Basketballer mittlerweile bis zu sechsmal die Woche. Viermal im Fitnessstudio und zweimal auf einem eigens dafür angelegten Trainingsgelände in seiner Heimatgemeinde. Offizielle Vereine gibt es

nicht. Die Sportler organisieren sich untereinander selbst, teilen Trainingsplätze, Holz, Trainingssägen und -äxte. Manchmal teilen sie sogar die Unterkunft. „Wir haben eine Whatsapp-Gruppe, in der wir uns oft austauschen. Ich habe den Anderen im Vorfeld des Rookie-Cups angeboten, hier in Köln bei mir zu übernachten. Einer, der Äxte professionell schleifen kann, hat mein Angebot angenommen und als Dankeschön meine Axt wettkampfreif geschliffen – so scharf, dass er sich damit sogar rasieren konnte.“

### Leistungssport mit Nebenverdienst

Ohne derartige Unterstützung wäre Timbersports auf Leistungsniveau nur schwer durchführbar, denn das Beschaffen der Ausgangsmaterialien geht ins Geld. Schäfer hat diese Herausforderung im Griff. Er verkauft die „Abfallprodukte“ seines Trainings, kleingeschlagene Pappelstämme, als Brennholz. Was für ihn mittlerweile zu Leistungssport mit Nebenverdienst

geworden ist, hat anfangs ganz harmlos begonnen: „Ich habe bei mir zu Hause im Westerwald öfter mal für meine Familie Brennholz gemacht. Ein Kumpel hat mir ein Video über Timbersports gezeigt, wodurch mein Interesse geweckt wurde.“ Zehn Monate ist das jetzt her, und selbst für Schäfer, der hart für seinen Erfolg trainiert, ist es etwas unwirklich, wie viel er bereits in dieser kurzen Zeit erreicht hat. Der Rookie-Cup im Rheinpark in Köln wurde für ihn dabei zum Heimspiel der besonderen Art. Durch Erreichen des dritten Platzes konnte sich der SpoHo-Student für die Weltmeisterschaften der Profis Mitte November in Polen qualifizieren. Dafür ist er als „Ersatzmann“ nominiert. „Es ist zwar nicht sehr wahrscheinlich, dass ich in Polen tatsächlich zum Einsatz kommen werde, aber dass ich durch meine gute Leistung dafür auserwählt wurde, ist ein pures Glücksgefühl. Ich bin total zufrieden und freue mich wahnsinnig darauf.“ Mw



45 Minuten. So viel Zeit hat ein Künstler in der Kabarett-Bundesliga, um das Publikum von sich zu überzeugen. Aus allen richtigen Antworten auf unsere letzte Quizfrage hat unsere Losfee Diana Jedlicka und Rainer Vanck als Gewinner gezogen. Herzlichen Glückwunsch!

Dieses Mal verlosen wir **500g Orang Utan Kaffee** (Original von der Heilandt Kaffeerösterei) **zzgl. einer Stempelkanne** in der „Orang Utan“-Holzbox (1. Preis). 2. Preis: ein **10-Euro-Gutschein für die Heilandt-Kaffeebar** in der Zentralbibliothek (ZB Sport).

Die Quizfrage lautet:

**Wie viel Milligramm Koffein sind am Tag laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) unbedenklich?**

Schicken Sie Ihre Antwort per Post an die im Impressum angegebene Adresse, per Hauspost oder E-Mail an: [presse@dshs-koeln.de](mailto:presse@dshs-koeln.de)

**Viel Erfolg! Einsendeschluss: 4. Dezember 2015**

**1.**  
Preis

**KURIER QUIZ**

**2.**  
Preis

**heilandt**

### IMPRESSUM

**KURIER**  
Hochschulzeitung  
der Deutschen Sporthochschule Köln,  
Am Sportpark Müngersdorf 6,  
50933 Köln  
[www.dshs-koeln.de](http://www.dshs-koeln.de)  
[presse@dshs-koeln.de](mailto:presse@dshs-koeln.de)

**Herausgeber**  
Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder,  
Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln  
**Chefredaktion**  
Sabine Maas (Ms),  
Stabsstelle Akademische Planung und  
Steuerung, Presse und Kommunikation  
Tel. 0221 4982-3850, Fax: -8400

**Redaktion**  
Meike Helms (Mh), Jens Kopke (Jk),  
Julia Neuburg (Jn), Marilena Werth (Mw)  
Tel. -3440/-3442/-3441/-6158  
**Layout**  
Sandra Bräutigam (Sb)  
Tel. 0221 4982-3442

**Auflage** 2.500  
**Druck**  
pacemdruck oHG, 50996 Köln,  
[www.pacem-druck.de](http://www.pacem-druck.de)  
**Erscheinungsweise**  
Der nächste KURIER erscheint  
voraussichtlich im März 2016.

