

Zeit Lupe

OLYMPISCHE SPIELE IN KÖLN?

*„Ein starkes Zukunftsprojekt
für die Region“, sagt Rektor
Prof. Ansgar Thiel im Interview*

**UNSERE
TITELSTORY:**
*Wie Ernährung
Leistung
beeinflusst*

Ist das
Sport?

Darts

**Zwischen
Teller und
Trainingsreiz**

PLATZ DA!

Gefahr im Gedränge – aktuelle Studien zu Menschenmengen



REINGEFLOGEN

Im hinteren Bereich der Wiese zwischen dem Wohn- und Lehrgangsheim und dem Institutsgebäude IV ist seit dem vergangenen Jahr ein neues, lebendiges Projekt entstanden: Honigbienen haben hier ein Zuhause gefunden.

Betreut in Kooperation mit dem Kölner Imkerverein, sind die Bienenkästen inzwischen fester Bestandteil des Campuslebens – und bringen nun sogar ein leckeres Ergebnis hervor: den Spoho-Campushonig.

Bienen leben in klaren Rhythmen. Aufgaben wechseln, Jahreszeiten geben den Takt vor und jeder Abschnitt bereitet den nächsten vor. Diese kontinuierlichen Übergänge sichern das Überleben des gesamten Volkes und machen die Biene zu einem anschaulichen Beispiel für funktionierende Kreisläufe. Die Campus-Bienen stehen damit sinnbildlich für das, was auch die Spoho ausmacht: Bewegung, Verantwortung und nachhaltiges Handeln.

Der Spoho-Honig ist natürlich nicht das einzige Thema, das wir in dieser Ausgabe vorstellen wollen. Wir nehmen

Sie mit in unser Biomechanik-Labor, in dem aktuelle Experimente zur Sicherheit im Gedränge stattfinden.

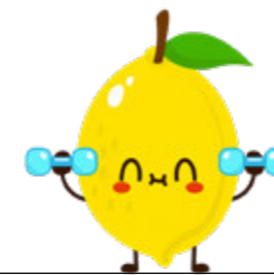
Wir gehen mit Ihnen auf große Reise und suchen gemeinsam mit Spoho-Mitarbeiter Dirk Heidemann Geocaches. Wir sprechen mit unserem Rektor Prof. Ansgar Thiel über die Bewerbung von Köln.Rhein.Ruhr um die Olympischen und Paralympischen Spiele und gehen der Frage nach, ob Darts wirklich Sport ist. Das und vieles mehr können Sie auf den nächsten Seiten lesen.



Olympische Spiele in Köln?

Ein Interview mit Rektor Prof. Ansgar Thiel

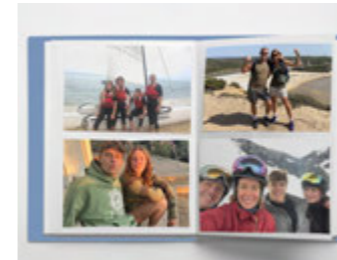
Seite 18



Unsere Titelstory

Zwischen Teller und Trainingsreiz
Wie Ernährung Leistung beeinflusst Seite 6

22 Spoho is Family



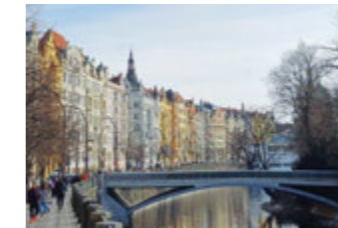
Die Zirkels sind eine sportverrückte Familie. Genau genommen auch eine „Spoho-verrückte“. Ein Familienporträt.

34 Durchs Schlüsselloch

Was tut sich denn da? Wir haben einen Blick in unser Leichtathletikzentrum geworfen. Schauen Sie selbst!

38 Mein Semester in der „Goldenen Stadt“

Spoho-Student David Budinger nimmt uns mit nach Prag, wo er ein Semester lang studiert hat. Geheimtipps inklusive.



28 CoExo

Neue Perspektiven für die Arbeitswelt von morgen: Forschung zu Exoskeletten im Arbeitsalltag.

30 NEU: Gehirnjogging

Wir haben in dieser Ausgabe eine Rätselseite eingebaut. Viel Spaß beim Knobeln! @Emilia: Danke fürs Austüfteln der Rätsel ;)

32 wellplayd – welldone

Janina Jaspers hat die App wellplayd entwickelt, die Sportvereine und Verbände bei verantwortungsvoller Vereinsführung unterstützt. Ihr Weg zur prämierten Gründerin.



Fotos: DSHS Köln; privat; Ellen Trenn

Game On!



Darts begeistert aktuell die Massen – live und im TV. In unserer Rubrik „Ist das wirklich Sport?“ schauen wir uns das Spiel mit den Pfeilen einmal genauer an. Seite 35



LoStInCrowds

Wie verhalten sich Menschen in Massen und wie beeinflussen Alter und Erschöpfung die Sicherheit im Gedränge? Ein Forschungsprojekt. Seite 42

Editorial

Neue Blickwinkel

Manchmal summt es auf unserem Campus – ganz wörtlich: Die Campus-Bienen sind seit vergangenem Jahr Teil unseres Lebens und zeigen eindrücklich, wie aus kleinen Beiträgen etwas Großes entstehen kann. Und auch darüber hinaus bewegt sich an der Spoho einiges – manchmal leise, manchmal mit internationalem Rhythmus.

Ein aktuelles Beispiel dafür ist die Bewerbung Köln.Rhein.Ruhr um die Olympischen und Paralympischen Spiele. Welche Chancen und Impulse das für unsere Region und unseren Campus bedeuten, erfahren Sie im Interview mit unserem Rektor, Professor Ansgar Thiel. Doch Bewegung, Verantwortung und Zusammenarbeit sind nicht nur bei großen Projekten spürbar. Ob in unserem Biomechanik-Labor, beim Geocaching mit Mitarbeitenden oder beim Alltag auf dem Campus – überall entstehen Ideen, Experimente und neue Perspektiven.

Diese Ausgabe lädt Sie ein, das vielfältige Leben an der Spoho zu entdecken, hinter die Kulissen zu schauen und den Campus aus neuen Blickwinkeln zu erleben. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr Redaktionsteam der Spoho-Pressestelle



48 Als Geocacher die Welt erkunden

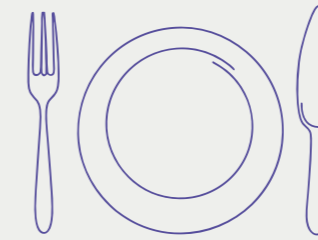
Dirk Heidemann, Mitarbeiter des Dezernats für Bauangelegenheiten und Gebäudemanagement, hat ein „weitreichendes“ Hobby.

Wie Ernährung Leistung beeinflusst



TEXT Lena Overbeck & Theresa Templin

FOTOS Jens Wenzel / Deutsche Sporthochschule Köln



Zwischen Teller und Trainingsreiz

Nur tierische Eiweiße machen stark.

Ohne Proteinshake kein Muskelaufbau.

**Vegane Sportler*innen sind
leistungsschwächer.**

Nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate.

Magnesium verhindert Muskelkrämpfe.

**Wer viel Sport macht, braucht
isotonische Getränke.**



ERNÄHRUNGSEXPERTE DR. HANS BRAUN:

„Sportler haben besondere Ernährungsbedürfnisse. Durch angepasste Ernährungsstrategien können sie ihre mentale und körperliche Leistungsfähigkeit beeinflussen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass Sportler keine homogene Gruppe darstellen, sondern sich in zahlreichen Faktoren – wie Körpergewicht, Körpergröße, Körperzusammensetzung, Trainingsinhalte, Trainingsintensität – unterscheiden, die Einfluss auf den Energie- und Nährstoffbedarf haben.“

Sporternährung folgt dabei keinem einfachen Rezept. Trainingsumfang, Intensität, Sportart und individuelle Voraussetzungen bestimmen, was der Körper braucht – und wann. Eine Ernährung, die vor dem Training Energie liefert, währenddessen stabilisiert und danach die Regeneration unterstützt, kann den entscheidenden Unterschied machen. Oder anders gesagt: Manchmal entscheidet nicht das Training über den Erfolg, sondern das, was auf dem Teller liegt.

Im Mittelpunkt der Forschung steht deshalb die Frage, wie Ernährung Leistung ermöglicht, Gesundheit schützt und Anpassungsprozesse

unterstützt. Wie wird Energie effizient bereitgestellt? Welche Rolle spielen Flüssigkeit und Elektrolyte? Wann werden Kohlenhydrate, Proteine oder Fette zum limitierenden Faktor? Gleichzeitig boomt der Markt für Nahrungsergänzungsmittel – mit großen Versprechen, aber meist dünner wissenschaftlicher Grundlage.

Sporternährung als Forschungsfeld

Genau hier setzt die Arbeit der Deutschen Sporthochschule Köln an. Am Institut für Biochemie untersucht die Abteilung Sporternährung seit

RUND UM DAS THEMA SPORT UND ERNÄHRUNG KURSIEREN UNZÄHLIGE EMPFEHLUNGEN UND MYTHEN, die sich mitunter hartnäckig halten. Doch was ist richtig und was falsch? Fakt ist, wer sportlich aktiv ist, fordert seinen Körper anders heraus als im Alltag – und braucht entsprechend angepasste Energie- und Nährstoffstrategien.

vielen Jahren, wie Ernährung im Sport sinnvoll, sicher und individuell gestaltet werden kann – jenseits von Mythen, Trends und Marketingbotschaften. Analysen des Ernährungsstatus, Studien zu Supplementen oder Konzepte zum Flüssigkeitsmanagement gehören ebenso dazu wie der Transfer in die Praxis.

Gleichzeitig ist Sporternährung fester Bestandteil der Lehre. Studierende lernen, wissenschaftliche Erkenntnisse kritisch einzuordnen und in reale Handlungsempfehlungen zu übersetzen – im Studium, in Weiterbildungen und später im Berufsalltag. Denn Sporternährung ist kein exklusives Thema für Profis, sondern betrifft alle, die ihren Körper regelmäßig belasten: vom Hobbysportler bis zur Kaderathletin.

Essen für Leistung: Was Sporternährung leisten kann – und was nicht

Essen ist im Sport mehr als Energieaufnahme. Es beeinflusst, wie lange Leistung aufrechterhalten werden kann, wie schnell Erholung einsetzt und wie gut sich der Körper an Training anpasst. Trotzdem hält sich die Illusion, einzelne Nährstoffe oder Supplemente könnten Leistung auf Knopfdruck steigern. Die Wissenschaft widerspricht: Ernährung wirkt – aber nie isoliert. Kohlen-



ZAHLEN & FAKTEN:

*Nahrungsergänzungsmittel:
Rund 4,3 Milliarden Euro Umsatz
im Jahr 2025 in Deutschland*

*Jede*r zweite Deutsche supplementiert*

Innerhalb der Kategorie Mineralstoffe und Vitamine nehmen Magnesiumpräparate mit 19% den größten Marktanteil ein

Proteinpulver ist das bevorzugte Nahrungsergänzungsmittel der Deutschen (69% gaben dies an), gefolgt von Vitamin D (66%)

Bevorzugtes Ernährungsprodukt im Sport: Obst & Nüsse (76%), Proteinshakes (68%)

hydrate, Fette, Proteine, Flüssigkeit und Mikronährstoffe erfüllen jeweils spezifische Aufgaben. Ob sie leistungsfördernd sind, hängt immer vom Zusammenspiel mit Training, Belastungsdauer und individueller Situation ab. Die folgenden Abschnitte zeigen, welche Rolle die zentralen Bausteine der Sporternährung spielen – und wo klare Grenzen liegen.

Kohlenhydrate – wenn die Energie ausgeht

Kohlenhydrate sind der Treibstoff für intensive Belastungen. Sie ermöglichen hohe Geschwindigkeiten, schnelle Antritte und konstante Leistung – solange sie verfügbar sind. Genau darin liegt das Problem: Die körpereigenen Speicher sind begrenzt. Selbst gut trainierte Sportler*innen stoßen nach 90 bis 120 Minuten intensiver Belastung an ihre Grenzen. Die sporternährungswissenschaftliche Botschaft ist klar: Wer Leistung stabil halten will, muss seine Kohlenhydratspeicher gezielt managen. Je nach Trainingsumfang werden drei bis über zehn Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag empfohlen. Bei längeren Ausdauerbelastungen kann die Zufuhr während des Sports – etwa 30 bis 60 Gramm pro Stunde – Leistungseinbrüche verhindern. Entscheidend ist dabei nicht nur die Menge, sondern auch das Timing. Besonders nach dem



POSITIONSPAPIERE DER ARBEITSGRUPPE SPORTERNÄHRUNG DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E.V.

> www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/ernaehrung-und-sport

Training gilt: Je schneller die Speicher wieder gefüllt werden, desto besser sind Regeneration und Anpassung an die nächste Belastung.

Fette – viel Energie, wenig Tempo

Fette liefern reichlich Energie und sind aus der Ernährung nicht wegzudenken. Im Sport spielen sie vor allem bei niedrigen bis moderaten Intensitäten eine Rolle. Doch was auf den ersten Blick effizient klingt, erweist sich bei genauem Hinsehen als begrenzt leistungswirksam. Studien zeigen deutlich:

KURZ & KLAR: DREI DINGE, DIE SPORTERNÄHRUNG WIRKLICH AUSMACHEN

1. Ernährung wirkt – aber nur im Kontext.

Kein Nährstoff wirkt isoliert. Entscheidend sind Trainingszustand, Belastungsdauer, Timing und individuelle Voraussetzungen.

2. Mehr ist nicht automatisch besser.

Weder extrem hohe Kohlenhydrat- oder Proteinzufuhr noch Supplemente ersetzen eine ausgewogene, bedarfsgerechte Ernährung.

3. Wissenschaft schlägt Trends.

Was langfristig Leistung, Gesundheit und Regeneration unterstützt, basiert auf Evidenz – nicht auf Marketingversprechen.

Eine gezielte Erhöhung der Fettzufuhr, etwa durch ketogene Ernährung (extrem kohlenhydratarm, aber fettreich) oder High-Fat-Diets, verbessert die Wettkampfleistung bei intensiven Belastungen nicht. Im Gegenteil: Wird die Kohlenhydratverfügbarkeit eingeschränkt, leidet oft genau die Leistungsfähigkeit, die im Wettkampf gefragt ist. Als sinnvoll gilt eine Fettzufuhr von 20 bis 30 Prozent der Gesamtenergie – mit Fokus auf hochwertige Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen, Nüssen oder Fisch (Stichwort: mediterrane Küche). Versprechen von Supplementen zur „Fettverbrennung“ sind wissenschaftlich kaum haltbar; ihr Nutzen bleibt in Studien meist aus.

Proteine – Reparaturarbeiten im Körper

Training hinterlässt Spuren – Proteine helfen, sie zu reparieren. Sie liefern die Bausteine für Muskulatur, Enzyme und hormonelle Prozesse und sind entscheidend für Regeneration und Anpassung. Für sportlich aktive Menschen liegt der empfohlene Zufuhrbereich zwischen 1,2 und 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Doch auch hier gilt: Mehr ist nicht

automatisch besser. Entscheidend sind eine gleichmäßige Verteilung über den Tag und die Kombination mit Training. Wer Proteine gezielt einsetzt, unterstützt die Muskelproteinsynthese und reduziert Abbauprozesse. Sehr hohe Mengen oder der reflexartige Griff zum Proteinshake bringen dagegen keinen Zusatznutzen, wenn Trainingssteuerung und Energiezufuhr nicht passen.

Flüssigkeit und Elektrolyte – kleine Verluste, große Wirkung

Durst ist kein verlässlicher Leistungsindikator. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von rund zwei Prozent des Körpergewichts kann die Leistungsfähigkeit spürbar beeinträchtigen – besonders bei Hitze oder langen Belastungen. Empfohlen wird, Training und Wettkampf gut hydratisiert zu beginnen. Bei längeren Belastungen von mehr als 90 Minuten sollte regelmäßig getrunken werden. Getränke mit Kohlenhydraten und Natrium können dabei helfen, Energie- und Elektrolytverluste gleichzeitig auszugleichen. Nach dem Sport unterstützt eine gezielte Rehydratation, etwa 150 Prozent der verlorenen Flüssigkeitsmenge, die Regeneration. Tipp: Ein Teil Apfelsaft mit 100% Fruchtgehalt, zwei Teile Wasser und eine Messerspitze Salz ersetzen das isotonische Sportgetränk aus dem Supermarkt.

Mikronährstoffe – die leisen Mitspieler

Vitamine und Mineralstoffe stehen selten im Rampenlicht, sind aber unverzichtbar für Stoffwechsel, Blutbildung und Knochengesundheit. In vielen Fällen reicht eine ausgewogene Ernährung aus. Doch Studien zeigen: Ausdauerathlet*innen, weibliche Sportlerinnen oder Personen mit restriktiven Ernährungsformen haben ein erhöhtes Risiko für Defizite. Besonders häufig diskutiert werden Eisen, Vitamin D, Calcium und Natrium. Ein Mangel entwickelt sich oft unbemerkt – mit Folgen für Leistung, Regeneration und Gesundheit. Die Wissenschaft rät daher von pauschaler Supplementierung ab und empfiehlt gezielte Diagnostik sowie individuelle Anpassung.

Nahrungsergänzungsmittel – große Versprechen, kleine Effekte

Pulver, Kapseln, Drinks: Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel boomt. Allein in Deutschland wurden vergangenes Jahr rund 4,3 Milliarden Euro umgesetzt. Ihr tatsächlicher Nutzen im Sport ist jedoch begrenzt. Nur wenige Substanzen zeigen unter kontrollierten Bedingungen messbare Effekte, und selbst diese fallen meist gering aus. Demgegenüber stehen Risiken: Nebenwirkungen, Wechselwirkungen oder unbeabsichtigte Dopingverstöße durch verunreinigte Produkte (siehe auch Kölner Liste). Die sportwissenschaftliche Einordnung ist eindeutig: Leistungsentwicklung entsteht durch Training, Regeneration und eine bedarfsgerechte Ernährung. Supplemente sind kein Turbo für Leistung – im besten Fall ergänzen sie, im schlechtesten Fall schaden sie.

Mehr als eine Frage des Essens

Sporternährung ist kein starres Regelwerk und keine schnelle Lösung für Leistungsprobleme. Sie ist vielmehr ein dynamisches Zusammenspiel aus wissenschaftlichen Erkenntnissen, Training und individueller Lebensrealität. Wer versteht, wie Ernährung wirkt, kann bewusster mit dem eigenen Körper umgehen – im Leistungssport ebenso wie im Freizeitsport oder im Alltag.

Forschung und Lehre an der Deutschen Sporthochschule Köln zeigen dabei deutlich: Gute Sporternährung beginnt nicht mit Verzicht oder Verboten, sondern mit Wissen. Mit der Fähigkeit, den eigenen Bedarf realistisch einzuschätzen, Empfehlungen kritisch zu hinterfragen und wissenschaftliche Erkenntnisse sinnvoll in die Praxis zu übertragen. Genau darin liegt ihre Stärke – und ihre Relevanz weit über den Wettkampf hinaus.

INFOGRAFIKEN

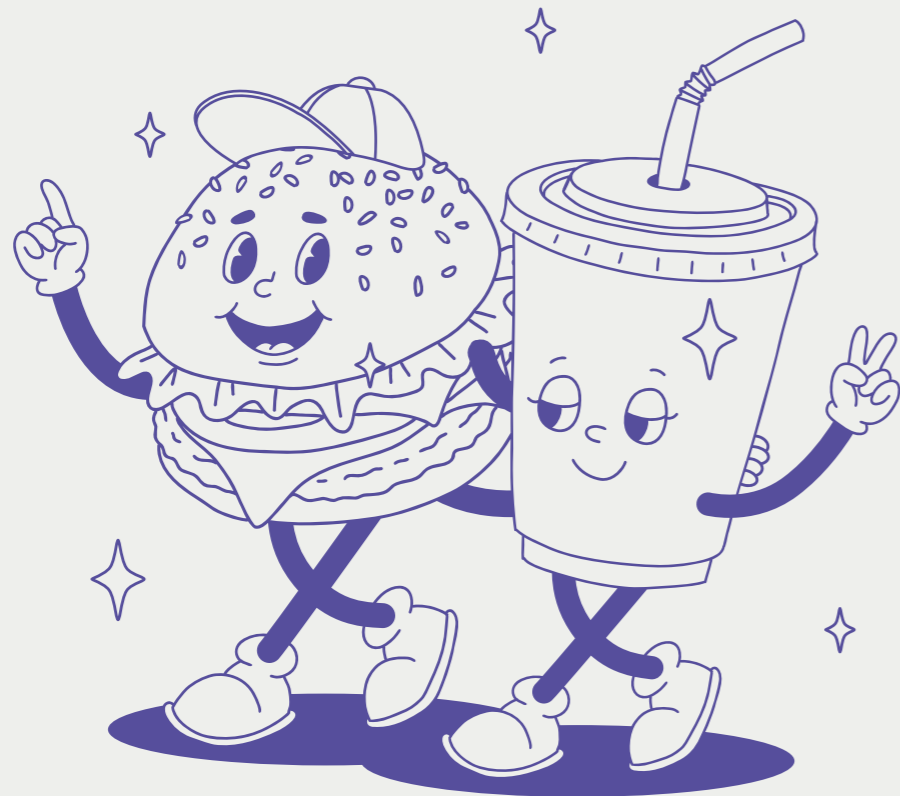
Timing von Nährstoffen, Proteinzufuhrempfehlung, Nutri-Score, Fettzufuhrempfehlung, Vitamin D ... Auf den Seiten des Deutschen Forschungszentrums für Leistungssport Köln (momentum) gibt es zahlreiche Infografiken rund um das Thema Sporternährung.



KÖLNER LISTE

Die Kölner Liste® führt Nahrungsergänzungsmittel (NEM), die auf Dopingsubstanzen getestet wurden. Sie ist keine Empfehlung an Sportler*innen, sondern soll vor unberechtigten Dopingvorwürfen schützen. Jedes Jahr werden allein in Deutschland ca. 10.000 NEM neu beim zuständigen Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) angezeigt – neben den bestehenden Produkten. Sie müssen sich weder einem Anmelde- und schon gar nicht einem Zulassungsverfahren (im Gegensatz zu Arzneimitteln) unterziehen. Dies bedeutet, dass eine Vielzahl von nicht kontrollierten Produkten auf dem Markt erhältlich ist. Gerade im Sport sind NEM und Sportlernahrung weit verbreitet. Für Sportler*innen besteht das Problem, dass sich Dopingsubstanzen in den Produkten befinden können.
> www.koelnerliste.com

„Essen ist kein Dogma, sondern Lebensfreude“



Herr Braun, was haben Sie heute Morgen gefrühstückt?

(lacht) Ganz unspektakulär. Im Alltag bin ich Gewohnheitsfrühstücker – oft ein Weckchen oder eine Scheibe Brot mit Kaffee. Am Wochenende oder im Urlaub kann es auch etwas Besonderes und umfangreicher sein.

Ernährung scheint heute unglaublich komplex – und ein Trend folgt dem nächsten. Ist sie das wirklich?

Ernährung ist nicht so kompliziert wie es erscheint – aber die Informationsflut macht sie kompliziert. Das Thema ist extrem populär, fast wie Mode. Trends kommen und gehen. Uns als Wissenschaft interessieren belastbare Fakten

– nicht der nächste Hype. Vieles von dem, was wir heute empfehlen, wissen wir seit 30 oder 40 Jahren. Die entscheidende Frage ist nicht: Was sollen wir tun? Sondern: Sind wir bereit, es umzusetzen?

Was sind diese zeitlosen Grundprinzipien?

Zum Beispiel: Ein gesundes Körpergewicht im Blick behalten – nicht perfektionistisch, sondern präventiv. Energiedichte Lebensmittel bewusst konsumieren. Bewegung als festen Bestandteil des Alltags verstehen. Ein Stück Kuchen ist kein Problem. Ich esse selbst gerne Schokolade. Entscheidend ist die Balance. Wir haben heute hoch-

verarbeitete, energiereiche Lebensmittel jederzeit verfügbar – und bewegen uns gleichzeitig weniger. Das ist ein zentrales Problem mit gesellschaftlichen Auswirkungen.

Warum ist Ernährung im Sport, insbesondere im Leistungssport, besonders wichtig?

Im Leistungssport ist der Energieumsatz deutlich erhöht, Trainingsphasen sind periodisiert. Der Bedarf an Kohlenhydraten, Wasser und anderen Nährstoffen kann stark variieren. Je intensiver trainiert wird, desto wichtiger wird die gezielte Versorgung – insbesondere mit Kohlenhydraten – vor und während des Sports. Regeneration

wird strategisch geplant, weil sie über Leistungsfähigkeit mitentscheidet.

Stichwort Regeneration: Wie wichtig ist das sogenannte „anabole Fenster“?

Das berühmte Zeitfenster wird oft überdramatisiert. Wichtig ist zunächst der Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts – mindestens die verlorene Menge, besser das Eineinhalbfache. Je nach Trainingsbelastung sollten in der ersten Stunde Kohlenhydrate zugeführt werden, etwa ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, ergänzt durch 15 bis 25 Gramm Protein. Aber: Regeneration ist kein 30-Minuten-Zeitfenster. Sie ist ein 24-Stunden-Prozess. Man sollte sich davon nicht stressen lassen. Es geht um praktikable Routinen.

Social Media suggeriert oft: Ohne Supplemente geht es nicht. Wie sehen Sie das?

Der Grundsatz sollte immer lauten: Food first. Lebensmittel stehen an erster Stelle. Eine ausgewogene Ernährung deckt in den meisten Fällen den Bedarf. In bestimmten Situationen – etwa bei erhöhtem Eisenbedarf oder Vitamin-D-Mangel – kann eine Supplementierung sinnvoll sein. Das sollte jedoch nicht nach dem Gießkannenprinzip passieren. Ich empfehle: Bei Unsicherheit Blutwerte überprüfen lassen und Ergänzungen gezielt und moderat einsetzen.

Ist Spitzensport vegetarisch oder vegan möglich?

Vegetarisch ist in der Regel problemlos. Vegan ist möglich, aber anspruchsvoller. Je mehr Lebensmittelgruppen ausgeschlossen werden, desto höher ist das Risiko für Nährstoffdefizite. Dann braucht es eine sehr gute Lebensmittelkompetenz und gegebenenfalls gezielte Supplementierung. Pauschal



IM INTERVIEW FÜR UNSER CAMPUSMAGAZIN SPRICHT ERNÄHRUNGSEXPERTE DR. HANS BRAUN ÜBER TRENDS, MYTHEN, REGENERATION – UND DARÜBER, WARUM WIR ESSEN WIEDER MEHR GENIEßEN SOLLTEN.

*Dr. Hans Braun, geboren 1966 in Stuttgart, studierte Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln sowie Ernährungs- und Haushaltswissenschaft an der Universität Bonn. Seit 2006 leitet er am Institut für Biochemie die Abteilung Sporternährung. Neben seinen Aufgaben als Lehrbeauftragter im Fachgebiet Sporternährung und Leiter des Zertifikatsstudiengangs Coach für Sporternährung ist er am Olympiastützpunkt Rheinland und Rhein-Ruhr für die Ernährungsberatung der Kaderathlet*innen zuständig. Ein wesentlicher Aspekt seiner Arbeit mit den Athlet*innen ist es, wissenschaftliche Ergebnisse und Entwicklungen in alltagstaugliche praktische Ratschläge zu transferieren. Im gleichen Lehrgang wie Jürgen Klopp erwarb Hans Braun 2000 seine A-Lizenz der Fußballtrainer. Heute bildet er für den DFB angehende Fußball-Trainer*innen im Bereich Sporternährung aus.*

zu behaupten, dass man mit einer veganen Ernährung weniger leistungsfähig ist, trifft nicht zu.

Kann schlechte Ernährung Trainingseffekte zunichtemachen?

Komplett wahrscheinlich nicht. Aber sie kann die Trainingsqualität verschlechtern, Regeneration verzögern und Anpassungsprozesse beeinträchtigen. Über Wochen hinweg kann das die Leistungsentwicklung durchaus bremsen. Ernährung ersetzt kein Training – aber sie unterstützt oder limitiert dessen Effekt.

Sie arbeiten als Ernährungsberater am Olympiastützpunkt mit Sportler*innen aus unterschiedlichsten Disziplinen. Gibt es so etwas wie die perfekte Ernährung überhaupt?

Nein. Es gibt keine „One size fits all“-Lösung. Jede Sportart hat eigene Anforderungen. Ausdauersportlerinnen brauchen etwas anderes als Kampfsportler oder gewichtssensible Disziplinen wie Klettern. Wir klären zunächst Ziele, Trainingsalltag und individuelle Herausforderungen der Athlet*innen – und übersetzen dann Theorie in Praxis. Am Ende geht es um ganz konkrete Fragen wie: Was gehört in die Sporttasche für einen langen Wettkampftag? Was kann ich zubereiten, wenn ich wenig Zeit habe?

Wenn Sie nur einen einzigen Ernährungsrat geben dürften, welcher wäre das?

Genieße dein Essen. Ernährung ist mehr als Nährstoffzufuhr. Sie hat eine soziale, psychologische und kulturelle Dimension. Wenn Essen zum dauerhaften Stressfaktor wird, läuft etwas falsch. Wir haben eine enorme Lebensmittelvielfalt – freuen wir uns darüber. Wer mit Freude isst und grundlegende Prinzipien berücksichtigt, macht schon sehr viel richtig.



Sporternährung zwischen Forschung und Praxis

Wie Weiterbildung Fachkräfte auf die wachsenden Anforderungen vorbereitet

Sporternährung ist längst mehr als die Frage nach dem richtigen Shake nach dem Training. Sie hat sich zu einem eigenständigen, dynamischen Handlungsfeld entwickelt, in dem aktuelle Forschung, sportliche Praxis und gesellschaftliche Trends eng miteinander verwoben sind. Ob im Leistungs-, Breiten- oder Gesundheitssport – Ernährungsstrategien beeinflussen Leistungsfähigkeit, Regeneration und langfristige Gesundheit maßgeblich. Gleichzeitig wächst die wissenschaftliche Wissensbasis rasant. Studien zur periodisierten Kohlenhydratzufuhr, zur optimalen Proteinverteilung oder zur Rolle von Mikronährstoffen erscheinen in immer kürzeren Abständen. Wissen ist heute in großer Menge vorhanden – entscheidend ist, es richtig einzuordnen.

Denn zwischen wissenschaftlicher Evidenz und konkreter Handlungsempfehlung liegt eine zentrale Herausforderung: die Übersetzung in die Praxis. Im Leistungssport können kleine Anpassungen in der Nährstoffzufuhr über Leistungsfähigkeit und Regeneration entscheiden. Im Breitensport stehen alltagstaugliche Konzepte im Vordergrund, die Motivation fördern und langfristige Verhaltensänderungen unterstützen. Im Gesundheitssport wiederum spielen Prävention, metabolische Stabilität und individuelle Voraussetzungen eine zentrale Rolle. Jede dieser Zielgruppen erfordert differenzierte Strategien – und Fachkräfte, die wissenschaftliche Erkenntnisse kritisch bewerten können. Gerade in der Sporternährung ist diese Kompetenz besonders wichtig. Social-Media-Trends,

vermeintliche „Wunder-Supplements“ oder populäre Ernährungsmodelle verbreiten sich schnell – oft schneller, als wissenschaftliche Einordnung folgen kann. Zwischen evidenzbasierter Empfehlung und marketinggetriebener Vereinfachung verläuft daher nicht selten eine deutliche Grenze.

Wissenschaftlich fundiert und alltagstauglich

Professionelle Sporternährung bewegt sich deshalb im Spannungsfeld von Wissenschaft, Beratung und Kommunikation. Wer Athlet*innen oder gesundheitsorientierte Zielgruppen begleitet, benötigt nicht nur fachliches Know-how, sondern auch die Fähigkeit, komplexe Inhalte verständlich zu vermitteln und individuell anzupassen. Ernährungsempfehlungen müssen wissenschaftlich fundiert sein – und gleichzeitig im Alltag funktionieren.

Wie diese Verbindung von Forschung und Anwendung systematisch vermittelt werden kann, zeigt die Universitäre Weiterbildung der Deutschen Sporthochschule Köln. Der weiterbildende Masterstudiengang M.Sc. Sport, Bewegung und Ernährung sowie das Zertifikatsprogramm DSHS Coach für Sporternährung greifen genau diese Schnittstelle auf. Im Masterstudiengang werden ernährungswissenschaftliche, trainingswissenschaftliche und sportmedizinische Inhalte interdisziplinär verknüpft. Ziel ist es, Fachkräfte auszubilden, die Studien kritisch analysieren und daraus evidenzbasierte Konzepte für unterschiedliche sportliche Kontexte entwi-

ckeln können. Das Zertifikatsprogramm ist deutlich kompakter und richtet sich stärker auf die praktische Umsetzung. Es vermittelt Grundlagen der Sporternährung ebenso wie Kompetenzen in Analyse, Planung und Beratung. Teilnehmende lernen, individuelle Ernährungsstrategien zu entwickeln und wissenschaftliche Erkenntnisse in konkrete Handlungsempfehlungen zu übertragen.

Beide Qualifizierungswege zeigen exemplarisch, worauf es in der modernen Sporternährung ankommt: auf die Fähigkeit, wissenschaftliche Erkenntnisse nicht nur zu kennen, sondern sie verantwortungsvoll anzuwenden. Denn am Ende entscheidet nicht allein, was die Forschung weiß – sondern was davon im Trainingsalltag tatsächlich ankommt.

M.SC. SPORT, BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

- › Abschluss: Master of Science
- › Dauer: 4 Semester (berufsbegleitend)
- › Umfang: 120 Credit Points
- › Start: jährlich
- › Zielgruppe: Fachkräfte aus Sport, Ernährung und Gesundheitswesen

ZERTIFIKAT DSHS COACH FÜR SPORTERNÄHRUNG

- › Abschluss: Hochschulzertifikat
- › Dauer: berufsbegleitend
- › Zielgruppe: Trainer*innen, Therapeut*innen, Ernährungsberater*innen

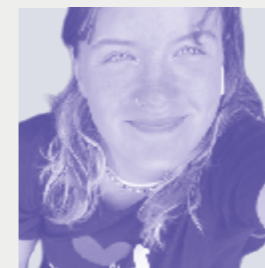
› dshs-koeln.de/weiterbildung

Was ist dein Lieblingsessen- Und was isst du am liebsten in der Mensa?



Samuel (B.A. SPJ)

„Mein Lieblingsessen sind Käsespätzle mit extra viel Röstzwiebeln. In der Mensa präferiere ich aber ehrlich gesagt eher andere Sachen, wie zum Beispiel die veganen Nuggets mit Pommes.“



Insa (B.A. SUL)

„Asia Nudeln mit Tofu finde ich schon lecker. In der Mensa mag ich aber vor allem die Schupfnudeln mit Kirschen und Vanillesauce.“

Stephanie (Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste - Bibliothek)

„Generell finde ich Pizza sehr lecker. In der Mensa gab es vor Corona manchmal Reibekuchen, den gibt es jetzt aber leider nicht mehr, aber den fand ich sehr gut.“



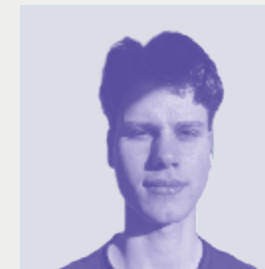
Constantin (B.A. SPJ)

„Mein Lieblingsessen ist definitiv Paella. Manchmal gibt es Protein-Pasta in der Mensa, da freue ich mich dann schon den ganzen Morgen auf das Essen.“



Patrik (B.A. SGP)

„Je proteinreicher desto besser. Ich bin großer Schweinshachsen-Fan. In der Mensa nehme ich aber am liebsten Reis mit Spinat.“



Matteo (B.A. SMK)

„Mein absolutes Lieblingsgericht ist die klassisch italienische Spezialität Ossobuco. In der Mensa esse ich besonders gern die Protein-Pfanne, und auch an der Salatbar finde ich häufig etwas für mich.“

Tam (Mensa-Mitarbeiterin)

„Ich liebe Blumenkohl. In der Mensa gibt es aber auch einige leckere Gerichte ohne Blumenkohl – zum Beispiel die Gnocchi oder den Spätzle-Auflauf.“



Lukas (Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik)

„Zuhause sind es bei mir ganz klar Tortilla Wraps. In der Mensa mache ich mir am liebsten einen Salat an der Salatbar – den habe ich inzwischen schon fast standardisiert.“

Seyedeh Elaheh Ashrafipour (Internationale Studentin)

„Ich liebe Fish and Chips. Soweit ich weiß, hatte die Mensa vor einiger Zeit auch mal welche im Angebot. Ob sie aktuell noch auf dem Speiseplan stehen, weiß ich leider nicht.“



Lilian (B.A. SMK)

„Ich esse sehr gerne Bowls mit Reis oder Salat. Generell achte ich schon auf eine gesunde Ernährung. In der Mensa gibt es bei mir dann meistens Salat – außer, wenn es Chili Sin Carne gibt. Das ist das beste Gericht in der Mensa!“

Wissen to go: Kleine Helfer, große Wirkung?

Im Wettkampf zählt jede Entscheidung, auch bei Essen und Trinken. Oft geht es nicht um perfekte Ernährung, sondern um praktische Lösungen, wenn Zeit, Pause oder Alternativen fehlen. Sportgetränke, Sportriegel und Koffein werden dabei häufig genutzt. Richtig eingesetzt, können sie unterstützen, falsch eingesetzt, eher schaden. Hier gibt's die wichtigsten Fakten kurz und knapp zusammengefasst.