Eine PDF- und Online-Version des KURIER  
finden Sie unter:  
[www.dshs-koeln.de/kurier](http://www.dshs-koeln.de/kurier)  
**Redaktionsschluss KURIER 22.02.2016**  
In dieser Publikation wird aus Gründen einer  
besseren Lesbarkeit teilweise nur die männliche Form/  
Ansprache verwendet. Dies soll ausdrücklich nicht  
als Diskriminierung von Frauen verstanden werden.

### Personal

#### Einstellung:

Andrea Fröhlich, Presse und  
Kommunikation, 01.08.2015

Philipp Born, Institut für Vermitt-  
lungskompetenz in den Sportarten,  
01.10.2015

Piroschka Bender, SpAZ, 01.08.2015

Sandra Becker, Dezernat 4, 01.09.2015

Serkan Dogan, Dezernat 3, 01.10.2015

#### 25. Dienstjubiläum:

Karen Petry, Institut für Europäische  
Sportentwicklung und Freizeit-  
forschung, 07.09.2015

#### Ausscheiden:

Lisa Hübner, Gleichstellungsbüro/  
Familienservice, 30.09.2015

#### Ruhestand:

Holger Hlavka, Institut für Vermitt-  
lungskompetenz in den Sportarten,  
31.10.2015

### Nachrichtenticker

+++ Der neu eingerichtete Zertifi-  
katsstudiengang „European Handball  
Manager“ (EHM) startet erstmals +++  
Der Italiener **Gianmarco Tamperi**  
gewinnt die Sommer-Edition von  
„Hochsprung mit Musik“ (2,34m)  
+++ SpoHo-Student **Fabian Ham-  
büchen** wird vom Welthochschul-  
verband zum „Hochschulsportler  
des Jahres“ ausgezeichnet +++ **Tim  
Moessing** entscheidet die 3. Auflage  
des SpoHoety-Slams für sich +++ Die  
Nationale Anti-Doping Agentur hat  
das Institut für Pädagogik und Phi-  
losophie (Abteilung Pädagogik) mit  
der Evaluatation des Dopingpräven-  
tionsprogramms „Gemeinsam gegen  
Doping“ beauftragt +++ Bei der Uni-  
versiade im südkoreanischen Gwang-  
ju holt **Fabian Hambüchen** Gold am  
Reck, Kommilitonin **Carolin Franke**  
sichert sich Bronze im Ruder-Einer  
+++ Der Präsident des EU-Parlaments,  
**Martin Schulz**, ist an der SpoHo zu  
Gast und referiert u.a. über die Rolle  
des Sports in Europa +++ Das Institut  
für Kognitions- und Sportpsychologie  
gewinnt von der Deutschen  
Fußball Liga (DFL) den Zuschlag für  
das Projekt „Positionsdaten im Pro-  
fiFußball“ +++ **Univ.-Prof. Dr. Dr.  
Markus Raab** (Psychologisches In-  
stitut) wird zum Vizepräsidenten  
der Europäischen Vereinigung der  
Sportpsychologie (FEPSAC) gewählt  
+++ In der ZB Sport wird ein Bü-  
chertauschregal für MitarbeiterInnen  
und Studierende eingerichtet +++  
SpoHo-Studentin **Felicita Merker**  
gewinnt bei der EM der Gehörlosen  
in Polen Silber im Siebenkampf +++  
**Dr. Stefan Walzel** (Institut für Sport-  
ökonomie und Sportmanagement)  
wird in den Vorstand der European  
Association for Sport Management  
(EASM) gewählt +++ **Prof. Dr. Wolf-  
gang Potthast** (Institut für Biome-  
chanik und Orthopädie) wird neuer  
Vorstandsvorsitzender der internati-  
onalen Gesellschaft der Biomechanik  
von Fuß und Schuh (FBG) +++ Im  
Rahmen des Themenjahres ist Buch-  
autor **Ronny Blaschke** an der SpoHo  
zu Besuch und referiert über Gewalt  
und Diskriminierung im Sport +++ In  
Leipzig findet eine Pressekonferenz  
zum Start des neuen Spielanalyse-  
Masters (M.A. Spielanalyse) statt +++