SPORTGETRÄNKE: WENN TRINKEN ALLEIN NICHT MEHR REICHT

› Bei längeren oder intensiven Belastungen verliert der Körper über den Schweiß nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Kohlenhydrate und Natrium. Wird dieser Verlust nicht ausgeglichen, kann die Leistungsfähigkeit sinken; selbst dann, wenn regelmäßig Wasser getrunken wird.

Sportgetränke kombinieren drei zentrale Komponenten:

- › Flüssigkeit zum Ausgleich des Schweißverlusts
- › Kohlenhydrate zur Energiezufuhr (ca. 30-60 g pro Stunde Belastung)
- › Natrium, um die Flüssigkeitsaufnahme zu unterstützen
- › Als Richtwert gelten 0,4-0,8 Liter pro Stunde Belastung, abhängig von Intensität und individueller Schweißrate. Besonders bei hohen Schweißverlusten kann ein natriumhaltiges Getränk sinnvoll sein.
- › Ein wirksames Sportgetränk lässt sich einfach herstellen: Wasser + Fruchtsaft + eine Prise Salz: funktional, gut verträglich und leicht umzusetzen.

› SPORTRIEGEL: PRAKTISCH, WENN KEINE MAHLZEIT MÖGLICH IST

› Sportriegel können Vorteile bieten, wenn keine andere Nahrungsaufnahme möglich ist oder herkömmliche Lebensmittel schlecht vertragen werden. Entscheidend ist dabei nicht der Name, sondern Zusammensetzung und Einsatzzeitpunkt.

Man unterscheidet zwei Haupttypen: Kohlenhydratriegel

› Sie eignen sich vor, während oder nach intensiven Belastungen, um Energie bereitzustellen und die Regeneration zu unterstützen. Empfohlen wird eine fettarme Zusammensetzung, da Fett die Verdauung verlangsamt. Ein günstiges Verhältnis liegt bei etwa 6:1 (Kohlenhydrate : Fett).

Proteinriegel

› Sie sind vor allem nach der Belastung sinnvoll, um die Regeneration zu unterstützen. Die empfohlene Proteinmenge liegt bei 1525 g pro Portion, abhängig vom Körpergewicht.

Für beide gilt:

- › Riegel vor oder während des Wettkampfs nur verwenden, wenn sie im Training getestet wurden
- › Ballaststoffarme Produkte sind bei hoher Belastung besser verträglich
- › Eine zu hohe Kohlenhydratzufuhr kann Verdauungsprobleme verursachen
- › Zuckeraustauschstoffe (z.B. Sorbit, Maltit) können in größeren Mengen abführend wirken

KOFFEIN: MENTALE UNTERSTÜTZUNG, ABER KEIN ERSATZ FÜR ENERGIE

› Koffein wird im Sport gezielt eingesetzt, um Wachheit, Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhöhen. Es wirkt dabei nicht als Energielieferant, sondern auf das zentrale Nervensystem. Das kann helfen, Belastungen subjektiv als weniger anstrengend wahrzunehmen, besonders in entscheidenden Wettkampfphasen.

Wann Koffein sinnvoll sein kann:

- › Bei längeren Wettkämpfen, in späten oder mental fordernden Phasen, oder wenn Konzentration und Reaktionsfähigkeit entscheidend sind.
- › Koffein ersetzt jedoch weder Kohlenhydrate noch Flüssigkeit. Sind die Energiespeicher leer oder der Flüssigkeitshaushalt gestört, kann Koffein das nicht kompensieren.

Wirkung ist individuell

› Die Reaktion auf Koffein unterscheidet sich stark. Während manche Sportler*innen davon profitieren, reagieren andere mit Nervosität, Unruhe oder Magenproblemen. Auch die Gewöhnung spielt eine Rolle: Wer im Alltag viel Koffein konsumiert, spürt im Wettkampf oft eine geringere Wirkung.

Timing und Testen sind entscheidend

› Koffein wirkt zeitverzögert und nicht sofort. Deshalb sollte der Einsatz geplant und vorab im Training getestet werden.

Energie-Bowl



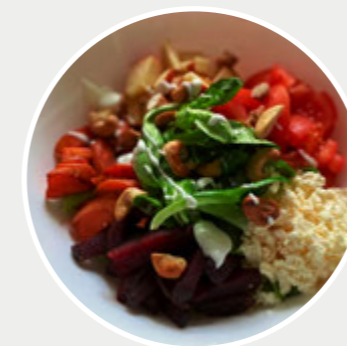
› Couscous gründlich abwaschen und mit ca. 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Bei niedriger Stufe zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

› Rote Beete schälen und mit der Karotte in kleine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zimt würzen. Im Backofen mit etwas Rapsöl bissfest garen.

› Spinat waschen. Apfel und Feta in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing Petersilie hacken und mit dem Frischkäse und Joghurt vermischen. Evtl. etwas Wasser zugeben.

› Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

› Den Couscous mit den Zutaten zu einer Bowl anrichten und mit dem Dressing vermischen.



Durchschnittliche Nährwerte

| | pro 100g | pro Portion (600 g)* |
|---------------|-------------------|----------------------|
| Energie | 436 kJ / 104 kcal | 2616 kJ / 626 kcal |
| Protein | 4 g | 25 g |
| Fett | 3 g | 19 g |
| Kohlenhydrate | 15 g | 87 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 11 g |

* Die Portionsgröße sollte je nach Körpergröße, -gewicht und Trainingsintensität angepasst werden.

ZUTATEN 1 PORTION

- › 100 g Couscous
- › 50 g Rote Beete
- › 50 g Karotte
- › 1/2 TL Zimt
- › 1 TL Rapsöl
- › 1 Hand voll Blattspinat
- › 1/2 Apfel
- › 30 g Feta
- › 1 EL Walnüsse
- › 50 g Joghurt (1,5% Fett)
- › 30 g Frischkäse
- › Petersilie, Pfeffer, Salz
- › 1/2 Zitrone

TIPPS ZUM EINSATZ:

Kohlenhydrat-reiche Bowl füllt die Energiespeicher

Verzehr 2-3 Stunden vor dem Training

Rote Beete liefert Eisen – ein wichtiges Spurenelement, das am Sauerstofftransport und Energiestoffwechsel beteiligt ist

APPETIT BEKOMMEN?

› Hier gibt es noch mehr Rezepte vom Institut für Biochemie, Abteilung Sporternährung 🍌



INTERVIEW Lena Overbeck

FOTOS Jens Wenzel



EIN STARKES ZUKUNFTSPROJEKT *FÜR DIE REGION*

DIE RHEIN-RUHR-REGION BEWIRBT SICH UM DIE AUSRICHTUNG DER OLYMPISCHEN UND PARALYMPISCHEN SPIELE – MIT KÖLN ALS LEADING CITY. Welche Chancen könnte ein solches Großereignis für die Stadt, den Sport und die Menschen in der Region bieten? Und welche Rolle könnte die Deutsche Sporthochschule Köln dabei spielen? Darüber haben wir mit unserem Rektor Univ.-Prof. Dr. Ansgar Thiel gesprochen.



Herr Thiel, wenn Sie an Olympische und Paralympische Spiele in Köln denken: Welches Bild kommt Ihnen als erstes in den Kopf?

Ich habe sofort das Bild einer sehr lebendigen und offenen Stadt vor Augen. Köln ist bekannt dafür, dass man schnell miteinander ins Gespräch kommt. Diese besondere, kölsche Atmosphäre – herzlich, international und begeisterungsfähig – passt aus meiner Sicht sehr gut zu Olympischen und Paralympischen Spielen. Ich stelle mir Wettkämpfe vor der Kulisse des Rheins vor, Menschen aus aller Welt auf den Plätzen der Stadt und in den Veedeln. Überall würde man Sport erleben können: auf großen Plätzen, an öffentlichen Orten oder bei gemeinsamen Veranstaltungen. Die Spiele würden sich nicht nur auf Stadien und Sportanlagen beschränken, sondern mitten in der Stadt stattfinden und das Leben in Köln prägen.

Angenommen, Köln würde „Leading City“ der Bewerbung: Welche Bedeutung hätte das für den Sportstandort Köln?

Köln gehört bereits heute zu den wichtigsten Sportstandorten Deutschlands. Als Leading City könnte die Stadt diese Rolle noch einmal deutlich unterstreichen. Wir haben mit der Deutschen

„Diese besondere, kölsche Atmosphäre – herzlich, international und begeisterungsfähig – passt aus meiner Sicht sehr gut zu Olympischen und Paralympischen Spielen.“

Sporthochschule Köln eine weltweit renommierte Institution. Dazu kommen Vereine wie der 1. FC Köln, erfolgreiche Teams in vielen anderen Sportarten sowie Einrichtungen wie die Trainerakademie oder die Führungsakademie des Deutschen Olympischen Sportbundes. Diese Kombination aus Spitzensport, Wissenschaft, Ausbildung und Vereinsleben ist in dieser Form einzigartig. Wenn all diese Kompetenzen gebündelt werden, kann Köln nicht nur Sportgeschichte schreiben, sondern auch Zukunft mitgestalten. Die Spiele könnten zeigen, welche gesellschaftliche verbindende Kraft Sport haben kann – und wie eine sportbegeisterte Stadt diese Kraft nutzt, um Menschen zusammenzubringen.

Welche Rolle könnte die Deutsche Sporthochschule Köln bei den Spielen in der Region konkret spielen?

Die Deutsche Sporthochschule Köln ist bereits heute in Gespräche rund um eine mögliche Bewerbung eingebunden – etwa mit der Staatskanzlei oder dem Sportamt der Stadt Köln. In diesem Austausch bringen wir vor allem Ideen und wissenschaftliche Perspektiven ein. Eine offiziell definierte Rolle gibt es derzeit noch nicht, aber unsere Expertise wird in verschiedenen Bereichen bereits nachgefragt. Grundsätzlich könnte die Sporthochschule in mehrfacher Hinsicht eine wichtige Rolle übernehmen. Zum einen als wissenschaftliche Partnerin – beispielsweise in der Leistungsdiagnostik, der Trainingswissenschaft oder der Sportmedizin. Schon im Vorfeld der Spiele könnten wir ein wissenschaftliches Zentrum für Athletinnen und Athleten sein. Zum anderen könnten wir unsere Kompetenzen in der Beratung einbringen, etwa in Fragen des Sportmanagements, der Organisation oder der nachhaltigen Planung von Großveranstaltungen. Gerade bei Olympischen und Paralympischen Spielen ist es entscheidend, sportliche, organisatorische und gesellschaftliche Aspekte zusammenzudenken. Als international renommierte Universität könnten wir außerdem eine Plattform für den Austausch zwischen

Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Praxis bieten. Eine solche Vernetzung kann dazu beitragen, dass Olympische und Paralympische Spiele nicht nur ein sportliches Ereignis bleiben, sondern auch langfristige Impulse für die Region setzen.

Welche Chancen würden die Spiele für Studierende und Forschende der Sporthochschule eröffnen?

Für Studierende und Forschende wäre das eine einmalige Gelegenheit. Olympische und Paralympische Spiele sind nicht nur ein sportliches Großereignis, sondern auch ein enormes Forschungsfeld. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler könnten mitten im größten Sportereignis der Welt arbeiten und beispielsweise untersuchen, welche Auswirkungen die Spiele auf Stadtentwicklung, gesellschaftliche Identifikation oder die Akzeptanz in der Bevölkerung haben. Solche Prozesse lassen sich über mehrere Jahre hinweg beobachten und wissenschaftlich begleiten. Auch organisatorisch gäbe es viele Berührungspunkte – etwa bei der Betreuung von Athletinnen und Athleten oder in der Dopinganalytik. Für Studierende bestünde zudem die Möglichkeit, als Volunteers mitzuwirken oder in Forschungsprojekte eingebunden zu sein – eine Erfahrung, die man im Hörsaal allein nicht machen kann.

Sport-Großevents werden häufig auch kritisch gesehen – wegen Kosten oder fehlender Nachhaltigkeit. Was müsste aus Ihrer Sicht passieren, damit die Spiele tatsächlich ein Gewinn für die Region werden?

Ich kann diese Skepsis gut nachvollziehen, denn wir kennen aus der Vergangenheit Beispiele mit stark steigenden Kosten, problematischen ökologischen Folgen oder Verdrängungseffekten in Städten. Deshalb muss eine mögliche Bewerbung von Anfang an darauf ausgerichtet sein, Risiken zu analysieren und zu vermeiden: durch die Nutzung bestehender Sportstätten, durch klare Kostenkontrolle, durch transparente Planung und durch verbindliche Nachhaltigkeitsziele. Wenn Investitionen

„Wenn Investitionen vor allem der Region langfristig nutzen – etwa für Sportstätten, Mobilität oder Stadtentwicklung – dann können die Spiele tatsächlich einen Mehrwert schaffen.“

vor allem der Region langfristig nutzen – etwa für Sportstätten, Mobilität oder Stadtentwicklung – dann können die Spiele tatsächlich einen Mehrwert schaffen. Entscheidend ist, dass sie nicht der Stadt „übergestülpt“ werden, sondern dass sie sich in die langfristige Entwicklung der Region einfügen. Deshalb ist auch der Bürgerentscheid so wichtig: Er sorgt dafür, dass eine solche Entscheidung demokratisch getragen wird.

Bis zum 19. April können Bürgerinnen und Bürger ihre Stimme abgeben. Warum lohnt es sich aus Ihrer Sicht, dieser Bewerbung eine Chance zu geben?

Olympische und Paralympische Spiele können ein starkes Zukunftsprojekt sein. Wenn sie gut geplant sind, können sie wichtige Impulse für Infrastruktur, Sportstätten oder öffentliche Räume geben. Viele Sportanlagen in Deutschland sind sanierungsbedürftig – hier könnte eine Bewerbung Modernisierung anstoßen. Gleichzeitig könnten neue Begegnungsräume entstehen: Plätze, an denen Menschen gemeinsam Sport erleben, Public Viewing verfolgen oder sich einfach treffen. Gerade Innenstädte verändern sich derzeit stark. Viele Menschen verbringen ihre Freizeit zunehmend im privaten Raum. Die Spiele könnten Anlass sein, öffent-

liche Orte neu zu gestalten – Orte, an denen Begegnung wieder selbstverständlich wird. Gerade für eine Region wie Köln und das Ruhrgebiet könnte eine solche Entwicklung langfristige positive Effekte haben.

Stellen wir uns vor, die Spiele finden tatsächlich bei uns statt: Wie sollte Köln danach aussehen?

Ich stelle mir vor, dass Köln danach noch attraktivere öffentliche Räume hat – Orte, an denen sich Menschen begegnen, sich bewegen und gemeinsam aktiv sein können. Das ist fast wichtiger als neue Sportstätten allein. Idealerweise entstehen Plätze mit Sportmöglichkeiten, Aufenthaltsflächen und Begegnungsorte für alle Generationen: Orte, an denen man Basketball spielen, sich treffen, vielleicht auch einfach draußen sitzen kann. Solche Räume können das Stadtleben nachhaltig verändern. Ein wichtiges Vermächtnis wäre außerdem, dass Sport und Bewegung stärker im Alltag der Menschen verankert werden. Wenn die Spiele dazu beitragen, Menschen langfristig zu mehr Bewegung zu motivieren, wäre das ein großer Gewinn.

Olympische und Paralympische Spiele in Köln ... Worauf freuen Sie sich am meisten?

Auf die Atmosphäre. Eine Stadt, die von einem solchen Ereignis lebt, in der Menschen gemeinsam feiern, mitfeiern und jubeln. Die Spiele bieten außerdem die Chance, viele Sportarten zu entdecken, die sonst wenig Aufmerksamkeit bekommen. Oft konzentriert sich die öffentliche Wahrnehmung auf wenige populäre Disziplinen – dabei ist die Vielfalt des Sports viel größer. Ich freue mich auch auf die internationale Begegnung – Athletinnen und Athleten sowie Gäste aus der ganzen Welt. Und als Rektor der Kölner Sportuniversität würde ich mich besonders darüber freuen, wenn unsere Studierenden als Volunteers Teil dieses Ereignisses werden und aktiv daran mitwirken können.



ZAHLEN & FAKTEN AUS DEM BEWERBUNGS-KONZEPT

- » Bis zu 14 Millionen Tickets
- » 100% bestehende oder temporäre Sportstätten
- » Olympischer Geist ohne Umwege: Rund 95% der Athletinnen und Athleten wohnen im gemeinsamen Olympischen und Paralympischen Dorf für kurze Wege und kompakte Abläufe
- » Kurze Wege für spektakuläre Spiele: Die meisten Sportstätten liegen innerhalb von 40 km bzw. 60 Minuten Fahrtzeit
- » Innovative Nachnutzung: Das temporäre Leichtathletik-Stadion und das Olympische/Paralympische Dorf werden nach den Spielen zum neuen Stadtquartier in Köln-Blumenberg
- » Über 700.000 m² Messefläche

www.olympiabewerbung.nrw/unsere-konzepte

TEXT Julia Neuburg
FOTOS privat

Eine Spoho-Familie und ein Leben in Bewegung



„Man muss nicht mit einem fertigen Plan hier anfangen. Wichtig ist, offen zu bleiben und Dinge auszuprobieren.“
Dagmar

DIE ZIRKELS SIND EINE SPORTVERRÜCKTE FAMILIE. Wobei, genau genommen nicht nur sportverrückt, sondern „Spoho-verrückt“. Volker und Dagmar Zirkel haben sich vor über 20 Jahren im Spoho-Studium kennengelernt, ihre beiden Kinder Oskar und Toni studieren nun auch hier. Ein Porträt über eine Familie, die ihre Uni als einen emotionalen Ort und Sport als Haltung, nicht nur Studienfach, versteht.



„Man muss sich einfach trauen mitzumachen – der Rest ergibt sich von selbst.“ Toni

„Die Leute hier ticken ähnlich wie damals bei meinen Eltern: Man macht gern zusammen Sport und nimmt das Leben nicht zu schwer.“ Oskar

VORWÄRTS SPOHO 98 – EIN STUDIERENDENVEREIN WIRD GEBOREN!

Im Jahr 1998 hat ein Haufen fußballverrückter Spoho-Studierender, darunter Volker Zirkel, den Fußballverein Vorwärts Spoho 98 gegründet. Von der ersten Saison an gab es eine Damen- und Herrenmannschaft. Seit 2003 ist Volker 1. Vorsitzender. Bis heute ist der Verein Heimat vieler Spoho-Studierender: Über 80% der Vereinsmitglieder sind Studierende und Alumni unserer Uni.

www.vorwaertsspoho.de

Als der Laptop im Arbeitszimmer aufgeklappt wird, sitzt Oskar (21) in seinem WG-Zimmer in Oslo und grinst in die Kamera. Seit zwei Wochen wohnt er im verschneiten Norden und absolviert dort ein Auslandssemester. Zwischen ihm und seiner Familie in Köln liegen mehr als 1.000 Kilometer. Und doch merkt man sofort: Auch über die Entfernung hält diese Familie zusammen; lustige Sprüche und Neckereien fliegen hin und her und es wird viel gelacht. Im Kölner Büro sitzen – ganz real – Mutter Dagmar (51), Vater Volker (53) und Schwester Toni (19). Und irgendwo dazwischen trottet Labrador Sam vorbei, elfjähriges Familienmitglied auf vier Pfoten. Was die Zirkels verbindet, ist mehr als Verwandtschaft. Es ist eine Universität. Es ist der Sport. Zusammen: die Spoho.

Zwischen Segelkurs und Zimmer 64/56

Die Geschichte, wie sich Dagmar und Volker Mitte der 1990er Jahre an der Spoho kennengelernt haben, kennen die Kinder natürlich in- und auswendig. „Das ist halt die Geschichte“, sagt Dagmar. Und die beginnt nicht im Hörsaal, nicht auf dem Campus, nicht einmal in einem Sportkurs. Sondern auf einer Segelexkursion der Spoho nach Quiberon/Frankreich. Bis dahin haben sich Dagmar und Volker auf dem Campus nie wahrgenommen, aber sich mit Freund*innen zusammen eben für diese Exkursion „Sportartengruppe C – Segeln“ angemeldet. Zufall, wie so

oft. „Ich war mit meinem Kumpel im Zimmer 64 und die Mädels auf demselben Flur in Zimmer 56“, erinnert sich Volker. „Das hat sich dann im Laufe der zwei Wochen etwas durchmischt.“ Gelächter in der Runde. Zurück in Köln verlieren sich die beiden Neusegler*innen erstmal wieder aus den Augen. Erst ein Nachtreffen und eine zufällige Begegnung in der geliebten Spoho-Cafeteria bringt sie zusammen. Segeln spielt heute übrigens keine große Rolle mehr. Zweimal im Urlaub mit den Kindern, mehr nicht. „Von einer Passion zu sprechen, die an uns Kinder weitergegeben wurde, wäre maßlos übertrieben“, scherzt Oskar und alle lachen wieder. Für die Beziehung der Eltern sei also gar nicht der Sport an sich entscheidend gewesen, sondern der Ort, an dem alles begann: an der Spoho.

Ein Studium als Lebensschule

Für Dagmar, genannt Daggi, aufgewachsen in Ostwestfalen-Lippe, war früh klar, dass sie Sportlehrerin werden möchte, schon mit fünf Jahren. Raus aus Minden, rein ins Studium. Sie beginnt im Wintersemester 1993/94 ihr Diplom-Sportstudium, kurz darauf das Mathestudium an der Pädagogischen Hochschule, wohnt direkt auf dem Spoho-Campus in Wohnheim 1, Zimmer 117. Volker, gebürtig aus Ratingen, startet ein Semester später. Auch für ihn ist Sport immer gesetzt, ein Sportstudium das Naheliegendste der Welt. „Meine Eltern sind beide Lehrer“, sagt

er. „Ich wollte etwas anderes.“ Beide erinnern sich an ein Studium, das weniger auf einen klaren Berufsweg ausgerichtet war, mehr auf Erfahrung, Kommunikation und das soziale Miteinander. „Wir waren viel freier als die Studierenden heute“, sagt Volker. „Es ging darum, sich von morgens bis abends zu bewegen, mit Gleichgesinnten zusammen zu sein.“ Beide haben im Studium Menschen fürs Leben gefunden und Freundschaften geknüpft, die bis heute halten. Früh haben das auch schon Toni und Oskar mitbekommen: „Der gesamte Freundeskreis unserer Eltern besteht aus Uni-Leuten“, sagt Oskar. Lange in der Cafeteria oder im Biergarten zu sitzen, hatte damals sogar einen Namen: „Großer Schwerpunkt Cafete“. Volker erinnert sich außerdem an zwei legendäre Semester mit Weizenbier vom Fass und an Zeiten, in denen man beim Eignungstest noch zuschauen durfte und im Publikum darauf gewettet wurde, wer es schafft und wer versagt. „Da konnte man schon mal ein Mittagessen gewinnen“, erzählt er grinsend.

Sport als Familienalltag

Dass Sport später den Familienalltag prägen würde, überrascht niemanden. Oskar und Toni sind beide in Köln geboren. Der Sport ist immer da, erst, weil sie als Kinder mit zu den elterlichen Spielen geschleppt werden, dann als aktive Sportler*innen: Toni früh beim Trampolinturnen, dann im Handball und Volleyball, Oskar zuerst im Fußball, dann im Handball. Der Sport ist Alltag und gemeinsamer Nenner für die Familie. Dagmar wird Lehrerin für Sport und Mathe an einer Gesamtschule und auch Volker macht seine Leidenschaft zum Beruf: erst als Geschäftsführer eines Fitnessstudios, dann ab 2003

als Geschäftsführer der Kinder- und Jugendsportschule NRW (KJS), eine Institution, die eng mit der Spoho verbunden ist. Alle der 20 festangestellten Mitarbeitenden sind Alumni der Spoho und von den rund 350 Kursleiter*innen sind 80 bis 90 Prozent Studierende der Sporthochschule. KJS ist der größte Arbeitgeber für Spoho-Studierende und langjähriger Partner des Spoho-Career Service.

Ein Ort, der bleibt

Dass nun auch die Kinder an derselben Universität studieren, war fast zwangsläufig – und doch keine Pflicht. „Es war immer Thema“, sagt Oskar, der im vierten Semester Sportmanagement und Sportkommunikation studiert und aktuell in Oslo die Lebensqualität und die Zufriedenheit der Menschen dort schätzt – und natürlich den Handball. Toni ist gerade erst an der Spoho angekommen, das erste Semester Sportjournalismus liegt hinter ihr. Beide haben keinen festen Plan, was sie später beruflich machen wollen. Und das ist völlig okay. „Viele Eltern hätten damit vielleicht ein Problem“, sagt Volker. „Wir nicht.“ Flexibilität sei eine der wichtigsten Lektionen aus dem eigenen Studium. Auf die Frage, ob die Kinder jetzt verstehen können, warum ihre Eltern diesen Ort so lieben, muss keiner lange überlegen: „Die Menschen. Alle machen gerne Sport zusammen, schätzen ihre Freiheit. Das ist heute genauso wie früher.“

„Brutale Combo“

Die Vorstellung, nochmal gemeinsam Erstsemester an der Spoho zu sein, sorgt für große Heiterkeit. „Brutale Combo“, fällt Tonis Fazit aus. Wie sie sich wohl gegenseitig beschreiben würden? „Toni würde ich wahrscheinlich als Quasselstrippe und Draufgängerin erleben, Oskar wäre für mich der Leuchtturm – wegen seiner Größe“, sagt Volker. Ob sich der Sohn mit dem Vater als Ersti angefreundet hätte, steht auf einem anderen Blatt. „Schon etwas anstrengend“, sagt Oskar grinsend. Bei Dagmar sind sich die anderen Familienmitglieder einig: erst zurückhalten und beobachten, dann taut sie aber auch schnell auf. „Und sie würde über alle unsere Witze lachen“, ist Toni sicher.

Und was würden die Vier den neuen Erstis für ihr Studium an der Spoho mitgeben? Auch da ist sich die Familie recht einig. „Offen in die Welt blicken und vorurteilsfrei auf Menschen zugehen“, sagt Volker. „Sich auf alles einlassen, sich selbst keinen Druck machen und sich selbst nicht zu ernst nehmen“, ergänzen Toni und Oskar. Und Dagmar fügt an: „Sportarten ausprobieren! Segeln oder Skifahren – das habe ich alles erst hier gelernt.“ Mit Erfolg – aus den ersten Segelerfahrungen in Quiberon ist schließlich eine echte Crew geworden.

KINDER- UND JUGENDSPORTSCHULE NRW (KJS)

KJS bietet erlebnisorientierte Bewegungsangebote im offenen Ganztags an (Grund-)Schulen in Köln und Umgebung. Pro Woche nehmen durchschnittlich 20.000 Kinder und Jugendliche an den Bewegungsangeboten aus den Bereichen Bewegung, Tanz und Schauspiel, Zirkus, Erlebnispädagogik und Gesundheitsförderung teil. Das KJS-Team besteht aus 20 festangestellten Mitarbeitenden und ca. 350 Kursleiter*innen. Es werden durchgehend Studierende gesucht, die Kurse im offenen Ganztags von Schulen leiten und dort wichtige pädagogische und fachpraktische Erfahrungen sammeln können.

<https://kjsnrw.de>

„Das Sportstudium ist eine super Grundlage, um ins Leben zu starten.“ Volker

Geschlechtliche Vielfalt im Sport

Die Deutsche Sporthochschule Köln beteiligt sich an einem dreijährigen Forschungsprojekt zum Umgang geschlechtlicher Vielfalt im Wettkampf- und Leistungssport. Gefördert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft untersucht das Projekt die Situation von trans*, inter* und nicht-binären Athletinnen, aktuelle Regularien und die Perspektiven von Sportlerinnen, Funktionärinnen und Expertinnen. Ziel ist die Entwicklung eines praxisorientierten Handlungsleitfadens, der chancengleiche Teilhabe im Sport fördern soll. Beteiligte Verbände und Community-Organisationen begleiten den Prozess aktiv.



8.000 Euro erschwammen die Teilnehmer*innen beim Christmas Sunrise Swim für das WDR2-Weihnachtswunder. Dafür legten sie 963 Kilometer zurück.

> Rückblick

Mitwachsender Kinderschuh

Kinderfüße wachsen schnell – Schuhe hingegen nicht. Drei Studierende der Deutschen Sporthochschule Köln haben deshalb einen Kinderschuh entwickelt, dessen Größe sich anpassen lässt. Mit ihrem Start-up Sizeless wollen sie eine Lösung für ein Problem bieten, das viele Familien kennen. Am 16. März startet das Team eine Crowdfunding-Kampagne auf Kickstarter, um die erste Produktionsserie zu ermöglichen.

Die Idee entstand im Rahmen eines Studienprojekts an der Sporthochschule. In Gesprächen mit Eltern wurde den Gründern schnell klar, wie häufig Kinder neue Schuhe benötigen. „Ein Kind braucht im Schnitt rund zwölf Paar Schuhe, bis es in die Grundschule kommt“, sagt Mitgründer Alexander Schemel. „Das ist teuer, zeitaufwändig und auch aus ökologischer Sicht problematisch. Wir wollten herausfinden, ob es dafür eine bessere Lösung geben kann.“ Gemeinsam mit Fachleuten aus dem Umfeld des Instituts für Biomechanik und Orthopädie entwickelten die Studierenden erste Prototypen eines verstellbaren Kinderschuhes. Kern der Entwicklung ist ein Mechanismus, mit dem sich die Größe von außen anpassen lässt. Er ist in die Sohlenstruktur integriert und kommt nicht mit dem Fuß in Kontakt. Ziel ist es, Komfort, Fußgesundheit und Langlebigkeit miteinander zu verbinden. Die zugrunde liegende Technologie wurde bereits zum Patent angemeldet und ist durch Gebrauchsmuster geschützt.

Aus dem Studienprojekt entwickelte sich schließlich das Start-up Sizeless. Das Team wird im Gründungsprozess durch den Transfer- und Gründungsbereich der Sporthochschule begleitet und hat unter anderem an einem Inkubatorprogramm teilgenommen. Zudem ist das Projekt Teil des Verbunds der Gateway Hochschulen Köln und wird im Rahmen des Förderprogramms EXIST unterstützt. Mit der Crowdfunding-Kampagne möchte das Team nun die Produktion der ersten Serie ermöglichen und zugleich testen, wie groß das Interesse an dem Konzept eines größenverstellbaren Kinderschuhes ist. www.sizeless-shoe.com

Studierende der Sporthochschule haben einen Schuh entwickelt, der mitwächst. Kern der Entwicklung ist ein in der Sohlenstruktur integrierter Mechanismus, mit dem sich die Größe von außen anpassen lässt.



Zur Crowdfunding-Kampagne

Kick-off für COSMOS

Ende Februar fand an der Deutschen Sporthochschule Köln das Auftakttreffen des internationalen Masterprojekts COSMOS (Community Sport and Movement for Social Transformation) statt. Ziel des Projekts ist die Entwicklung eines vollständig integrierten, zweijährigen internationalen Masterstudiengangs zum Thema Community Sport. Neben der Sporthochschule sind mehrere internationale Partneruniversitäten beteiligt, darunter die Palacký University Olomouc, die University of Gothenburg, die Munster Technological University, die University of Zagreb School of Medicine sowie die University of São Paulo. Gemeinsam arbeiten sie an den inhaltlichen und strukturellen Grundlagen des geplanten Studienprogramms. Der Masterstudiengang soll Community Sport als Ansatz zur Förderung von Teilhabe, Diversität und sozialer Transformation wissenschaftlich fundieren und praxisorientiert weiterentwickeln. Studierende sollen künftig die Möglichkeit haben, an mehreren internationalen Hochschulen zu studieren und sich im Themenfeld Community Sport international zu vernetzen. Das Projekt wird im Rahmen der Erasmus-Mundus-Förderlinie Design Measures unterstützt.

ITB tanzt – Raus aus der Komfortzone, rauf auf die Bühne

Ein ausverkaufter Hörsaal, gespannte Stille – dann öffnet sich der Vorhang: ITB tanzt 2026 verwandelte den Hörsaal 1 der Deutschen Sporthochschule Köln erneut in eine große Bühne für Tanz und Bewegung. Innerhalb von nur zwei Stunden waren alle Karten vergriffen, rund 500 Zuschauer*innen verfolgten die Aufführungen. Studierende aus verschiedenen Lehrveranstaltungen präsentierten eigene Choreografien – von kreativen Stücken aus dem Basisstudium bis zu anspruchsvollen Abschlussarbeiten. Auf der Bühne trafen ausdrucksstarker Tanz, akrobatische Elemente und emotionale Geschichten aufeinander. Auch Gastbeiträge, unter anderem von einem Tanzstudio und einem Gymnasium, bereicherten das Programm. Ein besonderer Moment war die Würdigung des ehemaligen Institutsleiters Wolfgang Tiedt zu seinem 80. Geburtstag. Den Abschluss bildete das Gemeinschaftsprojekt „Rausch(los)“ der Profilergänzung Tanz mit rund 150 Beteiligten auf der Bühne. ITB tanzt zeigt, wie vielfältig Tanz an der Sporthochschule gelebt wird – als künstlerische Ausdrucksform, Experimentierfeld und Teil universitärer Lehre. Studierende können sich über verschiedene Module, Kurse und Studienprogramme aktiv beteiligen.



Univ.-Prof.'in Dr. Claudia Steinberg, Leiterin des Instituts für Tanz und Bewegungskultur (ITB)

» Es geht bei ITB tanzt nicht um die perfekte Performance, sondern um Spaß an Bewegung und Tanz – und darum, sich zu überwinden, etwas komplett Neues auszuprobieren.

Spoho richtet GSUN-Gipfel 2026 aus

Die Deutsche Sporthochschule Köln richtet am 7. und 8. Oktober 2026 den GSUN'26 Summit des Global Sport University Network aus. Das internationale Treffen bringt Wissenschaftler*innen sowie Vertreter*innen aus Sportorganisationen, Industrie und Medien in Köln zusammen. Ziel des 2023 gegründeten Netzwerks ist es, sportwissenschaftliche Expertise zu bündeln, um globale Herausforderungen interdisziplinär anzugehen. Im Mittelpunkt des zweitägigen Gipfels steht der Austausch darüber, wie die Innovations-

kraft des Sports für gesellschaftliche Entwicklungen genutzt werden kann. Inhaltlich orientiert sich GSUN an den vier Themenfeldern Gesundheit und Leistung, Gesellschaft, Innovation und Nachhaltigkeit.



Termin vormerken: 7./8. Oktober
Webseite: www.gsun.org/summit

DFG-gefördertes Forschungsprojekt der Deutschen Sporthochschule Köln und der Technischen Universität Bergakademie Freiberg untersucht kognitiv-motorische Effekte bei Überkopf-Arbeiten.



Exoskelette gelten als vielversprechende Technologie, um körperlich belastende Tätigkeiten in Industrie und Handwerk zu erleichtern. Besonders bei Überkopf-Arbeiten – etwa beim Schrauben, Bohren oder Schleifen – können sie die Muskulatur entlasten und arbeitsbedingten Erkrankungen vorbeugen. Doch wie wirkt sich ihr Einsatz auf Aufmerksamkeit, Bewegungskoordination und Leistungsfähigkeit aus? Dieser Frage widmet sich das neue, von der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) geförderte, Forschungsprojekt „CoExo – Kognitiv-motorische Interferenzen beim Exoskeletteinsatz“, das an der Deutschen Sporthochschule Köln in Kooperation mit der Technischen Universität Bergakademie Freiberg durchgeführt wird.

Unterstützung mit Nebenwirkungen?

Arbeitsbedingte muskuloskeletale Erkrankungen zählen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Exoskelette sollen körperliche Belastungen reduzieren – zugleich verändern sie jedoch Bewegungsabläufe und stellen neue Anforderungen an ihre Nutzer*innen. Dabei kann es zu sogenannten kognitiv-motorischen Interferenzen kommen: Leistungseinbußen entstehen, wenn körperliche und kognitive Anforderungen gleichzeitig um begrenzte Ressourcen konkurrieren.

„Ein Exoskelett kann körperlich entlasten, darf aber nicht zulasten von Präzision oder Sicherheit gehen“, erklärt Univ.-Prof.'in Dr. Bettina Wollesen, Leiterin der Abteilung Bewegungsorientierte Präventions- und Rehabilitationswissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln. „Deshalb ist es wichtig zu verstehen, wann Assistenzsysteme wirklich unterstützen und wann sie zusätzliche Anforderungen erzeugen.“

Realistische Szenarien, präzise Messungen

Im Projekt CoExo führen insgesamt 100 Versuchspersonen – 50 Handwerker*innen sowie 50 gesunde Erwachsene, jeweils zur Hälfte Frauen und Männer – typische industrielle Überkopf-Tätigkeiten aus. Die Aufgaben werden mit und ohne Exoskelett sowie teilweise unter zusätzlicher kognitiver Belastung durchgeführt. Erfasst werden die körperlichen und neuronalen Beanspruchungen mithilfe moderner mobiler Messverfahren, darunter:

- » 3D-Bewegungsanalyse
- » Muskelaktivitätsmessung
- » funktionelle Nahinfrarotspektroskopie (fNIRS)

So lassen sich Bewegungsmuster, Muskelbeanspruchung und Gehirnaktivität gleichzeitig und unter realitätsnahen Bedingungen analysieren. Ein besonderer Fokus liegt auf individuellen Unterschieden wie Alter, Geschlecht und Körpermaßen. „Viele bisherige Studien basieren überwiegend auf männlichen Probanden“, so Wollesen. „Unser Ziel ist es, Exoskelette künftig besser an unterschiedliche Nutzergruppen anzupassen.“

Grundlagen für intelligente Assistenzsysteme

Auf Basis der Ergebnisse entwickelt das Forschungsteam ein Modell der kognitiv-motorischen Ressourcenallokation. Dieses Modell soll künftig helfen, adaptive Exoskelett-Funktionen zu gestalten, die sich automatisch an Aufgabe, Situation und individuelle Bedürfnisse anpassen.

Ziel ist es, körperliche Entlastung und kognitive Leistungsfähigkeit optimal miteinander zu verbinden – und so einen wichtigen Beitrag zur gesundheitsgerechten Gestaltung der Arbeitswelt von morgen zu leisten.

Neue Perspektiven für die Arbeit von morgen



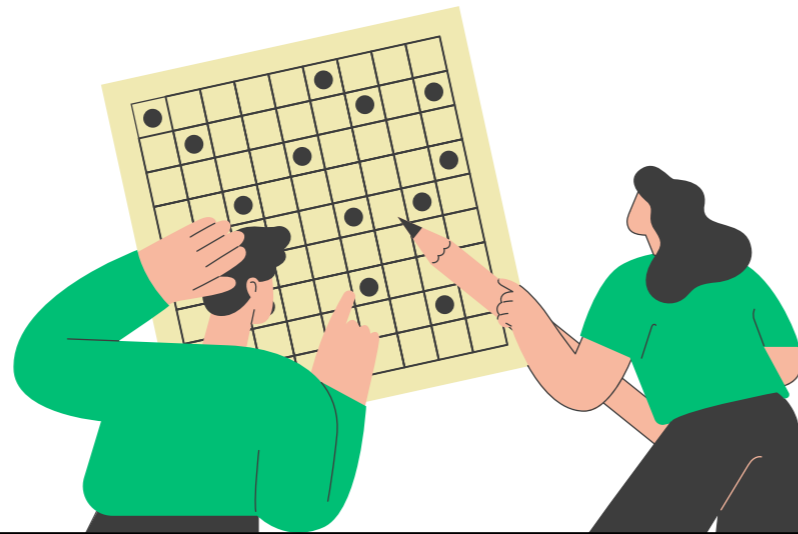
www.instagram.com/p/DVN7rMSDL10

CoExo: Forschung zu Exoskeletten im Arbeitsalltag

TEXT Lena Overbeck FOTOS Theresa Templin

SPORT FÜRS GEHIRN

Willkommen auf unserer Rätselseite! Ob Logik, Sprache oder ein bisschen um die Ecke gedacht – hier ist das Gehirn gefragt.



ANAGRAMME

AUS SPORT WIRD PROST AUS TOR WIRD ORT AUS TEAM WIRD MATE.

Welche Begriffe verstecken sich hinter diesen Wortneuschöpfungen? Kleiner Tipp: Wir konnten uns in den Lösungen nicht ganz von Köln und der Spoho lösen.

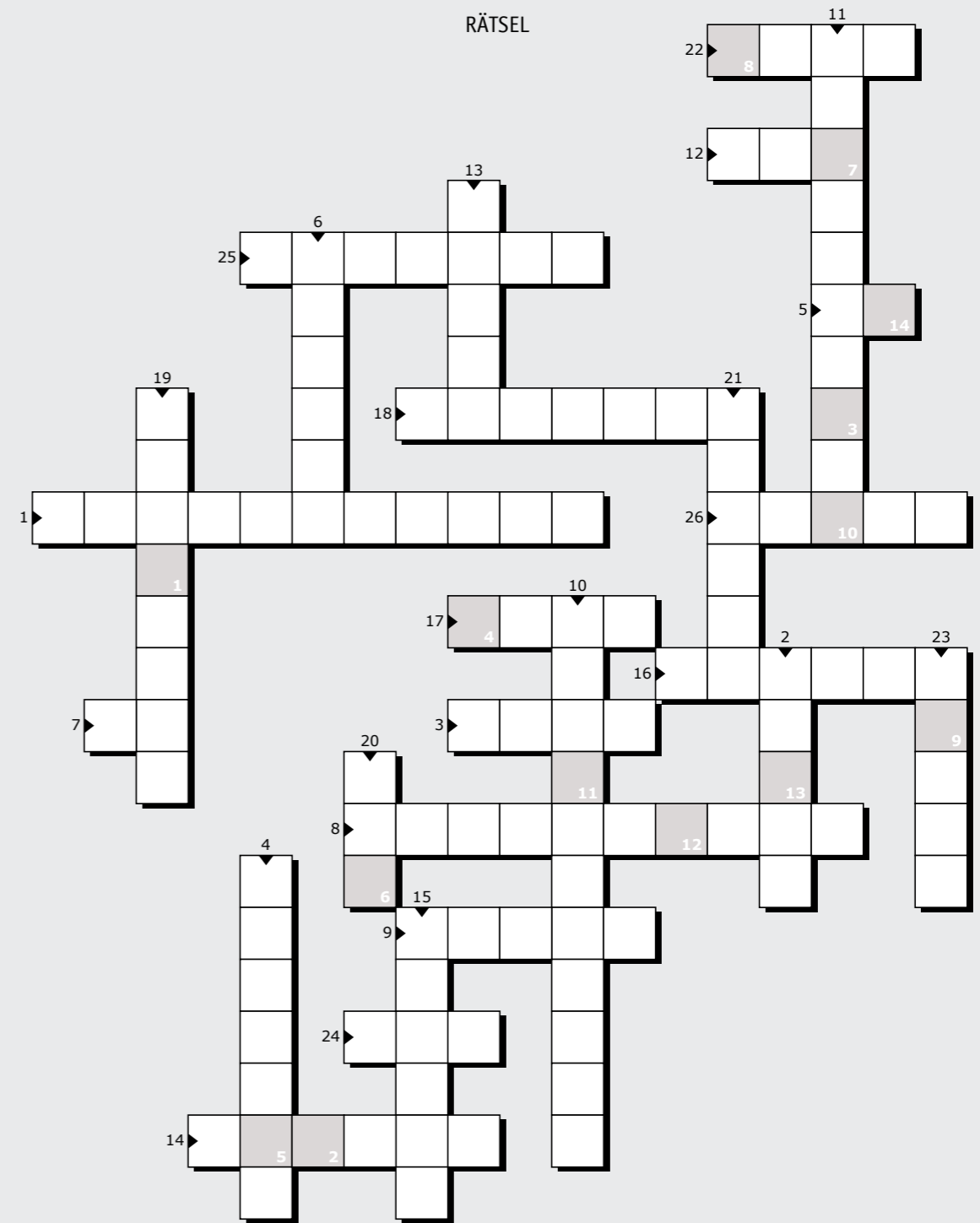
- SCHLECHT OH SO PUR
- BLA BLA SEKT
- AB FENSTER NUR
- ALASKA NERV MUS
- ABHALT AM HORN
- MANAGE STERN
- SCAN ICH LISTE

SUMMENRÄTSEL

SUDOKU MAL ANDERS – in diesem Summenrätsel sollen in jeder Zeile und jeder Spalte die Ziffern von 1 bis 6 eingetragen werden. Die kleine Zahl in der oberen Ecke verrät dir dabei die Summe der Zahlen in den markierten Bereichen.

| | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|
| 4 | | 5 | 15 | | 9 |
| 17 | 10 | | 14 | | |
| | | | | | |
| | | | 9 | 10 | |
| | 12 | | 11 | | 10 |
| | | | | | |

DIE LÖSUNG GIBT'S AUF SEITE 50.



- | | | | |
|--|--|--|--|
| 1. Fun-Sport-Event, das Handball, Basketball, Fußball & Volleyball vereint | 9. Anzahl d. Bachelorstudiengänge der Spoho (ohne Lehramt) | 15. Letzte Ziffer des Gründungsjahres der Spoho | 22. Minutenobergrenze für 2.000m Lauf der Frauen beim ET |
| 2. Beim Kegeln alle "... abgeräumt | 10. Austragungsland Basketball WM der Frauen 2026 | 16. Rückschlagsportart beim Eignungstest | 23. Offizielle Hausnummer der Spoho |
| 3. Steht 16.000x auf dem Spoho-Campus | 11. ehem. Spoho-Student & Goldmedaillengewinner Olympia | 17. Welt-Anti-Doping-Agentur (Abk.) | 24. Lernerfolgskontrolle (Abk.) |
| 4. Podcastformat der Spoho | 12. passt 26x auf den Campus (Kölner ...) | 18. Fernsehmoderator und Sportreporter (Tom) | 25. Speerwurf (engl.) |
| 5. Europameisterschaft (Abk.) | 13. Zuhause des Beachvolleyballs an der Spoho | 19. Trainer 1. FC Köln Männer (Lukas) | 26. Moderator der Erstbegrüßung WiSe 2025/26 (Robby) |
| 6. Vorname unseres Rektors | 14. Gewinnerin der ersten Medaille für Deutschland bei Olympia 2026 (Emma) | 20. Deutsche Hochschulmeisterschaften (Abk.) | |
| 7. Knock Out (Abk.) | | 21. Die vier Säulen der Spoho stehen für das Wahre, das Starke, das Gute und das ... | |



Eine Idee für besseren Sport

JANINA JASPERS IST PROMOTIONSSTUDENTIN AN DER DEUTSCHEN SPORHOCHSCHULE KÖLN – UND NEBENBEI GRÜNDERIN. Mit wellplayd, einer Softwarelösung, die Sportvereine und Verbände bei verantwortungsvoller Vereinsführung unterstützt, wurde sie im Februar sogar vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt mit dem 2. Platz beim Studierendenpreis für Soziale Innovationen ausgezeichnet.

Janina schafft es auf beeindruckende Weise, ihre wissenschaftliche Arbeit am Institut für Soziologie und Genderforschung in die Praxis zu transferieren. Doch wie sieht der Weg zur preisgekrönten Gründerin wirklich aus?

Der Sport spielt schon früh eine wichtige Rolle in Janinas Leben. Über den Fußball verliebt sie sich in den Mannschaftssport. Schon als Jugendliche übernimmt sie Verantwortung, macht mit 14 ihren Trainerinnenschein und trainiert die Minikicker ihres Heimatvereins. Nach dem Abitur studiert Janina Psychologie an der Universität zu Köln und sammelt parallel Berufserfahrung: erst in der Psychiatrie, später in einer Personalberatung mit dem Schwerpunkt Führungskräfteentwicklung und Change Management. Nach dem Studium kommt Janina dann auch erstmals beruflich intensiver mit dem Sport in Kontakt. Bei der Kinderhilfe baut sie den Bereich Kinderrechte und Kinderschutz im Sport auf. In dieser Rolle arbeitet sie mit Bundesligavereinen, Verbänden aber auch kleineren Breitensportvereinen zusammen. Es ist ein Themenfeld, das sie fachlich nachhaltig beeinflusst und sie 2022 zur Aufnahme einer Promotion an der Spoho bewegt.

„Das war eine der besten Entscheidungen, die ich je getroffen habe“, beschreibt sie diesen Schritt rückblickend. Besonders hebt Janina dabei die Rolle ihrer Betreuerinnen hervor: „Ich hatte damals das große Glück, dass sich Dr. Jeannine Ohlert und Prof. 'in Dr. Bettina Rulofs bereiterklärt haben, mich in meiner Individualpromotion zu begleiten. Sie sind für mich bis heute super unterstützende und bereichernde Betreuerinnen.“

An der Spoho ist es dann nicht nur die Forschung rund um ihr Promotionsthema „Empowerment im Sport“, die Janina prägt, sondern vor allem auch das Umfeld, das den Transfer in die Praxis aktiv mitdenkt. Als sie zufällig auf die Ausschreibung des DSHS-Ideathlons stößt, reicht sie spontan eine Gründungsidee zum Thema „sexualpädagogische Inhalte im und für den Sport“ ein. Dadurch kommt sie mit Dr. Anja Chevalier und Dr. Sophia Haski aus der Transferabteilung der Sporthochschule in Kontakt und nimmt 2023 mit dieser Idee erstmals am StarS-Kader teil.

Fotos: Ellen Tremm, DSHS

Mit wertvoller Unterstützung zur Gründungsidee

Der StarS-Kader ist das Inkubator-Programm der Deutschen Sporthochschule Köln. Es unterstützt Studierende und Wissenschaftler*innen dabei, sport-, bewegungs- oder gesundheitsbezogene Gründungsideen Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. In Workshops und Coachings lernen die Teilnehmenden die Grundlagen einer Gründung, schärfen ihr Konzept und arbeiten an einem tragfähigen Geschäftsmodell. Am Ende des Programms präsentieren sie ihre Idee bei einem öffentlichen Pitch-Event vor einer Jury und erhalten professionelles Feedback.

„Womit ich gar nicht gerechnet habe, als ich an die Spoho gekommen bin, ist, dass die Transferabteilung so eine große Auswirkung auf mein Leben haben wird und dass ich mich da so gut aufgehoben fühle“, erinnert sich Janina. Nach ihrer ersten StarS-Kader-Teilnahme wird Janina 2024 mit der Gründungsidee eines sportlich aktiven Co-Working-Spaces EXIST-Women-Stipendiatin. EXIST-Women ist ein Qualifizierungsprogramm, das gründungsinteressierte Frauen an Hochschulen



Janina Jaspers gewinnt 2025 mit wellplayd den StarS-Kader – das hochschuleigene Unterstützungsangebot für Gründer*innen

in der frühen Phase vor der Unternehmensgründung unterstützt. „Das ist ein wahnsinnig cooles Netzwerk aus Frauen, die sich gegenseitig unterstützen. An vielen Stellen ist nunmal immer noch ein sehr geringer Frauenanteil und solche Programme helfen da sehr“, erklärt Janina.

2025 entsteht dann die Idee zu wellplayd – und diesmal fühlt es sich für Janina sofort ernst an. Sie merkt direkt, dass das Konzept auf einem anderen Level als ihre vorherigen Gründungsideen ist. Denn mit ihrer Idee trifft sie ein sehr konkretes Problem im Vereinsalltag.

wellplayd ist eine Softwarelösung, die sich an Vereine, Verbände und Stiftungen richtet, in denen Trainer*innen und Übungsleiter*innen mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Inhaltlich knüpft wellplayd eng an Janinas beruflichen Hintergrund und ihre Promotion an: Gewaltprävention, Kinderschutz und die Frage, wie Sport so gestaltet werden kann, dass er Menschen stärkt – und nicht schadet. Auch durch die SafeSport-Studien aus dem Spoho-Umfeld ist das Thema in den letzten Jahren, vor allem durch Janinas Betreuerin und Prorektorin Prof.'in Dr. Bettina Rulofs sowie Dr. Jeannine Ohlert stärker in den Fokus gerückt. wellplayd unterstützt Vereine dabei, Präventions- und Aufarbeitungsmaßnahmen als digitale Prozesse im Alltag umzusetzen – etwa bei Führungszeugnisprüfungen, Verhaltenskodizes, Einverständniserklärungen für Bilder oder der Strukturierung von Meldewegen und die Bearbeitung und Dokumentation von Verdachtsfällen. Ziel ist es, Vereine gerade auf Prozessebene zu entlasten. Denn besonders im Ehrenamt ist es oft schwer, all diese Anforderungen konsequent umzusetzen. Mit wellplayd nimmt Janina 2025 ein zweites Mal am StarS-Kader teil und gewinnt.

Das erste Jahr als Gründerin und Geschäftsführerin von wellplayd beschreibt Janina als intensiv. Es ist geprägt von vielen grundlegenden Entscheidungen: von der Wahl der Rechtsform über Notarverträge, Verhandlungen mit Gesellschafter*innen, Steuerberatung, Buchhaltung und Finanzen. Gleichzeitig entsteht wellplayd nicht am Reißbrett, sondern im engen Austausch mit den Vereinen:

Feedback aus der Praxis wird immer wieder an die Entwickler zurückgespielt, sodass sich das Produkt in mehreren Schleifen weiterentwickelt.

Preis für Soziale Innovationen

Dass sich dieser intensive Weg lohnt, zeigt sich Anfang 2026 auch ganz offiziell: Mit wellplayd wird Janina vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt mit dem 2. Platz beim Studierendenpreis für Soziale Innovationen ausgezeichnet. Doch Janina sieht diese Auszeichnung nicht nur als persönlichen Erfolg: „Ich finde, dass eigentlich die Spoho diese Auszeichnung verdient hat, weil es bei diesem Preis darum geht, Forschungsergebnisse in die Praxis zu übertragen.“ Genau dieses Zusammenspiel aus Wissenschaft und Anwendung werde an der Spoho strukturell mitgedacht.

Dabei betont Janina vor allem die enge Verbindung zwischen Promotionsstudium und Transferarbeit. Ihre Betreuerinnen Dr. Jeannine Ohlert und Prof.'in Dr. Bettina Rulofs hätten sie nicht nur fachlich begleitet, sondern auch den Prozess mitgetragen, wenn sich der Schwerpunkt ihrer Promotion weiterentwickelte oder wenn sie wegen der Berufstätigkeit nicht völlig flexibel Termine für die Promotion wahrnehmen konnte, erklärt Janina.

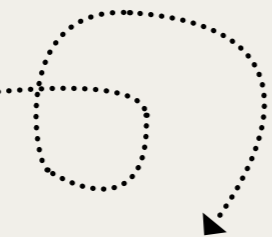
Gleichzeitig habe die Transferabteilung sie immer wieder ermutigt, Ideen zu prüfen, zu verwerfen oder neu zu denken. „Ich hatte nie das Gefühl, dass die denken, wenn ich mit der nächsten Idee komme, bin ich sprunghaft“, beschreibt Janina. Gerade diese Ausdauer – im Sport wie im Gründen – sei es, die an der Spoho nicht nur gefordert, sondern aktiv gefördert werde. Deshalb ermutigt Janina Studierende an der Spoho, eigene Ideen nicht zu lange im Kopf zu behalten, sondern sie aktiv in den Austausch zu bringen. „Wenn ihr eine coole Gründungsidee habt, geht damit auf die Transferabteilung zu. Das ist ein riesen Geschenk, was die Spoho bietet.“



www.dshs-koeln.de/transfer-und-gruendung
www.dshs-koeln.de/stars-kader



FUNDSTÜCK



GEHEIME GÄNGE ...

Wir haben einen Blick auf die Baustelle unseres Leichtathletikzentrums (LAZ) geworfen. Erkennen Sie die Betonwand oben? Das ist die hintere Wand, am Ende des ehemaligen Wurfbereichs. Doch was versteckt sich hinter den Holzbrettern? Dahinter verbirgt sich der Ausgang zur Kletterwand, die sich außen an der Rückwand befindet (*siehe Bild unten*). Sobald die Innenwandbekleidung der Betonwand angebracht ist, verschwindet der „geheime Ausgang“ wieder hinter ihr.

Während drinnen noch fleißig gebaut wird, ist die Kletterwand fertiggestellt. Und auch die neue Fassade des Leichtathletikzentrums kann in Teilen bereits bewundert werden.

Der geheime Gang hinter der Wandverkleidung ist im Übrigen nicht der einzige an der Sporthochschule. Nach Fertigstellung der Baumaßnahmen in den Nordhallen und dem Institutsgelände I wird der Versorgungsgang noch einmal unterirdisch erweitert. „Das unterirdische Netz unserer Infrastruktur expandiert weiter. Der Versorgungsgang wird künftig auf über 550 Meter Länge erweitert und steht den Kollegen der Technik als essentielle Versorgungslinie zur Verfügung. Als unsichtbare Achse unter der Sporthochschule wird er das gesamte Areal vom Ende der Nordhallen bis hin zur Halle acht verbinden“, erklärt Sven Wintermeier, Mitarbeiter des Dezernats für Bauangelegenheiten und Gebäudemanagement. Spannend!



SPORT

TEXT Yanis Kern

Vom Glücksspiel zum Sport?

IM ALEXANDRA PALACE IN LONDON steigt die Anspannung. Die dritte Runde der Darts-WM 2026 steht an. Die deutsche Hoffnung, Gabriel Clemens, trifft auf den Weltranglisten-Zweiten, den Engländer Luke Humphries. Schon beim Einzug der Spieler machen die deutschen Fans auf sich aufmerksam – mit Pfiffen gegen den Engländer. „Gabriel Clemens“ hallt es in Form von Sprechchören durch den Alexandra Palace, auch bekannt als Ally Pally.



3 000 Zuschauer*innen passen in die Halle und es wirkt, als beteiligen sich alle an der Show. Viele von ihnen sind verkleidet und grölen. Doch plötzlich ist es ganz still, denn Gabriel Clemens steht bereit hinter der Abwurflinie. 2,37 Meter sind es von hier bis zur Scheibe. In diesem Jahr hat er mehr Druck als sonst, denn neben den 3.000 Zuschauer*innen sitzen in Deutschland zeitweise 2,2 Millionen Menschen vor den Fernsehgeräten, um dieses Spiel zu sehen. Kein Wunder, Darts ist in Deutschland im Mainstream angekommen.

Bis hierhin war es für das Geschicklichkeitsspiel jedoch ein weiter Weg, denn die Geburtsstunde von Darts liegt schon fast 200 Jahre in der Vergangenheit. Bereits in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde in Großbritannien auf Querschnitte von Bäumen geworfen. Am damaligen Dartpfeil wurden noch Federn von Truthähnen befestigt, diese wurden in den 1890ern jedoch durch Flügel aus Papier ersetzt. 1908 gab es erstmals Streit darum, was Darts denn eigentlich genau ist. Grund für den Streit war eine Anklage gegen einen Pub-Besitzer in England. Der Vorwurf: Darts ist Glücksspiel und Glücksspiel war in Pubs verboten. Daher erklärte man in der Folge Darts zum Geschicklichkeitsspiel. Seither darf Darts auch ganz offiziell in Pubs gespielt werden.



DARTS IN KÜRZE:

- » Beim Darts werfen Spieler*innen Pfeile auf eine runde Scheibe, um Punkte zu erzielen und je nach Spielvariante das Spiel zu gewinnen.
- » Die Scheibe ist in 20 nummerierte Segmente unterteilt. In der Mitte befinden sich das äußere Bull (25 Punkte) und das Bull's Eye (50 Punkte). Zusätzlich gibt es Double- und Triple-Felder, die die Punktzahl verdoppeln bzw. verdreifachen.
- » Im Profibereich wird fast ausschließlich 501 Double Out gespielt (in anderen Bereichen sind auch 301 oder Cricket beliebt).
- » Beim 501 beginnt jede*r Spieler*in mit 501 Punkten und versucht, genau auf 0 Punkte zu kommen. Pro Aufnahme dürfen bis zu drei Darts geworfen werden, danach ist der/die Gegner*in an der Reihe. Das Spiel muss in der Regel mit einem Doppelfeld beendet werden.
- » Darts wird weltweit in Pubs, Ligen und bei Profi-Turnieren gespielt. Topspieler*innen erreichen dabei teilweise Durchschnittswerte von über 100 Punkten pro drei Pfeile.

Damit weltweit unter gleichen Bedingungen gespielt wird, sind Maße und Aufbau exakt geregelt. Der Mittelpunkt jeder Dartscheibe muss 1,73 Meter hoch sein. Die Abwurflinie ist immer 2,37 Meter entfernt und die Scheibe besteht aus 20 Segmenten, wobei jedem Segment eine Punktzahl von eins bis 20 zugeteilt ist. In der Mitte befindet sich der äußere Bull und das begehrte Bull's Eye. Durch alle Segmente ziehen sich zwei Ringe: der Double Ring außen und der Triple Ring innen. Ein Treffer im Double Ring bringt die doppelte Punktzahl des Segments, bei einem Treffer in den Triple Ring gibt es das Dreifache an Punkten. Trifft man in der Mitte den Bull, gibt es 25 Punkte und bei einem Treffer in das winzige Bull's Eye ganze 50. Die höchstmögliche Punktzahl mit einem Wurf sind 60 Punkte. Dies ist möglich durch das Treffen des Triple Rings der 20. Es gibt drei häufig gespielte Varianten: 501, 301 und Cricket. Beim 501 beginnt jedes Spiel mit 501 Punkten. Ziel ist es, genau auf null Punkte zu kommen. Das Spiel muss mit einem Treffer auf ein Doppelfeld beendet werden. Diese Variante sorgt bei Weltmeisterschaften für packende Duelle bis zum letzten Pfeil. 301 ist eine ähnliche Spielform, mit dem Unterschied, dass das Spiel mit 301 Punkten beginnt. Diese Form findet man häufiger in unteren Ligen und im Hobbybereich. Anders als beim 301 und 501 ist das Ziel beim Cricket nicht, die gesamten Punkte zu reduzieren, sondern auf bestimmte Felder zu zielen. Hierbei

sind die Zahlen 15 bis 20 und das Bull die Zielbereiche. In Deutschland gibt es seit 1982 den Deutschen Dart Verband e.V. (DDV), der als nationaler Dachverband gilt. Seit 2003 gibt es zudem eine Bundesliga im DDV. Gespielt wird in Mannschaften. Eine Dartmannschaft in der höchsten Spielklasse besteht aus acht Spielenden. Die Bundesliga wird aufgeteilt in zwei Gruppen, die Bundesliga Nord und Süd. Die jeweils vier Erstplatzierten jeder Gruppe spielen am Ende jeder Saison den deutschen Mannschaftsmeister aus. Aktueller Spitzenreiter der Bundesliga Nord ist übrigens das Dart Team Köln. Seit 2010 ist der DDV zudem Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Damit wird Darts vom DOSB als Sport angesehen. Seit 2018 bekommt der DDV außerdem Fördermittel aus dem für Spitzensport zuständigen Bundesministerium des Innern (BMI).

Zurück im Ally Pally in London verliert Gabriel Clemens sein Spiel gegen Luke Humphries mit 2:4, obwohl er so gut wirft wie noch kein deutscher Spieler bei Weltmeisterschaften vor ihm. Über das ganze Spiel hinweg schafft er es, einen Durchschnitt von über 100 Punkten pro drei Dartwürfe zu erzielen. Zum Vergleich: Die meisten Hobbyspieler*innen schaffen im Schnitt 30 bis 40 Punkte pro drei Darts. Eine Weltklasseleistung, mit der er ein Millionenpublikum in Deutschland vor den Fernsehern fesselt. Ob nun Sport oder nicht – Darts begeistert aktuell die Menschen.

ZAHLEN & FAKTEN:

- » Der Deutsche Dart Verband e.V. beinhaltet 13 Landesverbände und 1.025 Vereine
- » Insgesamt hat der Verband über 20.000 Mitglieder
- » Seit 2018 stiegen die Mitgliederzahlen um 68%
- » Frauen machen nur etwa 8% des organisierten Dartspielens aus
- » Seit 1978 gibt es bereits Darts-Weltmeisterschaften; die bekannteste ist die PDC World Darts Championship
- » 5 Millionen Pfund gab es insgesamt bei der PDC-WM 2026 zu gewinnen
- » 1 Million Pfund kassierte Gewinner Luke Littler aus England – und das bereits zum zweiten Mal mit gerade einmal 18 Jahren

IST DARTS SPORT?

Das haben wir unseren Schießsport-Dozenten Dr. Stefan Türk gefragt

Herr Türk, haben Sie dieses Jahr die Darts-Weltmeisterschaften angeschaut?

Nein. Es gibt viele Sportarten, für die ich mich sehr interessiere und die ich mir gerne anschau – Darts gehört eher nicht dazu. Aber ich weiß, dass es viele Leute begeistert hat.



zu werfen, kann im Grunde jede Person, die das ein paar Mal gemacht hat – und sie wird auch treffen. Aber 501 mit neun Würfeln zu spielen, das ist phänomenal. Selbst die besten

Dartspieler und -spielerinnen schaffen das nicht immer, und die

freuen sich dann riesig, wenn es ihnen gelingt. Ich glaube, genau das unterschätzen viele Laien, weil sie Darts eher als Kneipensport kennen.

Sie sind Dozent für Schießsport an der Sporthochschule. Wo haben Darts und Schießsport denn Überschneidungspunkte?

Ich glaube, eine große Gemeinsamkeit dieser Sportarten ist schon die Diskussion darüber, ob sie überhaupt als Sport gelten. Viele Menschen verbinden Sport nämlich automatisch auch immer mit Fortbewegung. Ich betone dabei bewusst das Wort Fortbewegung, da Schießsport – genauso wie Darts – ein extremer Bewegungssport ist. Die hohe Kunst besteht darin, sich zu bewegen, ohne sich fortzubewegen. Genau darin liegt ein grundlegendes Problem unseres Sportverständnisses. Und gerade wir hier an der Sporthochschule sollten ein sehr weites Sportverständnis haben.

Als Laie vermutet man ja häufig, dass das Werfen auf eine Scheibe aus nicht mal drei Metern Entfernung, mit genug Übung, gar nicht so schwer sein kann. Was genau macht Präzisionsportarten wie Schießsport, aber auch Darts dennoch so schwer?

Ich kann relativ schnell die Grundbewegung beherrschen und damit auch erste Erfolge haben. Ich behaupte zum Beispiel von mir, dass ich in der Lage bin, die Dartscheibe zu treffen. Aber treffe ich auch die Triple 20? Vielleicht mit etwas Glück – aber nicht, weil ich es wirklich kann. Dahin zu kommen, ist nur mit extrem viel Training möglich, mit einem hohen Zeitaufwand, mit einer sehr guten Körperbeherrschung, mit dem Erlernen von bestimmten Atemtechniken und und und. Und ich glaube, das ist etwas, das von vielen Menschen extrem unterschätzt wird. Auf die Dartscheibe

Kritiker behaupten manchmal, dass es sich bei solchen Präzisionsportarten gar nicht so richtig um Sport handelt. Es gewinnt schließlich nicht der Stärkste, Schnellste oder Ausdauerndste. Wer gewinnt eigentlich?

Man hat es aktuell bei den Olympischen Winterspielen im Biathlon gesehen. Da haben wir mit Sicherheit deutsche Top-Athleten, aber die waren am Ende nicht so erfolgreich, wie man es eingepplant hatte. Woran lag das? Beim Schießen kommt es darauf an, nach Verlassen der Loipe, möglichst rasch eine hohe Kontrolle über den Puls zu erlangen. Und kriege ich das mit der Atmung hin? Finde ich den perfekten Schussrhythmus? Lasse ich mich vom Drumherum auch tatsächlich nicht beeinflussen? Nur wenn das funktioniert, werde ich erfolgreich sein. Und da spielt die Tagesform eine große Rolle, und die ist eben nicht an jedem Tag gleich. Aber genau das macht den Sport ja auch so faszinierend. Wenn ich immer wüsste, dass ich als Schnellster durch die Loipe hirsche und die Kippscheiben immer kippen lasse, ja Gott, warum sollte ich dann überhaupt noch antreten.

Zum Abschluss dann bitte Ihr Fazit – ist Darts Sport?

Ja, es ist alles drin, was wir von anderen Sportarten kennen. Und es erfüllt tatsächlich, wenn ich das so beantworten darf, Anforderungen, die wir an Sport stellen müssen: Motorik, Atemtechnik, Konzentration ... Und wir finden die komplette Palette vom Anfängerbereich bis hin zum Wettkampf im Leistungssport.



Spoho-Student David Budinger über sein Auslandssemester in Prag

MANCHE NENNEN SIE DIE „GOLDENE STADT“, ANDERE SPRECHEN VON DER „STADT DER HUNDERT TÜRME“, ich hingegen durfte Prag für einige Monate mein Zuhause nennen. Über das Studium, das Nachtleben und meine Geheimtipps: Kommt mit mir auf eine Reise in die tschechische Hauptstadt jenseits des Altstädter Rings und der Karlsbrücke.



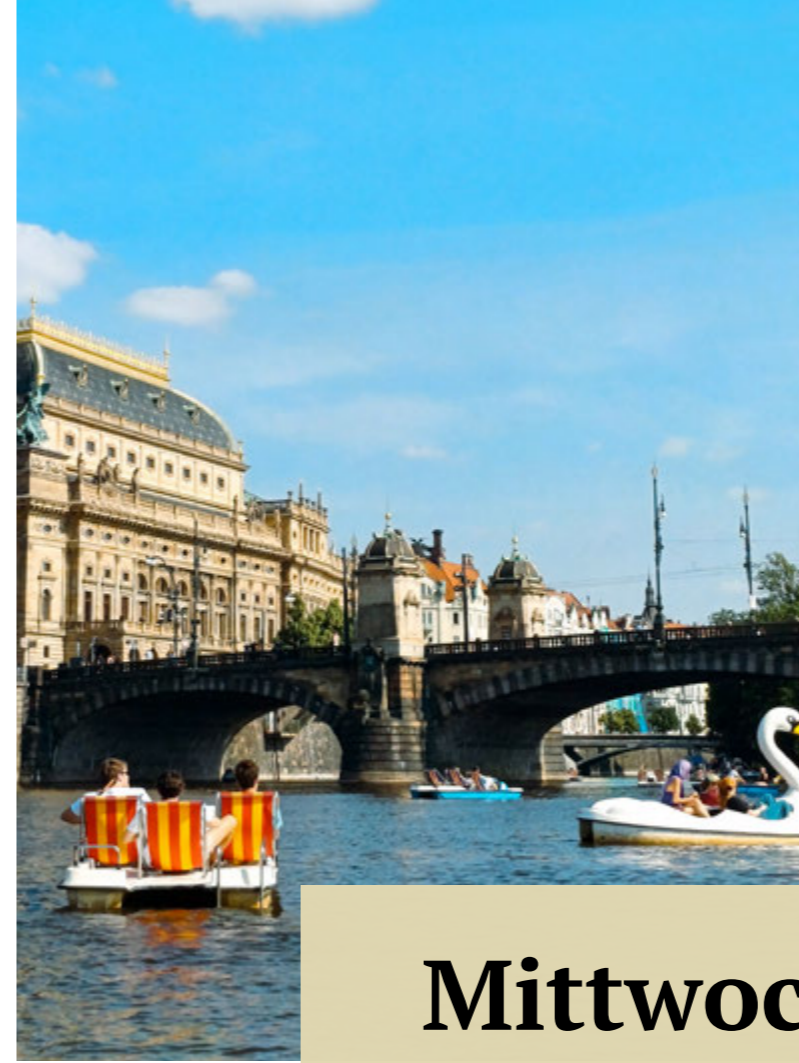
TEXT & FOTOS
David Budinger

Ich schaue die Fassade des Gebäudes hinauf. Ein eigentlich schöner Altbau, der aber mal wieder einen Anstrich vertragen könnte, denke ich mir. Im Erdgeschoss ist ein asiatisches Restaurant, das zwar nicht außergewöhnlich einladend wirkt, jetzt am Abend aber gut gefüllt ist. Ich schaue mich etwas verloren um, während immer wieder junge Leute durch die schwere Tür neben dem Restaurant kommen und sich auf den Weg in das Prager Nachtleben machen. Eine kleine, junge Frau mit lockigen Haaren ist die nächste, die das Haus verlässt. Sie betrachtet mich kurz, geht an mir vorbei, um dann auf dem Absatz kehrt zu machen. „I think I am your flatmate“, sagt sie mit einem starken französischen Akzent. Das muss Ludivine sein, denke ich mir sofort. Ludivine aus Frankreich, Delilah aus Großbritannien und Cedric, ein guter Freund, mit dem ich an der Spoho studiere, waren schon vor einer Woche in die WG im Prager Zentrum eingezogen, die für die nächsten vier Monate mein Zuhause sein wird. Die Treppe bis hinauf in die vierte Etage zu laufen fühlt sich mit meinen Koffern wie eine Ewigkeit an. Oben warten wir zusammen auf Cedric und unseren Vermieter, der meinen Einzug dokumentieren und meine Kautions einkassieren möchte – in bar versteht sich. „Ein komischer Typ,

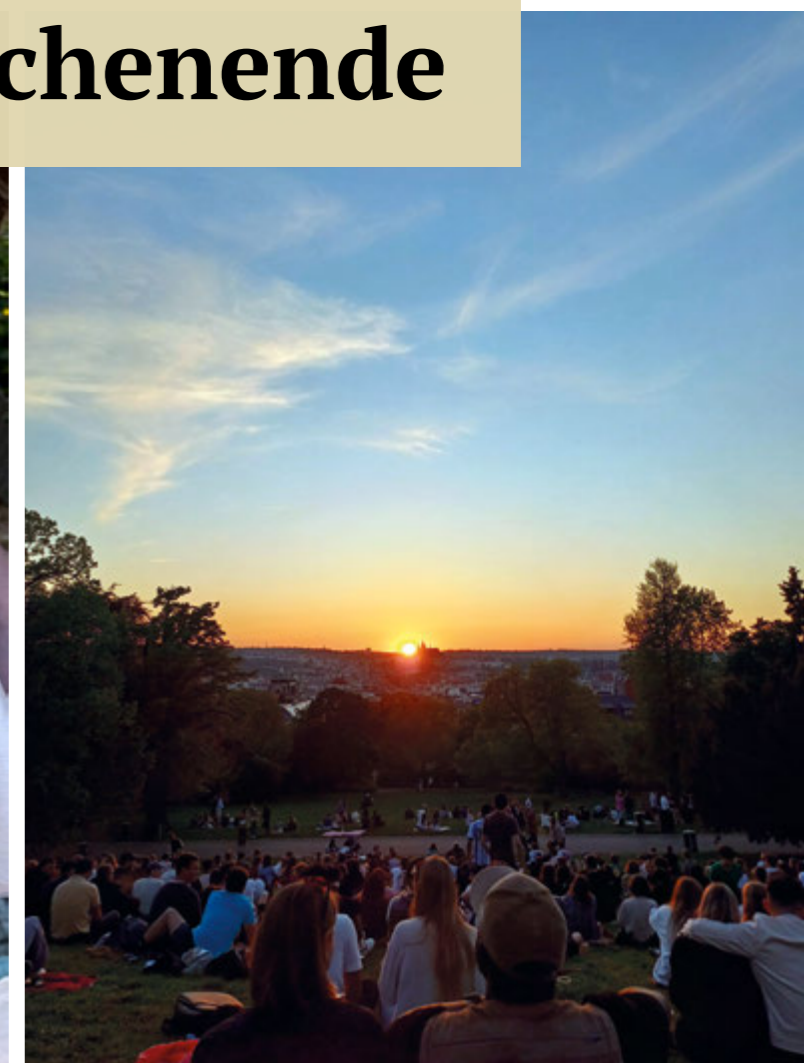
dieser Vladislav“, warnt mich auch Ludivine vor. Als beide eintreffen, versuche ich, den unangenehmen Smalltalk in gebrochenem Englisch mit Vladislav schnell hinter mich zu bringen, denn wir haben noch etwas vor. „Stell deine Sachen ab, wir gehen ins Popo Café“, sagt Cedric. Das Popo Café liegt etwas versteckt in der Prager Altstadt und ist, anders als es der Name vermuten lässt, eine Bar. Aber vor allem ist es der Treffpunkt aller Erasmus-Studierenden in Prag.

Prager Nachtleben für Anfänger

Ich laufe Ludivine und Cedric hinterher und versuche Schritt zu halten. Es ist schon fast Mitternacht, davon ist aber nichts zu spüren. Überall sind junge Menschen unterwegs, die Altbauten werden geschmackvoll angestrahlt und zwischen ihnen bahnen sich die historischen Straßenbahnen ihren Weg. In der Bar wartet der Freundeskreis, mit dem ich in den nächsten vier Monaten jede freie Minute verbringen werde. Ich spreche mit Otto aus Malmö, dann mit Joe aus Canterbury, trinke mein erstes tschechisches Bier und spiele zum ersten Mal ein italienisches Kartenspiel. Schon an meinem ersten Abend in Prag spüre ich, was Erasmus ausmacht.



Mittwoch ist das neue Wochenende



MEINE TOP 5 GEHEIMTIPPS FÜR EUREN AUFENTHALT IN PRAG:

- » **Sonnenuntergang im Riegrovy Sady Park:** Im Sommer wird es hier schon mal schnell voll. Die Aussicht über die Stadt ist aber wahnsinnig schön. Kommt am besten frühzeitig mit einer Picknickdecke und Verpflegung.
- » **Eishockey:** Solltet ihr zwischen September und April in Prag sein, müsst ihr unbedingt ein Eishockey-Spiel schauen. Das beste Prager Team ist momentan Sparta Prag, das seine Heimspiele in der O2-Arena austrägt.
- » **Spaziergang an der Moldau in Richtung der Festung Vyšehrad:** Das Stück Ufer zwischen der Karlsbrücke und dem tanzenden Haus sehen wahrscheinlich viele der Touristen in Prag. Doch auch vom tanzenden Haus noch weiter Richtung Süden lohnt sich ein Spaziergang am Wasser. Dort sind Cafés und Bars in die Begrenzungsmauer eingelassen und nach etwa 15 Minuten erreicht man die Festung Vyšehrad, von der aus man einen kostenlosen Rundumblick auf die Stadt hat.
- » **Kasarna Karlín:** Etwas abseits des Trubels liegt die ehemalige Kaserne Karlín. Im Innenhof befindet sich eine Mischung aus Biergarten und Kulturzentrum. Je nach Tag findet man hier neben Verpflegungsständen, einem Beachvolleyballplatz und einem Freilichtkino auch Ausstellungen in der dazugehörigen Galerie.
- » **Oper oder Ballett:** In Prag gibt es viele Orte, an denen Opern, Theaterstücke oder klassisches Ballett aufgeführt werden. Ein Besuch im Staatstheater oder in der Staatsoper lohnt sich alleine schon für das atemberaubende Ambiente. Die Karten sind durch das regelrechte Überangebot auch in einigen Kategorien erschwinglich.

Aus Eishockey wird Fußball

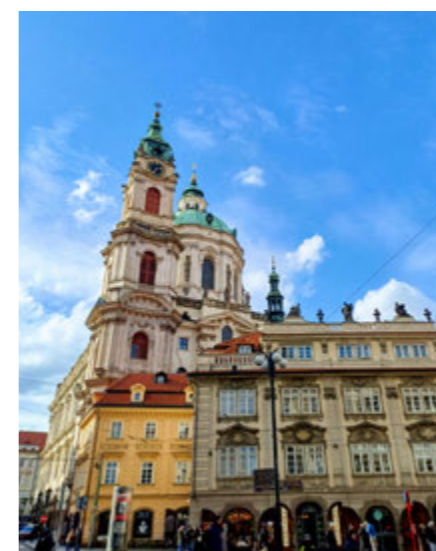
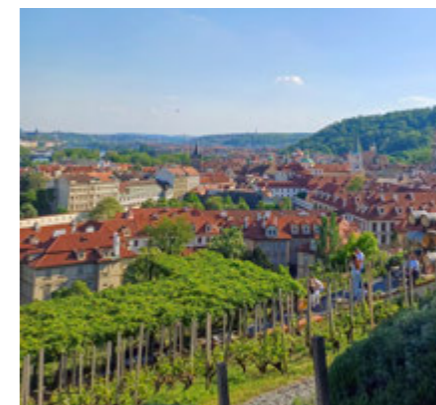
In den nächsten Wochen erkunde ich mit meinen neuen Freunden die Stadt. Montags, dienstags und mittwochs gehe ich in die Uni. Die Dozierenden bemühen sich sehr, uns Erasmus-Studierenden etwas zu bieten. Zum Ausgleich zu den theoretischen Kursen wie Sportpsychologie oder PR und Führung in Sportorganisationen gehe ich Volleyball oder Basketball spielen. Am Mittwochabend läuten wir das Wochenende ein – also ab in die nächste Bar und mal schauen, wie sich der Abend noch entwickelt. Meistens ziehen wir dann von Bar zu Bar und spielen Darts oder Kartenspiele – unser italienischer Freund Gabriel hat uns einige neue gezeigt. Um den Mittwoch und das schlechte Gefühl am nächsten Morgen auszugleichen, taufen wir den Freitag nach einigen Wochen „Kultur-Freitag“: Dann gehen wir in Museen, an historische Orte oder besuchen andere Sehenswürdigkeiten.



Aus dem sehr kalten Winter in Prag wird schnell der Frühling. Statt Eishockey schauen wir jetzt Fußball bei Sparta Prag. Meine Freundin, Freunde aus Köln und meine Eltern kommen zu Besuch, während die Stadt immer grüner und voller wird. Ich gebe mein Bestes als Fremdenführer, auch wenn man sich an den Touri-Hotspots zu den Stoßzeiten kaum noch herumtreiben, geschweige denn bewegen kann. Gut also, dass ich mich mittlerweile in der Stadt auskenne. Diese Unbeschwertheit hält einige Wochen an. Dann stehen Klausuren und mündliche Prüfungen an – wir müssen lernen und Prag muss größtenteils ohne uns zurecht kommen.

Zwischen Klettersteig und Wehmut

Mittlerweile ist es Ende Mai und die ersten meiner Freunde verlassen Prag bereits. Antoine und Enzo aus Frankreich schmeißen ihre Abschiedsfeier. Der Abend ist emotional – aber ist ja



Ein Auslandssemester in Prag

An der Karls-Universität Prag studieren rund 11.000 internationale Studierende an einer der 14 Fakultäten. Spoho-Studierende, die sich für ein Auslandssemester interessieren, können sich an das International Office wenden: www.dshs-koeln.de/international

Bildinfos

Links: Tschechische Staatsoper, Eines der Cafés auf dem Weg zur Festung Vyšehrad, Kühle Getränke in der Kasarna Karlín, Uni-Eishockey-Duell zwischen der Karls-Universität und der Technischen Universität Prag / **Oben:** Historische Straßenbahn, Blick von der Villa Richter (nahe der Prager Burg) über die Stadt, Die Kuppel der St. Nikolaus Kirche auf der Kleinseite

auch logisch: Wer weiß, ob wir uns alle so noch einmal wiedersehen? Für mich ist noch nicht an Abschied zu denken, denn Cedric und ich haben einen Wildwasserkanu-Kurs und einen Outdoor-Kurs gewählt. Zunächst stürzen wir uns also eine Woche lang mit Kanus, Schlauchbooten und Kajaks in den Wildwasserkanal. Die Dozierenden hatten uns schon am ersten Tag vor der aktuell schlechten Wasserqualität der Moldau gewarnt. Wir sollten am besten nicht zu viel Wasser schlucken und nach dem Kurs viel trinken,

dann würde schon alles gut gehen. Das klappt bei mir mittelmäßig, bei Cedric leider überhaupt nicht, er fällt nach zwei Tagen aus. Also hoffen wir, dass die Exkursion mit dem Outdoor-Kurs zu einem schönen, erlebnisreichen Abschluss an der Karls-Universität wird. Dafür fahren wir in die tiefe Wildnis des tschechischen Südens. Mit dabei sind sechs Erasmus- und circa 40 tschechische Studierende. Trotz der Sprachbarriere wachsen wir zwischen Lagerfeuer, Klettersteig, Orientierungsläufen und Kooperationsspielen zu einer echten Einheit zusammen. Das Programm ist hart und die Pausen sind sehr begrenzt. Umso glücklicher sind wir, als wir den abschließenden Orientierungslauf, der für die tschechischen Studierenden auch eine Prüfung ist, in einer respektablen Zeit schaffen. Weniger Glück hat ein tschechischer Student, der erst zwei Stunden nach dem Ende von einem nahegelegenen Feld eingesammelt wird – er hatte sich verlaufen. Mit Muskelkater und vielen tollen Erinnerungen geht es ein letztes Mal zurück nach Prag.

Das Beste zum Schluss

Die letzten Wochen in der „Goldenen Stadt“ genieße ich noch einmal in vollen Zügen. Es ist zwar nur noch ein harter Kern an Freunden übriggeblieben, aber jetzt haben auch die Letzten ihre Prüfungen geschafft. Wir schwimmen im Badesee nahe der Sportfakultät, besuchen noch einmal jede Bar, die uns etwas bedeutet, fahren Tretboot auf der Moldau und müssen doch der Wahrheit ins Auge blicken, dass unsere Zeit in Prag langsam zu Ende geht. Als Cedric und ich uns am Busbahnhof Florenc von unseren Freunden verabschieden, fühle ich eine Mischung aus Dankbarkeit und schon jetzt beginnender Wehmut. Unserer Mitbewohnerin Ludivine geht es offenbar ähnlich – sie weint, als sie uns zum Abschied umarmt. Dann fährt der Bus los und die Umrisse Prags werden im Rückspiegel langsam kleiner.

STELLEN SIE SICH FOLGENDE SITUATION VOR: Auf einem vollen Bahnsteig fährt ein Zug ein. Der Zug kommt zum Stehen und alle Personen drängen gleichzeitig Richtung Tür, um sich einen Sitzplatz zu sichern.



Genau solche Alltagsszenarien untersucht das aktuelle Forschungsprojekt LoStInCrowds. Gemeinsam mit dem Forschungszentrum Jülich wollen unsere Wissenschaftler*innen herausfinden, wie sich Menschen in Massen bewegen und wie Alter und Erschöpfung die Sicherheit im Gedränge beeinflussen. Im Fokus steht die Frage, wie sich die Dynamik in einer Menschenmenge auf das individuelle Bewegungsverhalten jedes Einzelnen auswirkt und welche Faktoren somit für potenzielle Sicherheitsrisiken entscheidend sind.

„Menschen unterscheiden sich nicht nur in Größe oder Geschlecht, sondern auch darin, wie schnell sie reagieren, ihr Gleichgewicht halten oder auf plötzliche Enge reagieren“, erklärt Dr. Maik Boltz vom Forschungszentrum Jülich. Gerade bei hohem Andrang – etwa auf Bahnsteigen, bei Konzerten oder in Stadien – können kleine Ausweichbewegungen entscheidend sein. Stolpert jemand, können daraus schnell größere Risiken entstehen: von Prellungen bis hin zu Stürzen in lebensgefährlichen Situationen. Auch der Grad der Erschöpfung ist mutmaßlich ein wichtiger Faktor für die Sicherheit im Gedränge. Aus Berichten von Einsatz-

GEFAHR IM GEDRÄNGE



Risiken erkennen, Sicherheit stärken:
Aktuelle Studien zu Menschenmengen



Bild 1+2: Die Proband*innen werden gewogen und vermessen. Außerdem werden individuelle Faktoren wie Fitnessgrad und Alter erfasst. **Bild 3:** Die Proband*innen stehen in der Mitte des Labors. **Bild 4+5:** Auf ein Signal hin sollen sie sich möglichst eilig durch die Öffnung in der Wand vor ihnen bewegen. Unter der Decke montierte Kameras erfassen die Laufwege jeder einzelnen Person. Einige Proband*innen sind zusätzlich mit 3D-Bewegungssensoren sowie Sensoren zur Messung der Herzfrequenz ausgestattet.



„Die Biomechanik hilft uns zu verstehen, wie Verletzungen in bestimmten Bewegungs- und Belastungssituationen entstehen. Dieses Wissen wollen wir nutzen, um individuelle Verletzungsrisiken in dichten Menschenmengen besser abzubilden und in bestehende Modelle zu integrieren.“

Prof. Dr. Uwe Kersting, Institut für Biomechanik und Orthopädie

Transfer in die Praxis

Die Ergebnisse sollen nicht nur die Wissenschaft voranbringen, sondern auch praktisch genutzt werden: Sie können dabei helfen, Evakuierungspläne für Großveranstaltungen zu optimieren, die Planung von Verkehrsinfrastrukturen zu verbessern und kritische Verdichtungen frühzeitig zu erkennen. „Unser Ziel ist es, Fußgängermodelle weiterzuentwickeln und so die Sicherheit in Menschenmengen gezielt zu erhöhen“, betont Boltés.

„Im Nachgang an dieses Kernexperiment werden wir Schlüsselsituationen in detaillierten Versuchen nachstellen, um die entstehenden Gelenkbelastungen zu ermitteln“, sagt Katharina Borgmann, Projektmitarbeiterin auf Seiten des Instituts für Biomechanik und Orthopädie. „Die Biomechanik hilft uns zu verstehen, wie Verletzungen in bestimmten Bewegungs- und Belastungssituationen entstehen. Dieses Wissen wollen wir nutzen, um individuelle Verletzungsrisiken in dichten Menschenmengen besser abzubilden und in bestehende Modelle zu integrieren“, erklärt Kersting.

Das Projekt läuft noch bis Ende 2027.



kräften geht hervor, dass es zum Ende von großen Veranstaltungen eher zu Unfällen kommt als davor. „Deshalb ist es wichtig, genau zu verstehen, wie unterschiedliche Menschen in einer Menge agieren – und wie Erschöpfung oder Alter dabei die Sicherheit beeinflussen“, erläutert Prof. Dr. Uwe Kersting vom Institut für Biomechanik und Orthopädie der Deutschen Sporthochschule Köln.

Mehrtägige Experimente im Labor

Im Rahmen des Forschungsprojekts LoStInCrowds werden diese Fragen nun unter kontrollierten Bedingungen untersucht. Mehr als 60 Probandinnen und Probanden aus einem breiten Alters- und Fitnessspektrum nahmen an

den Experimenten teil – die Anfang des Jahres an der Deutschen Sporthochschule Köln stattgefunden haben. Unter Anleitung sollen sie sich körperlich verausgaben und anschließend mit erhöhter Motivation einen „Durchgang“ durch eine simulierte Menschenmenge passieren. „Mit Hilfe von Kameras, 3D-Bewegungssensoren und Herzfrequenzmessungen können wir jeden Schritt, jede Ausweichbewegung und jede Reaktion genau erfassen“, erklärt Carina Wings, die das Projekt im Rahmen ihrer Doktorarbeit am Forschungszentrum Jülich begleitet. Individuelle Unterschiede wie Körpergröße oder Fitness fließen ebenfalls in die Analysen ein, um ein möglichst präzises Bild der Bewegungsdynamik zu gewinnen.

KONTAKTE

- » Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Biomechanik und Orthopädie:
Prof. Dr. Uwe Kersting
u.kersting@dshs-koeln.de
Katharina Borgmann
k.borgmann@dshs-koeln.de
- » Forschungszentrum Jülich
Institut für Zivile Sicherheitsforschung:
Dr. Maik Boltés
m.boltés@fz-juelich.de
Carina Wings
c.wings@fz-juelich.de

Sonia Stroh – das Gesicht des InfoPoints

WER DIE SPORHOCHSCHULE BETRITT UND EINE FRAGE HAT, LANDET FRÜHER ODER SPÄTER HIER: im InfoPoint. Sonia Stroh und ihr Team sind Orientierungshilfe, Problemlöser und manchmal auch Fundbüro für den gesamten Campus. Ein Blick hinter die Kulissen eines Arbeitsplatzes, an dem kein Tag dem anderen gleicht.



TEXT Emilia Schmutz **FOTOS** Sandra Bräutigam

Es ist 7:55 Uhr morgens, als Sonia Stroh durch das noch stille Foyer zu ihrem Arbeitsplatz geht. Ihr erster Halt: der Spoho-Card-Validierer. Ein kurzer Blick, ein schneller Test – alles stempelt, läuft und funktioniert. Dann schließt sie die Tür links im Erdgeschoss auf: den InfoPoint. Ein „Welcome“-Schild vor den Glastüren, ein heller Raum und ein aufgeräumter Tresen begrüßen sie jeden Morgen als Erste. Sonia wischt zunächst die beiden Tablets an der Säule sauber. Danach zieht sie sich mit einem Kaffee in den Hinterraum zurück und öffnet ihre E-Mails. Das Telefon bleibt noch aus. Die Stunden vor 9 Uhr und nach 15 Uhr gehören zu den ruhigsten Momenten des Tages – wenn der InfoPoint noch ge-

schlossen ist oder der Trubel bereits abgeklungen ist. Dann ist Sonia meist allein im Büro. Die Zeit nutzt sie, um Anträge zu bearbeiten und E-Mails zu beantworten. „Ich kann so schnell tippen, wie andere Klavier spielen“, sagt sie und lacht. Sonia ist die Erste, die kommt, und meistens auch die Letzte, die geht. So behält sie den Überblick.

Ein Team für alle Fragen

Unterstützt wird sie von drei studentischen Hilfskräften und ihrer festgestellten Kollegin Nina Boehnert. Gemeinsam stemmen sie den oft turbulenten Alltag im InfoPoint. Die Zusammenarbeit mit Studierenden schätzt Sonia besonders. „Sie wissen oft selbst am besten,

welche Fragen gerade auf dem Campus herumgehen.“ Die Stimmung im Team ist herzlich und unkompliziert. Wer hier arbeitet, braucht eine schnelle Auffassungsgabe und die Bereitschaft, auch der kleinsten Frage mit voller Motivation nachzugehen. „Früher habe ich im Reisebüro gearbeitet. Wahrscheinlich habe ich daher meinen guten Orientierungssinn“, erzählt Sonia. Tatsächlich scheint sie auf dem Campus jeden Winkel zu kennen. Und wenn doch einmal eine Frage auftaucht, auf die sie keine Antwort weiß, findet sie sie schnell heraus. Seit acht Jahren arbeitet sie inzwischen im InfoPoint und ein Ende ist nicht in Sicht. Dabei hat ihre Verbindung zur Spoho schon viel früher begonnen: Als Kind turnte sie selbst in Halle 21. Viele Jahre später bot sich mit der Stelle im InfoPoint die perfekte Gelegenheit für ein persönliches „Spoho-Comeback“.

Dreh- und Angelpunkt des Campus

Ohne Sonia und ihr Team würde es auf dem Campus deutlich chaotischer zugehen. Wer die offizielle Telefonnummer der Hochschule wählt, landet hier. Der InfoPoint ist Dreh- und Angelpunkt für unzählige Anliegen: Hier werden Spoho-Cards und Krafraumausweise ausgestellt, Hallen und Plätze reserviert oder verlorene Gegenstände abgegeben. Besonders zum Semesterstart herrscht Hochbetrieb. Neue Studierende suchen nach Hörsälen, kämpfen mit ihrem Stundenplan oder brauchen einfach eine erste Orientierung. Gegen Semesterende stehen dagegen häufig noch schnell benötigte Raumreservierungen an. „Eine Gruppe hat uns einmal ihren BAS-4-Tanz vorgeführt, weil kein Raum mehr frei war“, erinnert sich Sonia schmunzelnd. Auch nach Karneval wird es oft etwas voller. „Da dürfen wir einige verlorene Studierendenausweise ersetzen.“ Mit Ruhe und Geduld begegnet Sonia dem ständigen Kommen und Gehen im Foyer. Genau diese Abwechslung macht für sie den Reiz des Jobs aus. „Das ist einfach ein echter Traumjob“, sagt sie.

Kuriose Fundstücke

Ärgern muss sie sich selten. Ins Staunen kommt sie dagegen schon ab und an. „Im Fundbüro sind schon die kuriosesten Dinge gelandet: ein Schlitten, Zahn-



Das Team des InfoPoints wird von den studentischen Hilfskräften Kian Zimmermann und Lina Schneider unterstützt.

schienen und sogar ein Krankenschwesterkostüm.“ Leider wird nur ein Teil der verlorenen Gegenstände tatsächlich wieder abgeholt. Alles, was übrigbleibt, wird sorgfältig sortiert und aufbewahrt. Einmal im Jahr kommen die Fundstücke dann unter den Hammer: bei der beliebten Versteigerung im Mensa-Biergarten. Dabei sind schon bis zu 2.000 Euro für einen guten Zweck zusammengekommen.

Ein offener Ort auf dem Campus

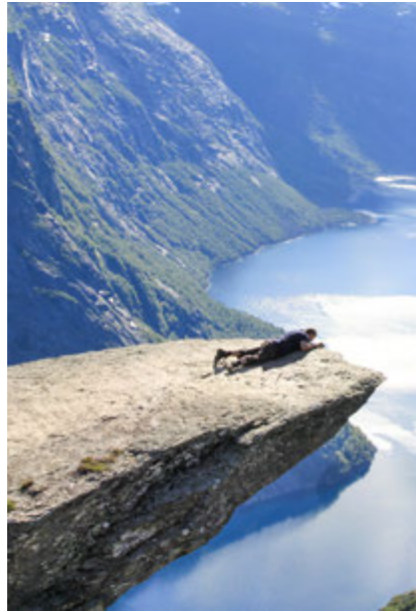
Seit Ende 2025, nach einer großen Renovierung, befindet sich der InfoPoint wieder an seinem ursprünglichen Platz hinter dem Foyer. Zwei Geräte zum Abrufen der Hallenbelegungen sind neu dazugekommen, ebenso eine frische Wandfarbe und ein schicker Tresen. Tageslichtlampen, ein Bild vom Central Park in New York und große Hintergrundbildschirme sorgen für eine einladende Atmosphäre. Doch nicht nur der Raum wirkt freundlich, auch Sonia selbst begrüßt die Besucherinnen und Besucher meist mit einem gelassenen Lächeln. „Das, was für euch alle der Sport ist, ist für mich das Arbeiten“, sagt sie. Besonders schätzt sie den direkten Austausch mit Mitarbeitenden und Studierenden. Von internationalen Studierenden gibt es sogar schon mal kleine Geschenke aus der Heimat, wie Snacks aus Taiwan. „Hier ist uns besonders die saure Pflaume in Erinnerung geblieben“, lacht Sonia. Der respektvolle Umgang mit allen Besucherinnen und Besuchern ist ihr

besonders wichtig. „Auch wenn man selbst nicht mehr so viel reist, bekommt man hier doch einen kleinen Eindruck von der Welt“, sagt sie begeistert.

Die erste Adresse der Spoho

Ganz ohne Missverständnisse läuft der Alltag im InfoPoint allerdings nicht. „Manchmal denken Leute, wir könnten Parkplätze reservieren oder medizinische Ratschläge geben“, erzählt Sonia und lacht. „Das gehört tatsächlich nicht zu unserem Job.“ Trotzdem versucht das Team immer zu helfen; oder zumindest die richtige Ansprechperson zu finden. Damit sich alle willkommen fühlen, stehen im Sommer oft die großen Flügeltüren offen. Der InfoPoint soll ein Ort sein, an dem man gern vorbeikommt. Genau diese Mischung aus Professionalität und Herzlichkeit macht den InfoPoint für viele zur ersten Adresse auf dem Campus. Denn egal, wer gerade am Tresen sitzt, das Team verfolgt ein gemeinsames Ziel: helfen, orientieren, weitervermitteln. Für Sonia ist genau das der schönste Teil ihres Jobs: mitten im Campusleben zu stehen und jeden Tag mit Menschen zu arbeiten.

Der InfoPoint ist die zentrale Anlaufstelle der Sporthochschule: oft unbemerkt, aber unverzichtbar. Hier landen die ersten Fragen neuer Studierender genauso wie die letzten Hoffnungen bei verlorenen Gegenständen. Oder anders gesagt: Wer auf dem Campus nicht weiterweiß, landet früher oder später hier.

Spoho
persönlich

SEIT 2007 IST DIRK HEIDEMANN GEOCACHER; FÜR SEIN HOBBY BEREIST ER DIE GANZE WELT. Außer seinem GPS-Gerät, Akkus und ein paar Mitstreiter*innen braucht er dafür nicht viel. Denn Geocaching ist eine Art Schatzsuche in der realen Welt. Sie findet jeden Tag um uns herum statt und führt Geocacher zu außergewöhnlichen und tollen Plätzen, aber auch an Orte in unserer Umgebung, die wir so noch nicht kannten.



www.youtube.com/@DreiDcaching



**Als Geocacher
die Welt erkunden**



Das Erkunden ferner Länder und Kulturen und die Begegnungen mit Menschen – neben dem eigentlichen Geocaching ist es das, was Dirk Heidemann besonders an seinem Hobby reizt, wie hier (v.l.n.r.) zum Beispiel in Pakistan, Norwegen, Guinea-Bissau, Kenia und Island.



TEXT Julia Neuburg
FOTOS Dirk Heidemann

Dirk Heidemann ist einer von der strukturierten und organisierten Sorte. Wenn der Spoho-Mitarbeiter Touren mit seinen Geocaching-Freund*innen plant, koordiniert er alles bis ins kleinste Detail, fertigt seitenlange Reisepläne an. Auf dem Geocachingportal www.geocaching.com dokumentiert er unter seinem Nicknamen alle seine Geocachingaktivitäten. Dort steht zum Beispiel, dass er in 113 von 250 Ländern weltweit, die in dem Portal erfasst sind, schon Caches gefunden hat (Stand: März 2026). Für Europa kam mit Spitzbergen die letzte Region der „Kategorie Europa“ im September 2025 hinzu. Damit hat er für Europa 55 von 55 Ländern bzw. Regionen auf seiner Liste abgehakt.

„Ein Bekannter hat mich damals 2007 auf Geocaching gebracht“, erinnert sich der Mitarbeiter des Dezernats für Bauangelegenheiten und Gebäudemanagement, der damals noch Verkaufsleiter bei Saturn war, unter anderem für den Bereich Navigation. Mit einem Autonavigationsgerät von Garmin ging es für ihn los mit dem Geocaching. Laut www.geocaching.com ist das Prinzip denkbar einfach: „Wähle auf der Karte einen Geocache, den du finden möchtest und lass dich zum Ziel navigieren. Wonach du genau suchen musst, ist unterschiedlich. Geocaches gibt es in verschiedenen Größen, Formen und Schwierigkeitsgraden. Geocaching ist nicht immer einfach, daher ist es absolut ok, begeistert zu sein, wenn du einen Cache findest. Schreib

deinen Namen ins Logbuch und logge deinen Fund auf www.geocaching.com ein.“

42.000 erfolgreiche Funde

Während mittlerweile viele Geocacher das Smartphone nutzen und ihre Funde direkt von unterwegs einloggen, ist Heidemann seinem GPS-Gerät treu geblieben. Weltweit gibt es mehr als drei Millionen Geocaches; 42.000 davon hat der Spoho-Mitarbeiter schon gefunden. An seinen ersten erinnert er sich noch: Das war bei einem Kinderbauernhof in Neuss. Seinen bislang tiefstgelegenen Geocache hat er in Jordanien gefunden, am Strand des Toten Meeres auf 422 m unter Normalnull (NN), seinen bislang höchstgelegenen in Andorra auf 2.510 m über NN.

Das Einzige, das Dirk Heidemann im Normalfall für sein Hobby braucht, sind sein GPS-Gerät, Akkus und nette Gesellschaft. Vier Personen haben sich als ideale Gruppengröße herausgestellt. „Geocaching ist ein Spiel für draußen, wir sind an der Luft, wir bewegen uns und sind alle auf einer Wellenlänge. Wenn es Rätsel zu lösen gibt, ist es von Vorteil, zu mehreren zu sein, denn acht Augen sehen mehr als zwei.“ Bei besonderen Geocaches bedarf es auch mal eines Magnetstabs oder einer Angel oder es müssen 9-Volt-Batterien mitgebracht werden. Aber diese Anforderungen stehen im sogenannten Listing, das ist die Beschreibung des Geocaches auf der Internetseite.

„Vergissmeinnicht“ ist Favorit

Für absolute Highlights sind sogar Terminbuchungen erforderlich, so zum Beispiel bei Heidemanns Lieblingscache mit dem Titel „Vergissmeinnicht – Verschollen in der Unendlichkeit“ (GC6Z4NP). Es handelt sich um einen Multicache in Niedersachsen in der Nähe von Lingen (Ems), bestehend aus 17 Stationen. Der größte Teil der Stationen liegt in einem alten Schulgebäude. Fünf bis sechs Stunden haben Heidemann & Co. benötigt, um das sogenannte Final zu finden, also die Stelle, an der sich die Dose mit dem Cache befindet. „Zunächst einmal muss man wissen, dass man für ‚Vergissmeinnicht‘ einen Termin benötigt, um diesen Geocache machen zu können; die Termine sind vier Jahre im Voraus ausgebucht. Wer schon mal in einem Escape Room war, kann sich in etwa vorstellen, wie dieser Cache funktioniert: Der Multicache ist in eine Story eingebettet und führt anhand von Rätseln durch alle drei Stockwerke der verlassenen Schule. Hier wurde ganz viel gebastelt, geschraubt und jede Menge Elektronik verlegt“, erinnert sich Dirk Heidemann und bekommt direkt eine Gänsehaut, weil ihn das Erlebnis so nachhaltig beeindruckt hat. Klar, dass dieser Geocache im Portal Favoritenpunkte von ihm bekommen hat. Damit können die Geocacher besonders herausragende Funde würdigen.

Von spektakulär bis überraschend

Das Geocaching hat Heidemann zu einem richtigen Weltenbummler gemacht. Mindestens zweimal im Jahr geht es auf Tour, oftmals nimmt er sich dafür drei bis vier Wochen Urlaub. Eine Reihenfolge festzulegen, welches Land oder welches Reiseziel er ganz oben ranken würde, fällt ihm schwer. „Manchmal sind es gar nicht die objektiv spektakulärsten Ziele, die mich besonders beeindruckt, sondern die unerwarteten Begegnungen, die Spots, die sich ganz anders präsentieren als vorher gedacht“, sagt Heidemann. So sei es ihm zum Beispiel in Usbekistan in der Stadt Samarkand ergangen, einer der ältesten Städte der Welt und bedeutender Knotenpunkt an der Seidenstraße, oder in Åland, einer Inselgruppe, die südwestlich von Finnland in der Ostsee liegt.

Heidemanns Ziel ist es, einmal in jedem Land der Erde gewesen zu sein. „Nordkorea könnte eine Herausforderung sein“, witzelt er. Das Land sei bei www.geocaching.com nicht gelistet. Sein nächster Trip ist natürlich schon geplant: „Im September geht es über Singapur, Malaysia und Indonesien nach Australien und Neuseeland und dann über Hongkong und Taiwan zurück nach Kölle“. Seine Erlebnisse hält er in vielen Fotos und Videos fest und stellt diese auf seinem YouTube-Kanal [DreidCaching](https://www.youtube.com/channel/UCDreidCaching) zur Verfügung.



AUF WELCHEN TYP STEHST DU?

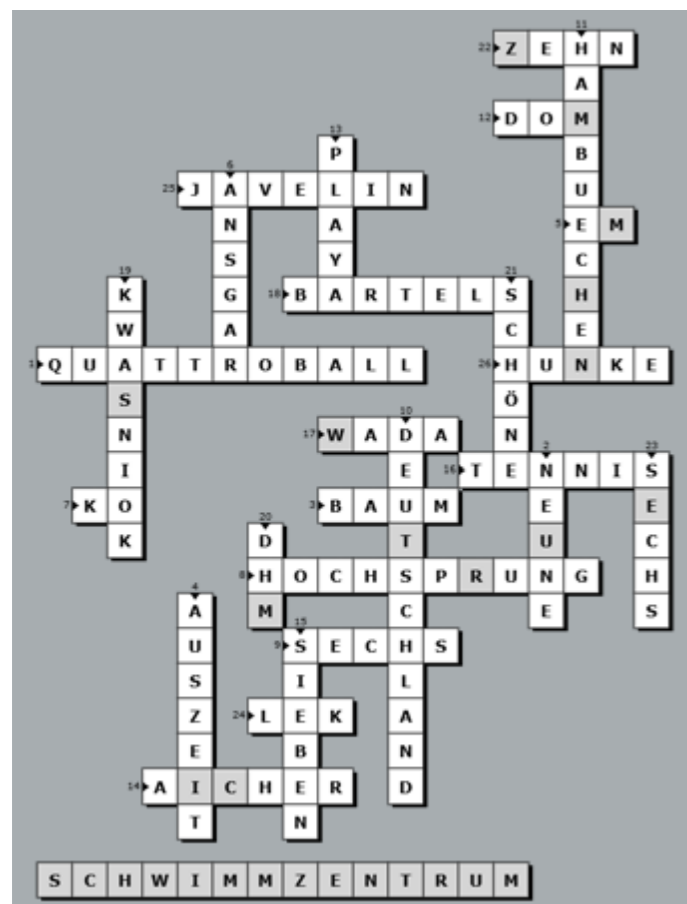
- » *Der Traditional Cache, unter Geocachern auch Trad genannt, ist der häufigste Cachetyp. Hierbei werden die Koordinaten direkt veröffentlicht, sodass man ohne Umwege zum Cache findet.*
- » *Beim Multi-Cache sind die Koordinaten des Verstecks zu Beginn der Suche nicht bekannt. Man muss sie sich erst durch das Finden verschiedener Stationen „erarbeiten“. Das entspricht also einer klassischen Schnitzeljagd.*
- » *Besonders selten: Project APE Cache, eine gesponserte Cacheserie zum Film „Planet der Affen“; von den ursprünglich 13 Caches, die 2001 gelegt wurden, sind nur noch zwei aktiv – den im brasilianischen Dschungel hat Dirk Heidemann bereits gefunden.*

Vorherige Doppelseite:
Kjerakbolten/Norwegen, Igua-
zu/Brasilien, Dubai, Trolltunga/
Norwegen, Prypyat/Ukraine,
Blue Window Gozo, Rio de Janeiro
und New York City.

LÖSUNG

Die Lösungen zu unseren Rätseln finden Sie hier. Konnten Sie alle Aufgaben knacken oder mussten Sie an der einen oder anderen Stelle nachschauen? So oder so: Wir hoffen, Sie hatten Spaß beim Knobeln.

Sporthochschule, Basketball, Stufenbarren, Karnevalsaus, Halbmarathon, Mensgarten, Calisthenics



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 4 | 2 | 6 | 5 |
| 2 | 4 | 1 | 6 | 5 | 3 |
| 4 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| 5 | 2 | 6 | 1 | 3 | 4 |
| 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 6 |

Impressum

ZeitLupe
Das Magazin der
Deutschen Sporthochschule Köln
Nr. 1.2026, 5. Jahrgang
ZeitLupe erscheint zweimal jährlich

HERAUSGEBER:
Univ.-Prof. Dr. Ansgar Thiel
Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln

REDAKTION:
Abteilung Presse und Kommunikation
Stabsstelle Hochschulkommunikation
und Universitäre Weiterbildung
E-Mail: presse@dshs-koeln.de
Telefon: 0221 4982-3850

REDAKTIONSLEITUNG:
Lena Overbeck

AUTOR*INNEN:
David Budinger, Niclas von Hobe, Yanis Kern, Julia
Neuburg, Lena Overbeck, Emilia Schmutz, Theresa
Templin

Grafik:
Sandra Bräutigam

PRODUKTION:
Brandt GmbH - Bonn

ISSN-NR.:
2751-5117

AKTUELLE AUSGABE:
Sommersemester 2026

AUFLAGE:
2.000 Exemplare

Sofern nicht anders angegeben, liegen die Bildrechte bei der Deutschen Sporthochschule Köln. Trotz sorgfältiger Recherchen sind Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch teilweise – nur mit vorheriger Genehmigung.

In dieser Publikation wird in der Regel die männliche und weibliche Form verwendet. Sollte dies ausnahmsweise einmal nicht passiert sein, ist dies ausdrücklich nicht als Diskriminierung von Frauen zu verstehen. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

RAUSGEFLOGEN

Am Ende dieser Ausgabe kehren wir noch einmal dorthin zurück, wo alles begann: auf die Wiese zwischen Wohn- und Lehrgangsheim und Institutsgebäude IV. Während wir diese Seiten schließen, summt es dort weiterhin geschäftig. Die Campus-Bienen sammeln, bauen und sorgen dafür, dass aus vielen kleinen Beiträgen etwas Wertvolles entsteht. Vielleicht ist das auch ein schönes Bild für das Leben an der Spoho: Viele Ideen, viele Menschen und viel Bewegung – die gemeinsam etwas wachsen lassen. Bis zur nächsten Ausgabe.



ZeitLupe online



Deutsche Sporthochschule Köln
Stabsstelle Hochschulkommunikation
und Universitäre Weiterbildung
Abteilung Presse und Kommunikation
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln