

Zeit Lupe

Zwischen Tourbus und Hörsaal

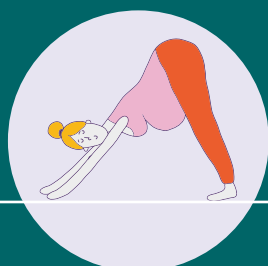
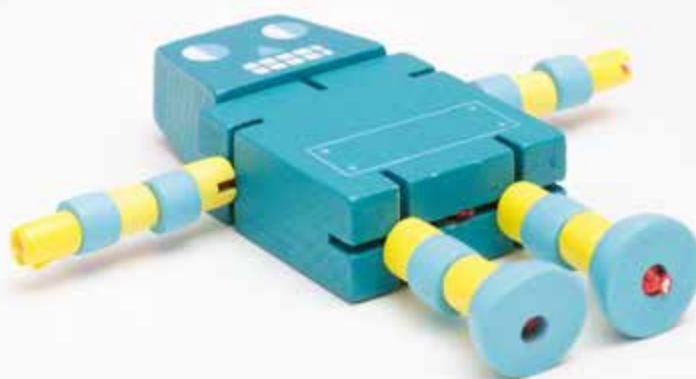
Spoho-Studentin Lena auf
Tour mit Nina Chuba

GENIAL
Ein mitwachsender
Kinderschuh



Pause? Von wegen!

Schlaf – das unterschätzte
Kraftwerk unseres Körpers



Sport und Schwangerschaft
Schonung war gestern

XX, XY
Geschlechter-
debatte im Sport



SAISONAUFTAKT

Die Spoho, wie wir unsere Uni liebevoll nennen, ist einzigartig: Sie ist die einzige Universität in Deutschland, an der man ausschließlich Sport studieren kann. Das macht sie schon auf dem Papier besonders. Was sie aber – nicht auf institutioneller, sondern auf menschlicher Ebene – zu einem besonderen Ort macht, ist das Miteinander. Das Team Spoho.

Hier studieren und arbeiten Menschen, die sich gegenseitig wertschätzen, unterstützen und gemeinsam viel bewegen. Paul Weihermann ist einer von ihnen. Der ehemalige Sportstudent macht heute Filme – über Menschen und ihre Geschichten, die nicht in Vergessenheit geraten dürfen (Seite 32). Unsere Marketingabteilung hat ein neues Projekt gestartet, das Nachhaltigkeit, Kreativität und soziales Engagement verbindet. Nicht mehr benötigte Gegenstände werden dabei von langzeitarbeitslosen

Menschen zu neuen Gebrauchsgegenständen umgestaltet (Seite 54). Zwei Spoho-Absolventen haben einen Kinderschuh entwickelt, der mitwächst – und damit nicht nur den Geldbeutel, sondern auch wertvolle Ressourcen schont (Seite 44). Unsere Wissenschaftler*innen leisten täglich in Forschung und Lehre einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft. Sie suchen nach Antworten auf aktuelle Fragen und machen ihr Wissen zugänglich – sei es bei der wissenschaftlichen Einordnung der Enhanced Games (Seite 36) oder mit konkreten Handlungsempfehlungen zu Sport in der Schwangerschaft (Seite 18).

Gemeinsam können wir viel bewegen. Und das zeigen wir ab sofort auch nach außen: mit einem gemeinsamen Dresscode – dem neuen Spoho-Trikot.

Wir heißen alle neuen Studierenden herzlich im Team Spoho willkommen und freuen uns, dass ihr jetzt ein Teil von uns seid.

Viel Freude mit unserer neuen ZeitLupe-Ausgabe und allen Hochschulangehörigen einen guten Start ins neue Semester!

Zwischen Tourbus und Hörsaal

Spoho-Studentin Lena auf Tour mit Nina Chuba **Seite 28**



Jede Nacht beginnt im Verborgenen eine beeindruckende Schichtarbeit. Warum guter Schlaf für Regeneration und Leistungsfähigkeit wichtig ist – unsere Titelstory! **Seite 6**



Pause? Von wegen!

Das Kölner Start-up sizeless hat einen Schuh entwickelt, der sich in der Größe anpassen lässt **Seite 44**



GENIALE IDEE:
Ein Schuh, der mitwächst



▼ Flexibel

Sport und Schwangerschaft? Ja, bitte. Früher galt: Schonung ist die sicherste Wahl. Diese Zeiten sind vorbei. **Seite 18**

22 Die perfekte Welle

Zwischen Line-up und Labor: Matthias Thelen verbindet seine Leidenschaft fürs Surfen mit seiner Forschung an der Spoho.

39 Gender und Sport

Wer darf in welcher Klasse antreten? Eine komplexe Frage ...

51 Boxen und Männlichkeit

Der Traum vom Hochkämpfen: Ein Essay von Sam Howe über sein Forschungsprojekt mit straffälligen Jugendlichen.

26



Hinter den Kulissen

Ein Besuch bei Marek Kropelnicki an der Servicetheke der Zentralbibliothek.

32 Die andere Seite der Welt

Spoho-Absolvent Paul Weihermann macht Filme, die Spuren hinterlassen.

36 Revolution oder Reinfall ?

Doping erlaubt, eine Million Dollar für einen Weltrekord. Ein Rückblick auf die Enhanced Games.



54 Einzigware

Upcycling: Aus Plakaten, Bannern und anderen aussortierten Materialien entstehen echte Spoho-Originale.

Und sonst ...?!

Umfrage: Passend zum beginnenden Wintersemester haben wir unsere Mitarbeitenden und Studierenden gefragt, worauf sie sich im Winter freuen. **Seite 48**

News: Neuigkeiten aus unserer Universität. **Seite 42/50**

Editorial

Was dahintersteckt

Manchmal reicht ein Blick hinter die Kulissen, um Dinge mit anderen Augen zu sehen.

Eine Bibliothek zum Beispiel: Auf den ersten Blick geht es dort um Bücher – ausleihen, zurückgeben, fertig. Doch hinter einer Ausleihtheke steckt weit mehr: Menschen, Wissen, Recherche, Beratung und jede Menge Arbeit, die man erst bemerkt, wenn man genauer hinschaut.

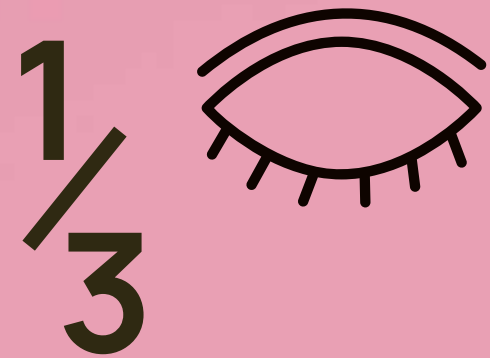
Auch an der Sporthochschule lohnt sich dieser zweite Blick. Denn hinter Forschungsergebnissen, Veranstaltungen, Studiengängen und großen Projekten stehen immer Menschen, Ideen und Geschichten.

Genau diese Geschichten wollen wir in unserem Hochschulmagazin erzählen. Geschichten von Menschen, die an der Spoho arbeiten, forschen, lehren, studieren – und manchmal Dinge möglich machen, die auf den ersten Blick ganz selbstverständlich wirken.

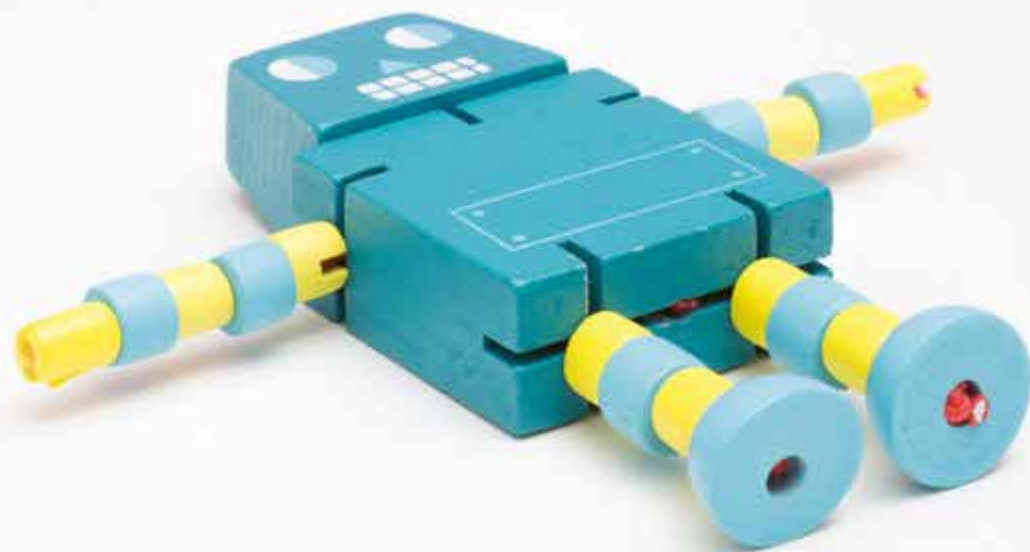
Viel Freude beim Lesen und beim Blick hinter die Kulissen!

Ihr Redaktionsteam der Spoho-Pressestelle

Fotos: JenrickMielke-JakobMarwein; Plainpicture: Privat; Marketing



*unseres Lebens verbringen wir
schlafend – bei 80 Lebensjahren
sind das etwa 26 Jahre*



Pause? **VON WEGEN!**

Jede Nacht beginnt im Verborgenen eine beeindruckende Schichtarbeit. Während wir die Augen schließen und scheinbar nichts tun, laufen im Körper unzählige Prozesse auf Hochtouren: Zellen werden repariert, Erinnerungen sortiert, Hormone ausgeschüttet und das Immunsystem gestärkt. Schlaf ist keine Pause vom Leben – er ist eine der aktivsten Phasen unseres Körpers.

6 Stunden Abstand

Koffein kann den Schlaf beeinflussen; bei empfindlichen Menschen kann es sinnvoll sein, Kaffee etwa 6 Stunden vor dem Schlafengehen zu vermeiden.

Schlafmangel wirkt schnell

Schon wenige Nächte mit zu wenig Schlaf können Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Stimmung beeinträchtigen.

7-9 Stunden

Erwachsene brauchen im Durchschnitt etwa 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht, um körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben.

4-6 Schlafzyklen pro Nacht

Schlaf verläuft in wiederkehrenden Zyklen von etwa 90 Minuten. Pro Nacht durchlaufen Menschen meist vier bis sechs Schlafzyklen.

20-25 % REM-Schlaf

Etwa ein Viertel der Schlafzeit entfällt auf die REM-Phase, in der besonders intensiv geträumt wird und das Gehirn Informationen verarbeitet.

Schlaf = Gedächtnisarbeit

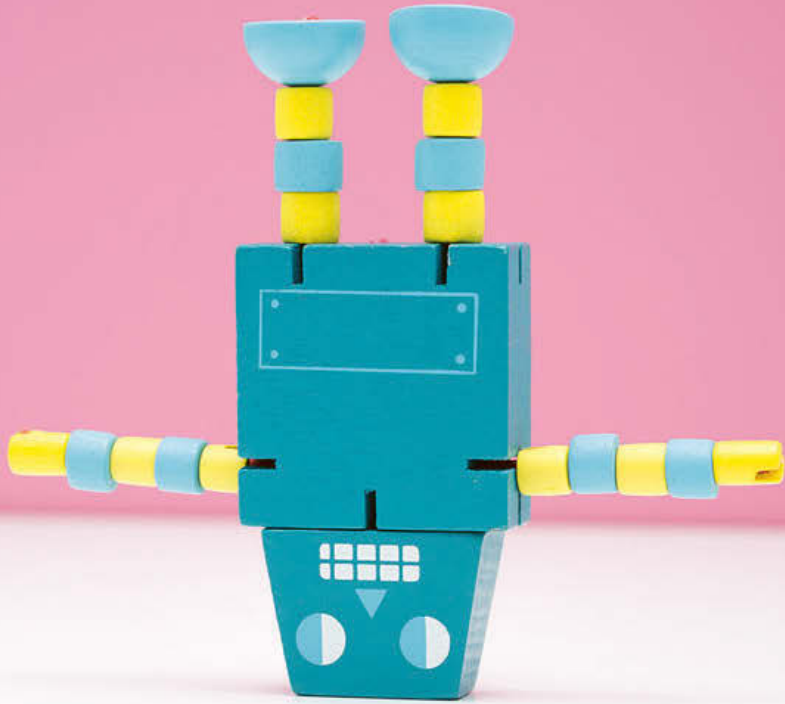
Während des Schlafs werden neue Informationen sortiert und gefestigt. Ausreichender Schlaf unterstützt Lernen, Konzentration und Problemlösung.

16-18 °C

Viele Schlafexpert*innen empfehlen eine eher kühle Raumtemperatur von etwa 16 bis 18 Grad Celsius für erholsamen Schlaf.

30-60 Minuten Bildschirm-Pause

Eine reduzierte Bildschirmnutzung – etwa 30 bis 60 Minuten – vor dem Schlafengehen kann helfen, leichter zur Ruhe zu kommen.



Ein Mensch verbringt rund ein Drittel seines Lebens schlafend. Lange galt Schlaf vor allem als notwendige Erholung nach einem anstrengenden Tag. Heute weiß die Forschung: Schlaf ist weit mehr als das. Er ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – körperlich ebenso wie geistig.

Dabei ist Schlaf keineswegs ein gleichförmiger Zustand. Im Laufe einer Nacht durchlaufen wir mehrere Schlafzyklen, die jeweils etwa 90 Minuten dauern und sich vier- bis sechsmal wiederholen. Jeder dieser Zyklen besteht aus unterschiedlichen Schlafphasen, die jeweils eigene Aufgaben erfüllen.

Den Übergang vom Wachsein bildet der Leichtschlaf. In dieser Phase sinken Herzschlag und Atmung, die Muskeln entspannen sich und das Gehirn beginnt, seine Aktivität herunterzufahren. Obwohl wir noch leicht aufwachen können, bereitet sich der Körper bereits auf die eigentliche Erholung vor.

Es folgt der Tiefschlaf – gewissermaßen die Reparaturwerkstatt des Körpers. Jetzt werden Wachstumshormone ausgeschüttet, beschädigte Zellen erneuert und Energiereserven wieder aufgefüllt. Das Immunsystem arbeitet besonders intensiv, Muskeln regenerieren sich und Gewebe wird aufgebaut. „Gerade für Menschen, die körperlich aktiv sind oder Sport treiben, ist diese Phase von zentraler Bedeutung“, erklärt Dr. Vera Abeln, Wissenschaftlerin am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln.

Eine weitere wichtige Schlafphase ist der sogenannte REM-Schlaf (Rapid Eye Movement), benannt nach den schnellen Augenbewegungen unter den geschlossenen Lidern. In dieser Phase träumen wir besonders intensiv. Das Gehirn verarbeitet Erlebnisse des Tages, festigt Erinnerungen und stärkt gelernte Fähigkeiten. „Neue Bewegungsabläufe, die im Training eingeübt wurden, können während des REM-Schlafs gewissermaßen gespeichert und verfeinert werden“, so Abeln.

Erst das harmonische Zusammenspiel aller Schlafphasen macht den Schlaf wirklich erholsam. Nicht nur die Dauer, sondern auch die Qualität des Schlafs entscheidet darüber, wie gut sich Körper und Geist regenerieren können.

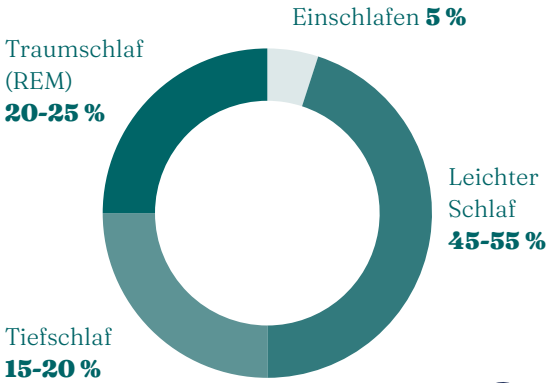
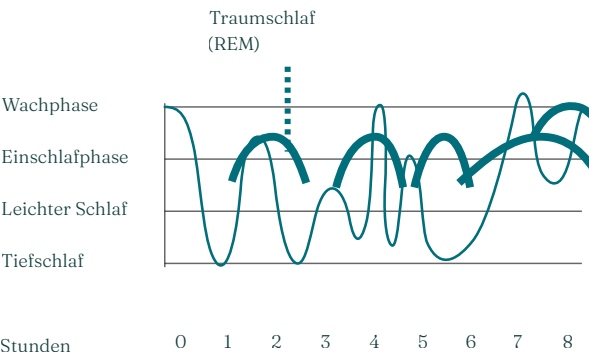
Die Auswirkungen reichen weit über das Gefühl hinaus, morgens ausgeschlafen zu sein. Ausreichender Schlaf unterstützt die Konzentration, verbessert die Reaktionsfähigkeit, stabilisiert den Stoffwechsel und trägt zur Regulation von Hormonen bei, die Hunger, Stress und Erholung steuern. Gleichzeitig sinkt das Risiko für Infekte, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen.

Auch die sportliche Leistungsfähigkeit hängt eng mit gutem Schlaf zusammen. „Viele denken bei Leistungssteigerung zuerst an das Training. Dabei findet ein entscheidender Teil der Anpassung erst im Schlaf statt. Hier regeneriert der Körper, verarbeitet Trainingsreize und bereitet sich auf die nächste Belastung vor. Fehlt Schlaf, nehmen dagegen Reaktionsfähigkeit, Koordination und Kraftentwicklung ab – gleichzeitig steigt das Verletzungsrisiko“, ordnet Abeln ein.

Schlaf ist damit weit mehr als eine Ruhepause zwischen zwei Tagen. Er ist die Grundlage dafür, dass unser Körper leistungsfähig bleibt, unser Gehirn lernen kann und wir den Herausforderungen des Alltags – und des Sports – gewachsen sind. Wer seine Leistungsfähigkeit verbessern möchte, sollte deshalb nicht nur auf Training und Ernährung achten, sondern auch auf die vielleicht unterschätzteste Ressource überhaupt: guten Schlaf.

Der Schlafzyklus

In der Nacht durchlaufen wir pro Schlafzyklus unterschiedliche Schlafphasen. Diese Schlafphasen können von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich lang dauern.



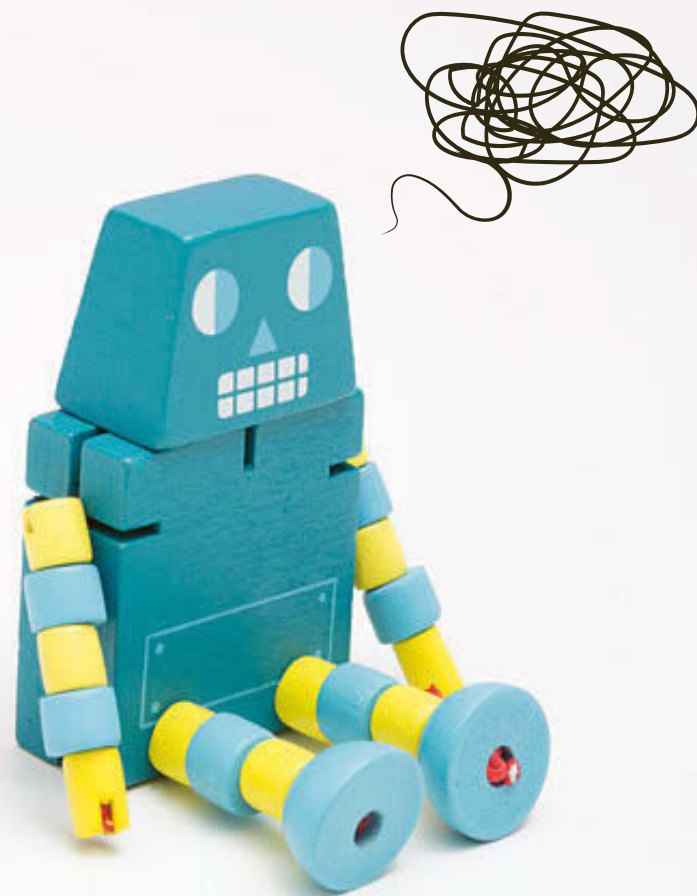
Schlaf: der ultimative Performancebooster?

Darüber sprechen wir in Folge 58 unseres Wissenschaftspodcasts „Eine Runde mit ...“ Dr. Vera Abeln vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft.

Was passiert eigentlich im Schlaf? Warum ist er so wichtig für Regeneration und Training? Welchen Einfluss hat Sport auf unseren Schlaf? Und warum haben ausgerechnet viele Profi-Athletinnen und -Athleten Schlafprobleme?

Hier Reinhören:
www.dshs-koeln.de/eine-runde-mit

Wenn der Kopf nicht abschalten kann



Kurz-Vita:

Dr. Christian Zepp war viele Jahre lang als Dozent und Wissenschaftler am Psychologischen Institut der Spoho in der Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie tätig. Er ist Diplom-Sportwissenschaftler und sportpsychologischer Experte, Marathonläufer und Triathlet. Als systemischer Coach arbeitet er mit vielen Spitzensportler*innen zusammen, unter anderem mit Kaderathlet*innen der Nationalteams im Tischtennis, Boxen und Trampolin sowie dem Nachwuchs im Springreiten.

BASKETBALLSTAR LEBRON JAMES, TENNISPROFI NOVAK DJOKOVIC ODER FOOTBALLER TOM BRADY... Viele Sportstars haben erkannt, dass Schlaf ein wichtiger Schlüssel für sportlichen Erfolg ist. Dr. Christian Zepp begleitet als sportpsychologischer Experte seit vielen Jahren Topathlet*innen; er berichtet, wie Wettkampfdruck, Grübelschleifen und fehlende Routinen den Schlaf von Spitzensportler*innen beeinflussen.

Welche Rolle spielt das Thema Schlaf in Ihrer Arbeit mit Spitzensportler*innen?

Eine deutlich größere, als viele vermuten würden. Schlaf ist in meinen Gesprächen mit Athletinnen und Athleten ein wiederkehrendes Thema. Wir beschäftigen uns regelmäßig mit Schlafhygiene, Routinen und der Frage, wie sich Schlaf unter den besonderen Bedingungen des Leistungssports verbessern lässt. Gemeinsam mit dem Olympiastützpunkt NRW/

Rhein-Ruhr entwickeln wir derzeit sogar ein Workshopkonzept, das sich nicht nur an Sportlerinnen und Sportler, sondern auch an Trainerrinnen und Trainer richtet. Denn auch bei dieser Zielgruppe merken wir, dass noch Informationsbedarf besteht.

Mit welchen Herausforderungen haben Leistungssportler*innen beim Schlafen besonders zu kämpfen?

Viele schlafen nicht zu Hause, sondern auf Wettkampfreisen oder in Trai-

ningslagern – häufig in Hotels, oft in anderen Zeitzonen und unter einem engen Zeitplan. Dazu kommt der psychische Druck. Vor wichtigen Wettkämpfen oder Qualifikationen fällt es vielen schwer abzuschalten. Auch die Bildschirmzeit am Abend oder der Griff zum Smartphone spielen immer wieder eine Rolle. Deshalb schauen wir zunächst genau, woher die Müdigkeit kommt.

Über welche Schlafprobleme klagen die Athlet*innen am häufigsten?

Im Grunde über dieselben wie die Allgemeinbevölkerung. Manche können schlecht einschlafen, andere wachen nachts immer wieder auf oder geraten in Grübelschleifen. Das betrifft also sowohl Schlafdauer als auch Schlafqualität. Die Folgen spüren viele schon am nächsten Tag: Sie fühlen sich müde, ausgelaugt, berichten von schweren Beinen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsproblemen. Gerade in Sportarten, in denen es auf Präzision und schnelle Entscheidungen ankommt, kann das einen entscheidenden Unterschied machen.

Ist den Athlet*innen bewusst, wie stark Schlaf ihre Leistungsfähigkeit beeinflusst?

Teilweise. Die meisten wissen, dass Schlaf für die körperliche Regeneration wichtig ist. Weniger bekannt ist seine Bedeutung für das Gehirn. Der Schlaf wirkt sich unmittelbar auf Konzentration, Reaktionsvermögen und Entscheidungsfähigkeit aus. Studien zeigen, dass schon ein paar Nächte mit zu wenig Schlaf die Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen können. Gerade in schnellen Sportarten wie Tischtennis oder Boxen kann das entscheidend sein. Ich nenne in diesem Zusammenhang gerne prominente Beispiele wie Basketballstar LeBron James, der Schlaf als seine wichtigste Regenerationsmaßnahme bezeichnet. Solche Beispiele helfen, das Thema greifbar zu machen.

Wie dramatisch ist eine schlechte Nacht vor einem wichtigen Wettkampf?

Viele Athletinnen und Athleten machen sich darüber Sorgen. Natürlich wäre guter Schlaf vor einem Wettkampf, einem Kadertest oder einer Qualifikation wünschenswert. Aus der Forschung wissen wir aber, dass eine einzelne unruhige Nacht meist weniger problematisch ist als befürchtet. Entscheidend ist vielmehr, wie gut und ausreichend jemand in den Nächten davor geschlafen hat. Kritisch wird es erst, wenn sich Schlafdefizite über mehrere Nächte aufbauen – etwa während eines Turniers mit täglichen Wettkämpfen oder auf längeren Reisen.

Viele Sportler*innen tragen Smartwatches oder Schlafracker. Helfen solche Daten dabei, besser zu schlafen?

Sie können durchaus hilfreich sein – solange sie als Orientierung dienen und nicht zum Selbstzweck werden. Problematisch wird es, wenn Athletinnen und Athleten den Zahlen auf ihrer Uhr mehr vertrauen als ihrem eigenen Körpergefühl. Es gibt dazu eine interessante Geschichte aus der NBA: Ein Spieler wollte seine Schlafdaten nicht mit dem Verein teilen, weil er befürchtete, aufgrund schlechter Werte weniger Einsatzzeit zu bekommen. Er war gerade Vater geworden und schlief entsprechend unruhig. Das zeigt sehr gut, dass Schlafracking immer mit Augenmaß eingesetzt werden sollte. Die Technik kann unterstützen, ersetzt aber nicht die eigene Wahrnehmung.

Was lässt sich aus Ihrer Arbeit mit Leistungssportler*innen auch auf den Breiten- und Nachwuchssport übertragen?

Schlaf wird oft erst dann zum Thema, wenn Probleme auftreten. Dabei lohnt es sich, schon vorher gute Gewohnheiten zu entwickeln. Dazu zählen bestimmte Einschlafzeiten und eine passende Abendroutine, ein kühles Zimmer, keine Ablenkung durchs Handy. Schlaf ist mit die wichtigste Grundlage für Gesundheit und Leistungsfähigkeit – und wir können ihn meist selbst beeinflussen.

Schlecht geschlafen? Das kann viele Ursachen haben.

Wer schlecht schläft, leidet nicht automatisch an einer klassischen Schlaflosigkeit. Probleme können beim Einschlafen auftreten, die Atmung betreffen, mit der inneren Uhr zusammenhängen oder sich durch ungewöhnliche Bewegungen während des Schlafs zeigen.

Nicht schlafen können

Probleme beim Ein- oder Durchschlafen oder sehr frühes Erwachen gehören zu den häufigsten Schlafstörungen. Fachterminologie: Insomnie.

Zur falschen Zeit schlafen

Bei Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus passt die innere Uhr nicht gut zum gewünschten oder gesellschaftlich vorgegebenen Tagesrhythmus – etwa bei Schichtarbeit, Jetlag oder extremen „Eulen“.

Nicht richtig atmen

Dazu gehören schlafbezogene Atmungsstörungen wie die Schlafapnoe. Dabei kann die Atmung während des Schlafs wiederholt beeinträchtigt oder unterbrochen werden.

Unruhige Nächte

Manche Menschen bewegen sich im Schlaf ungewöhnlich viel oder leiden unter einem starken Bewegungsdrang in den Beinen (Restless-Legs-Syndrom).

Ungewöhnliche Erlebnisse

Schlafwandeln, Alpträume oder andere besondere Verhaltensweisen während des Schlafs gehören ebenfalls zu den Schlafstörungen (Parasomnien).

Wissen to go

Tief durchatmen – besser schlafen?

Langsam und bewusst atmen kann mehr, als einfach nur zu beruhigen: Studien der Deutschen Sporthochschule Köln zeigen, dass sogenanntes Slow-Paced Breathing Stress reduzieren und die Aktivität des Vagusnervs positiv beeinflussen kann. Der Vagusnerv ist ein wichtiger Teil unseres Nervensystems und hilft dem Körper dabei, nach Stress wieder zur Ruhe zu kommen.

Schon eine einzelne Atemübung mit etwa sechs Atemzügen pro Minute kann die Stimmung verbessern und das subjektive Stressempfinden senken. Regelmäßiges Training könnte sogar langfristig wirken: In einer 30-Tage-Studie verbesserte tägliches langsames Atmen am Abend die Schlafqualität und die nächtliche kardiale Vagusaktivität – also den beruhigenden Einfluss des Vagusnervs auf das Herz. Eine höhere Aktivität kann darauf hindeuten, dass der Körper besser zwischen Anspannung und Entspannung wechseln kann.



Unser Tipp: Einfach mal langsam machen – und bewusst durchatmen.

Sie wollen mehr über die unterschiedlichen Atemtechniken und deren wissenschaftliche Grundlagen erfahren? Hier geht's zu den Studien von Prof. Dr. Dr. Sylvain Laborde vom Psychologischen Institut, inklusive Atemanleitung.



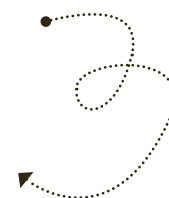
Gut schlafen, besser fühlen

Guter Schlaf ist für Nachwuchsleistungssportler*innen besonders wichtig: Eine Studie der Deutschen Sporthochschule Köln zeigt einen deutlichen Zusammenhang zwischen subjektiver Schlafqualität und psychischem sowie körperlichem Wohlbefinden.

Untersucht wurden mehr als 600 Nachwuchsleistungssportler*innen. Dabei zeigte sich: Wer besser schläft, berichtet auch von einem besseren Wohlbefinden. Außerdem schliefen jüngere Sportler*innen vor der Pubertät besser als ältere Jugendliche. Besonders deutlich war der Zusammenhang zwischen Schlafqualität und psychischem Wohlbefinden bei jungen Sportlerinnen.

Fazit:

Guter Schlaf ist nicht nur wichtig für die Erholung – sondern auch für das Wohlbefinden. Hier geht es zur Studie:



Kiwis am Abend – die grüne Einschlafhilfe?

Zwei Kiwis vor dem Schlafengehen sollen zu besserem und längerem Schlaf verhelfen. Kleine Studien liefern tatsächlich erste Hinweise darauf. Für eine eindeutige Empfehlung ist die Datenlage aber noch zu dünn. Gesund sind die Früchte trotzdem.

Mouth Taping – Mund zu, besser schlafen?

Den Mund nachts zukleben und nur durch die Nase atmen – das soll die Schlafqualität verbessern. Klingt einfach, ist wissenschaftlich aber bislang kaum belegt. Wer ohnehin Probleme mit der Nasenatmung hat, sollte lieber die Finger davonlassen.



Sleepmaxxing Was bringen die skurrilen Social-Media-Trends für besseren Schlaf?

„Sleepy Girl Mocktail“ – einschlafen auf Rezept?

Sauerkirschsaft, Magnesium und Mineralwasser: Dieser Social-Media-Drink soll müde machen. Die wissenschaftliche Grundlage dafür ist allerdings überschaubar. Sauerkirschsaft enthält zwar Melatonin, bei einer ausgewogenen Ernährung ist zusätzliches Magnesium aber meist nicht nötig.

Red Night Light – besser schlafen im roten Licht?

Blaues Licht kann den Schlafrhythmus stören – rotes Licht soll dagegen beim Einschlafen helfen. Einige Studien zeigen positive Effekte auf die Schlafqualität. Ob Rotlichtlampen und -masken tatsächlich die neue Wunderwaffe für guten Schlaf sind, muss die Forschung aber noch genauer klären.



Unnützes Wissen zum Thema Schlafen Wussten Sie, dass ...

- » der Koala die größte Schlafmütze im Tierreich ist? Er schlummert bis zu 22 Stunden am Tag. Somit ist er nur zwei Stunden wach.
- » die Giraffe nur zwei Stunden Schlaf braucht? Und dabei schläft sie noch im Stehen.
- » Schnecken bis zu drei Jahre ununterbrochen schlafen können?
- » wir nicht gleichzeitig schnarchen und träumen können?
- » wir während des Schlafens ungefähr einen halben Liter Flüssigkeit verlieren?
- » Menschen in ihrem Leben durchschnittlich ungefähr sechs Jahre mit Träumen verbringen? Das sind 2.190 Tage.
- » die längste Zeit, die ein Mensch ohne Schlaf verbrachte, 266 Stunden dauerte?
- » Cristiano Ronaldo auf einen Schlafrythmus setzt, bei dem sich rund 90-minütige Schlafphasen und strategische Nickerchen ergänzen?
- » Frauen besser alleine schlafen? Wissenschaftler*innen vermuten evolutionäre Gründe: Ihr leichter Schlaf hilft ihnen möglicherweise, nachts schneller auf Kinder zu reagieren. Männer schlafen dagegen offenbar entspannter in Gesellschaft.

Kurz-Vita:

Jonas Deichmann wurde 1987 in Stuttgart geboren und ist in Baden-Württemberg aufgewachsen. Er absolvierte ein Bachelorstudium an der Jönköping International Business School (Schweden) und ein Masterstudium an der Copenhagen Business School. Bis Anfang 2018 arbeitete er als Sales Manager bei einer IT-Firma aus Schweden, machte sich dann mit seiner Firma Jonas Deichmann Adventures selbstständig. Neben seinen Extremtouren tritt er auch als Redner auf. Zudem erwarb er 2025 ein Certificate of Advanced Studies (CAS) in Sportmanagement an der Universität St. Gallen. Er hat schon in Spanien und Brasilien gelebt. Er ist Inhaber mehrerer Ultra-Weltrekorde.



„Zelt, Isomatte, Schlafsack – so schlafe ich am besten“

GEFÄNGNISZELLE, BERGGIPFEL ODER KAPELLE: DER EXTREMSPORTLER UND ABENTEURER JONAS DEICHMANN hat schon an vielen ungewöhnlichen Orten übernachtet. Für seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit spielt Schlaf eine entscheidende Rolle; dafür hat er seine Schlafrouninen perfektioniert.

Die Mail von Jonas liegt seit 5:28 Uhr in meinem Postfach. Er fragt, ob ich ihm nochmal den Link zu unserem Webmeeting schicken könnte. Kein Problem, das mache ich um kurz nach acht. Als wir uns dann um neun Uhr online treffen, ist Jonas schon vier Stunden lang wach. Während ich mit leicht geschwellenen Augen vor dem Rechner blinzele, sieht er total frisch und erholt aus. Dabei ist er gerade von einer mehr als viermonatigen Radtour rund um Europa zurückgekehrt: 20.000 Kilometer Strecke inklusive 250.000 Höhenmeter, durchschnittlich 190 Kilometer pro Tag, neun Stunden Fahrzeit netto täglich. „Ein kleines bisschen Müdigkeit spüre ich noch, schließlich sind wir 135 Tage jeden Tag geradelt, aber insgesamt geht's mir super“, berichtet er und schmunzelt.

Jonas Deichmann (39) ist Extremsportler und Abenteurer und hat schon einige solcher Ultralang-Distanzen bewältigt. Auf dem Rad fühlt er sich am wohlsten, ist aber auch im Wasser und in Laufschuhen unterwegs. Seine zwei bis dato größten und erfolgreichsten Projekte waren der „Triathlon um die Welt“ und die „Challenge 120“. Beim Triathlon um die Welt legte er 456 Kilometer schwimmend, 21.600 Kilometer auf dem Rad und 5.064 Kilometer laufend zurück – das 120-Fache eines Langdistanz-Triathlons einmal um den Globus. Bei der Challenge 120 schaffte er 120 Langdistanz-Triathlons an 120 aufeinanderfolgenden Tagen. Schon lange interessiert sich Jonas für das Thema Schlaf; nicht nur auf seinen Touren, sondern auch im Alltag hat er seine Schlafrouninen und damit seine Schlafqualität optimiert.

Für seine Gesundheit, Regeneration und Leistungsfähigkeit ist Schlaf das wichtigste: „Schlaf ist für mich durch nichts zu ersetzen. Bei manchen Projekten kann ich eine gewisse Zeit mit wenig Schlaf auskommen, das ist aber immer nur vorübergehend.“ In der Regel geht er früh ins Bett und steht früh auf. „Meist gehe ich gegen 21:30 Uhr schlafen und stehe zwischen 5 und 5:30 Uhr auf. Das variiert höchstens um plus minus eine Stunde, mehr nicht.“ Wenn Jonas unterwegs ist, passt er sich dem Rhythmus der Natur an, kriecht ins Zelt, wenn die Sonne untergeht und steht auf, wenn es hell wird.

SCHLAF & LEISTUNG



Jonas' Tipps für guten Schlaf:

Schlaf ernst nehmen und ihm Priorität einräumen; sich an feste Zeiten halten.

Tageslicht am Morgen gezielt nutzen: Fünf bis zehn Minuten auf Balkon oder Terrasse treten. Das setzt die innere Uhr und passt den Körper an den 24-Stunden-Rhythmus an.

Handy und Laptop weg: Zirka eine Stunde vor dem Zubettgehen keine Bildschirmgeräte mehr nutzen. Vor allem die Geräte auch aus dem Bett verbannen, Handy nicht nur weglegen, sondern aus dem Sichtfeld entfernen, z.B. in die Schublade packen.

Schlechte Nachrichten und Aufregung am Abend vermeiden: Sie können dazu führen, dass Gedanken kreisen und der Kopf schlechter abschalten kann.

Bei seinen Abenteuern übernachtet er in der Regel in der Wildnis – oft im Zelt, manchmal auch unter freiem Himmel. Auf diese Weise hat er schon an den ungewöhnlichsten und schönsten Plätzen geschlafen: in der Sahara unterm Sternenhimmel, in einer mexikanischen Kapelle bei Kerzenschein vor dem Altar, in einem Lkw, im Zelt auf dem zugefrorenen Baikalsee in Sibirien oder auf Berggipfeln. Aus der Schlafwissenschaft ist der sogenannte Erste-Nacht-Effekt bekannt, der besagt, dass

wir in einer ungewohnten Umgebung länger zum Einschlafen brauchen und auch generell etwas schlechter schlafen. Auf seinen Touren schläft Jonas im Prinzip jede Nacht woanders; den Erste-Nacht-Effekt erlebt er aber nicht negativ.

Ein bewegliches Zuhause zum Wohlfühlen

„In meinem Zelt in der Natur fühle ich mich am wohlsten. Meine Isomatte und mein Schlafsack sind mein bewegliches Zuhause, meine gewohnte Umgebung, in der man ja bekanntlich am besten schläft. Prinzipiell schlafe ich auch immer sehr gut, wenn ich das Rauschen des Meeres oder eines kleinen Baches um mich habe“, erzählt Jonas. Wenn er sich einen Schlafplatz im Freien sucht, achtet er auf ein paar Kriterien. „Das Wichtigste ist, dass der Platz ungestört ist und ich mich dort wohlfühle. Zudem achte ich ein bisschen auf die Logistik, also zum Beispiel, wo ein Supermarkt oder Restaurant ist. Idealerweise ist es dann auch noch idyllisch.“

Auch die Herzlichkeit vieler Einheimischer genießt Jonas auf seinen Touren, zum Beispiel, wenn ihn Menschen zum Essen oder für eine Übernachtung einladen. Daraus entstehen eindrucksvolle Erlebnisse – positive wie negative. So hat er schon bei Guerilla-Kämpfern in Guatemala übernachtet. Oder eine Nacht in einer Gefängniszelle in Ägypten verbracht: „Das war alles ziemlich unbequem auf dem nackten Boden. Direkt vor der Zelle saß ein ägyptischer Beamter mit einem Radio-Transmitter, der die ganze Zeit so ein krächzendes metallenes Geräusch von sich gegeben hat. Da war an Schlaf nicht zu denken.“ In die Zelle war er übrigens nicht wegen eines Fehlverhaltens geraten, sondern aus Schutz, um nicht auf der Straße schlafen zu müssen.





„Povernaps mache ich fast jeden Tag. Über die Zeit habe ich mich daran gewöhnt und das funktioniert ganz wunderbar.“

Dem natürlichen Rhythmus folgen

Das erste, was Jonas morgens macht: Er geht an die frische Luft und sucht das Tageslicht. „Dieses Ritual stellt meine innere Uhr ein und sorgt für einen natürlichen Energiekick“, erklärt er. Das ist auch wissenschaftlich belegt: Grundlagenarbeiten zeigen, dass Licht am Morgen mit einem früheren Schlaf- und Wachzeitpunkt verknüpft ist. Störende Lichtsignale am Abend oder in der Nacht können dagegen den Rhythmus verzögern und die Schlafqualität beeinträchtigen. Daher versucht Jonas abends, noch das letzte Licht mitzunehmen und seinen Körper so auf den Übergang in den Schlaf vorzubereiten. „Bei meinen Abenteuern kann ich diesen Rhythmus automatisch umsetzen, da ich einfach dem natürlichen Licht folge. Aber letztlich kann man das auch im Alltag für sich umsetzen.“ Eine noch wichtigere Routine für Jonas ist, dass er versucht, schlechte Nachrichten und Aufregung am Abend zu vermeiden. „Ich schaue die Nachrichten zum Beispiel mit etwas Abstand zum Schlafen, damit das Gehirn mehr Zeit hat, das zu verarbeiten.“ Bei seiner Challenge 120 gab es daher die Vereinbarung, dass kritische Gespräche in der Mittagszeit geführt werden und nicht am Abend. Wenn Jonas abends Programm hat, zum Beispiel einen Vortrag hält, dann legt er nach Möglichkeit räumlichen Abstand zwischen Job und Nachtruhe,

indem er nicht das Taxi nimmt, sondern bewusst zu Fuß geht, um die Gedanken kreisen zu lassen und das Geschehen zu verarbeiten. Außerdem verbannt er elektronische Geräte konsequent aus dem Bett. „Das Bett ist zum Schlafen da, E-Mails etc. erledige ich am Schreibtisch“, betont er. Seitdem er dies umsetzt, schläft er selbst in Business Hotels ganz gut, in denen er eine Zeitlang sehr schlecht schlief. Eine Schlafmaske und Ohropax hat Jonas immer dabei, braucht diese aber nur, wenn es sehr hell oder laut ist.

Povernaps für den Energiekick

Mit Schlafproblemen hat der Extremsportler zum Glück wenig zu tun. Wenn er ausnahmsweise mal nachts aus irgendeinem Grund wachliegt und Mühe hat, wieder einzuschlafen, lautet seine Strategie: nicht dagegen ankämpfen. „Wenn mir dann etwas im Kopf herumschwirrt, zwingen mich nicht, nochmal einschlafen zu müssen, sondern akzeptiere, dass ich mit wenig Schlaf in diesen Tag starte und stehe auf.“ Zu Gute kommt ihm dabei, dass er es perfektioniert hat, Povernaps zu machen. Diese dauern immer exakt zwölf Minuten, ohne dass er sich einen Wecker stellen muss. Und er schläft innerhalb weniger Sekunden ein. Kein Zwang ist auch hier die Lösung: „Ich habe dann nicht den Gedanken, dass ich jetzt schlafen muss, sondern eher, dass ich jetzt zwölf Minuten schlafen darf.“ Bei vielen seiner Touren geben ihm diese Povernaps viel Energie für die zweite Tageshälfte, zum Beispiel im Rahmen seines Triathlons um die Welt. Die mehr als 5.000 Kilometer

lange Laufstrecke durch Mexiko sah vor, dass er jeden Tag einen Marathon läuft, bei den heißen Temperaturen in der Wüste gerade mittags eine Qual. „Daher bin ich morgens ganz früh mit Sonnenaufgang gestartet und habe mittags längere Zeit im Schatten Pause gemacht, kurz geschlafen, gegessen. Am Nachmittag und Abend bin ich dann den Rest gelaufen“, erinnert er sich.

Obwohl der Sportler gerade erst von seinem jüngsten Abenteuer, der Europaumrundung mit dem Rad, zurückgekommen ist, steht natürlich schon die nächste Tour: 30 Marathons an 30 aufeinanderfolgenden Tagen quer durch Baden-Württemberg. Das Projekt wird im Rahmen der Initiative „MOVE IT! Gemeinsam mehr bewegen“ der Volksbanken und Raiffeisenbanken in Baden-Württemberg für einen guten Zweck realisiert. Dafür stellt Jonas das Rad in die Ecke und schnürt wieder die Laufschuhe. Drei Tage Regeneration und Beine hochlegen nach der Europa-tour haben gereicht, dass es ihm schon wieder in den Beinen kribbelt. Kribbeln tut es einen auch, wenn Jonas von dem besonderen Ort berichtet, an dem er gerne mal eine Nacht verbringen würde: „Ich liebe die Berge sehr und habe schon häufiger auf Berggipfeln übernachtet. Was mir noch fehlt und mich total fasziniert, wäre eine Nacht hängend in einer Felswand zu verbringen, also auf so einer Art Liege, die in großer Höhe mit Seilen an der Wand befestigt ist, wie sie Kletterer oder Bergsteiger nutzen.“ Wo andere kein Auge zu tun, würde Jonas vermutlich seelenruhig schlummern.



Fotos: Privat

Nachgefragt



Haben Sie einen guten Schlaf?

Zumindest ist er über die Jahre besser geworden. Früher bin ich von jedem Geräusch wach geworden, das ist zum Glück nicht mehr so. Trotzdem schlafe ich jede Nacht mit Ohrstöpseln.

Lena Overbeck, Redaktionsleiterin der ZeitLupe

Wie schlafen Sie am besten?

Früh! Ich gehe zwischen 22 und 23 Uhr ins Bett und stehe dann auch früh wieder auf: im Herbst/Winter zwischen 6 und 7 Uhr, im Frühling/Sommer zwischen 5 und 6. Mein Geheimtipp vor dem Zubettgehen: langsames Atmen – vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen, mindestens 15 Minuten. Das ist auch das Protokoll, das wir in unserer Forschung verwenden.

Prof. Dr. Sylvain Laborde, Wissenschaftler am Psychologischen Institut

An welchem Ort schlafen Sie am besten?

In meinem Zelt in der Natur fühle ich mich am wohlsten. Meine Isomatte und mein Schlafsack sind mein bewegliches Zuhause, meine gewohnte Umgebung. Prinzipiell schlafe ich auch immer sehr gut, wenn ich das Rauschen des Meeres oder eines kleinen Baches um mich habe.

Jonas Deichmann, Extremsportler und Abenteurer

Tracken Sie Ihren Schlaf?

Ja, wie viele andere tracke ich meinen Schlaf mit meiner Garmin. Morgens ist für mich aber erstmal wichtiger, wie ich mich tatsächlich fühle, und nicht, welche Note mir die Uhr gibt. Wenn die Werte allerdings über einen längeren Zeitraum nicht gut sind, schaue ich schon genauer hin.

Dr. Christian Zepp, sportpsychologischer Experte und systemischer Coach

Ihr Tipp für guten Schlaf ...

Im eigenen Bett, in einem kühlen Raum bei offenem Fenster – und zum Runterkommen und Abschalten: lesen.

Dr. Vera Abeln, Wissenschaftlerin am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft

Was mich gut schlafen lässt

Ruhe, Dunkelheit, ein geöffnetes Fenster und ein Bett, in dem ich mich wohlfühle. Einen echten Schlaftipp habe ich nicht – bei mir ist es eher das Gefühl, dass alles passt. Dann ist auch die Uhrzeit ziemlich egal.

Sandra Bräutigam, Grafikerin der ZeitLupe

Noch mehr Tipps rund um Schlaf gefällt?

Am 3. und 4. November 2026 lädt das Universitäre Gesundheitsmanagement (UGM) der Spoho zu den Thementagen „Mental Health“ ein. Ein ganzer Tag widmet sich dem Thema Schlaf. Hochschulangehörige können sich individuell beraten lassen, an Vorträgen und Mitmachaktionen teilnehmen und mit anderen austauschen. Weitere Infos zum Programm folgen demnächst im Intranet auf der Seite des UGM: <https://intranet.dshs-koeln.de/ugm>.



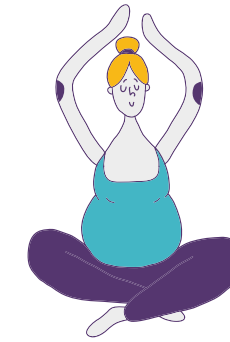
TEXT Theresa Templin

Sport und Schwangerschaft?

Ja, bitte.



FORSCHUNG



FRÜHER GALT:
Schonung ist die
sicherste Wahl.
Diese Zeiten sind
vorbei.

Leitlinien und die Forschung der Deutschen Sporthochschule Köln zeigen: Bewegung gehört zu den wirksamsten Dingen, die Schwangere für sich und ihr Kind tun können. Der Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft an der Sporthochschule berät seit über 15 Jahren Schwangere und Leistungssportlerinnen zu genau diesem Thema. Ihr Fazit: Sportliche Frauen kommen mit den Strapazen der Geburt in aller Regel besser klar als inaktive.

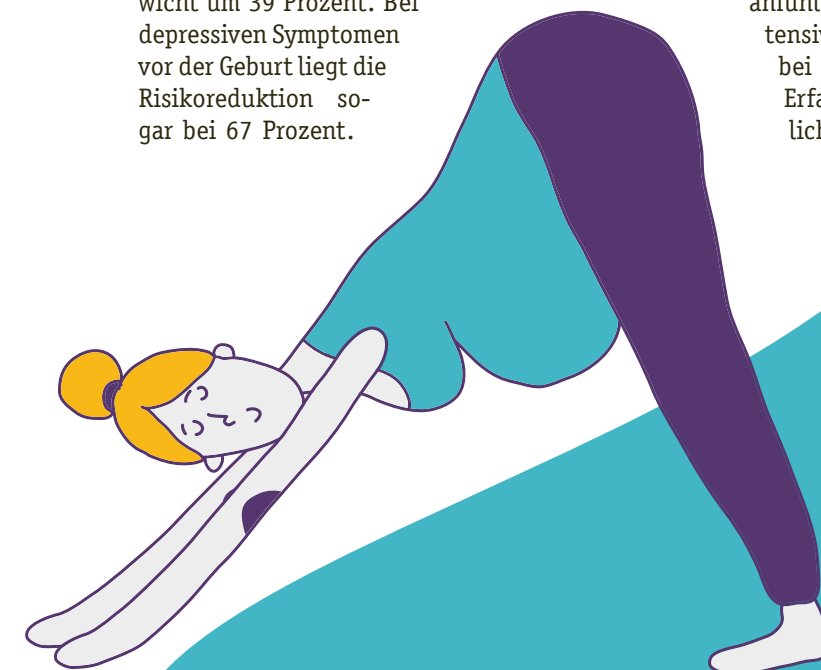
Warum Bewegung Sinn macht

Die Zahlen sprechen für sich. Nach der kanadischen Leitlinie (SOGC/CSEP) senkt regelmäßige Bewegung das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes um 38 Prozent, für Präeklampsie (umgangssprachlich Schwangerschaftsvergiftung) um 41 Prozent, für Schwangerschaftshypertonie (Bluthochdruck) um 39 Prozent und für ein zu hohes Geburtsgewicht um 39 Prozent. Bei depressiven Symptomen vor der Geburt liegt die Risikoreduktion sogar bei 67 Prozent.

Kein Wunder also, dass sowohl das American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) als auch SOGC/CSEP unabhängig voneinander mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche empfehlen, aufgeteilt auf mehrere Tage, kombiniert aus Ausdauer und Kraft. Auch wer vorher nie trainiert hat, soll sich schrittweise herantasten, sofern medizinisch nichts dagegenspricht. Der Effekt ist nicht nur körperlich messbar. Auch der Einfluss auf die Psyche spielt laut Spoho-Wissenschaftler*innen eine große Rolle: Wer sich während der Schwangerschaft körperlich stark erlebt, geht oft mit mehr Zuversicht in die Geburt, auch wenn diese anders läuft als geplant. Und der Mythos, Sport mache die Muttermilch sauer oder verlängere die Geburt, hält sich hartnäckig, ist aber längst widerlegt.

Was sich im Körper verändert

Das Herz pumpt mehr Blut pro Schlag, die Herzfrequenz steigt, und die Blutmenge im Körper nimmt zu. Für die richtige Intensität hilft das eigene Belastungsempfinden: Das Training sollte sich „sehr leicht“ bis höchstens „etwas anstrengend“ anfühlen. Kurze, intensivere Phasen sind bei entsprechender Erfahrung möglich, sollten aber



unter zehn Minuten bleiben. Im Alltag reicht oft der Talk-Test: Wer sich beim Training noch unterhalten kann, liegt richtig.

Dazu kommt die Mechanik: Der Schwerpunkt verlagert sich nach vorn. Das Hormon Relaxin lockert Bänder und Gelenke; die Beweglichkeit steigt und mit ihr das Verletzungsrisiko bei ruckartigen Bewegungen. Ab etwa der 20. Woche sollte die gerade Bauchmuskulatur nicht mehr isoliert aktiviert werden, klassische Sit-ups also raus, schräge Bauchmuskeln und tiefe Rumpfstabilisatoren rein. Übungen in Rückenlage können ab dem zweiten Trimester heikel sein: Drückt die Gebärmutter auf die untere Hohlvene, kann Schwindel oder Herzrasen folgen. Dann sofort die Position wechseln.

Ausdauer und Kraft: anpassen statt streichen

Bei Ausdauersport hilft die Unterscheidung zwischen low-impact und high-impact. Schwimmen, Nordic Walking oder der Hometrainer belasten die Gelenke gleichmäßig und funktionieren über die ganze Schwangerschaft gut. Laufen ist anspruchsvoller: mehr Stoßbelastung, mehr Rumpfrota-tion. Wer vorher regelmäßig gelaufen ist, kann meist mit angepasstem Tempo weitermachen. Neu einsteigen sollte man während der Schwangerschaft damit nicht. Krafttraining hatte lange

einen schlechten Ruf, aus Sorge vor Blutdruckanstieg durch Pressatmung oder Schäden am Beckenboden. Diese Sorge hat sich nicht bestätigt. Im Gegenteil: Gezieltes Krafttraining reduziert Rückenschmerzen oft wirksamer als reines Ausdauertraining, weil es direkt an der Haltung ansetzt. Ideal ist Kraftausdauertraining: moderate Gewichte, mehr Wiederholungen, saubere Ausführung. Einsteigerinnen sollten sich zum Start in das Krafttraining von erfahrenen Trainer*innen anleiten lassen. Sinnvoll ist ein Programm, das Ober- und Unterkörper mit gezieltem Rumpfttraining kombiniert, vor allem für hintere Kette, also Gesäß, Oberschenkelrückseite, unterer Rücken, und oberen Rücken.

Auch Ballsport muss nicht komplett gestrichen werden. Die Spoho empfiehlt: Sprünge raus, Ausdauer, Kraft und Technik in den Vordergrund. Damit lässt sich in vielen Fällen weitertrainieren statt ganz aufzuhören.

Grenzen und Risiken

Manche Schwangerschaften erlauben nicht jede Bewegungsform. Absolute Kontraindikationen sind unter anderem Blutungen, ein verkürzter Gebärmutterhals, drohende Frühgeburt, unkontrollierter Bluthochdruck oder eine Mehrlingsschwangerschaft mit zusätzlichen Risikofaktoren – hier entscheidet die Gynäkologin/der Gy-

näkologe individuell. Auch sonst gibt es klare Stopp-Signale: stechende Schmerzen im Brustkorb, neue oder stärker werdende Kopfschmerzen, ein dauerhaft harter Bauch, regelmäßige Wehen, Blutungen, Fruchtwasserabgang, Schmerzen oder Taubheit in Rücken, Becken oder Beinen nach dem Training. Ein Druckgefühl nach unten oder ungewollter Urinverlust während der Belastung ist ein Signal für den Beckenboden: Übungsauswahl und Atmung anpassen, im Zweifel mit physiotherapeutischer Hilfe.

Von manchen Sportarten wird unabhängig vom Trainingsstand abgeraten: Klettern, Kampfsport, Reiten, Abfahrtski wegen des Sturzrisikos, Tauchen wegen der Druckveränderung.

Postpartum

Der Wiedereinstieg folgt keinem festen Zeitplan, sondern dem individuellen Verlauf. Nach einer unkomplizierten Geburt sind Spaziergänge oft schon

nach wenigen Tagen drin, strukturiertes Training in der Regel nach der Rückbildungsphase und ärztlicher Freigabe. Nach Kaiserschnitt oder Komplikationen dauert es länger.

Besonders wichtig ist der Beckenboden. Idealerweise beginnt das Training bereits in der Schwangerschaft und wird nach der Geburt behutsam wieder aufgenommen. Beim Wiedereinstieg ins Krafttraining gilt dieselbe Regel wie vorher: erst Rumpfstabilität, dann Gewicht. Die gerade Bauchmuskulatur braucht Zeit, sich wieder zu schließen, ein zu früher isolierter Reiz kann eher schaden als nützen. Laufen und andere Sportarten mit hoher Stoßbelastung kommen meist erst nach vollständiger Rückbildung wieder infrage.

Sport in der Schwangerschaft braucht also keine besondere Rechtfertigung mehr. Er ist in den allermeisten Fällen ein wirksamer Baustein für Gesundheit und Wohlbefinden; vorausgesetzt, Training und Körper bleiben im Gespräch miteinander.

Illustrationen: magnific.

SCHWANGERSCHAFTSMYTHEN IM CHECK

Sportliche Frauen haben längere, kompliziertere Geburten.

Das Gegenteil ist eher der Fall. Leitlinien der Fachgesellschaften weisen darauf hin, dass sportlich aktive Frauen unter der Geburt vom Sport profitieren können.

Wer vorher nicht sportlich war, sollte in der Schwangerschaft besser nicht anfangen.

Falsch – SOGC/CSEP und ACOG empfehlen ausdrücklich, dass auch Einsteigerinnen aktiv werden sollen, nur eben schrittweise.

Krafttraining ist riskant für Beckenboden und Kreislauf.

Die Sorge vor Schäden am Beckenboden hat sich wissenschaftlich nicht bestätigt. Sportlich trainierte Schwangere sind nicht häufiger von Inkontinenz betroffen.

Sport macht die Muttermilch sauer.

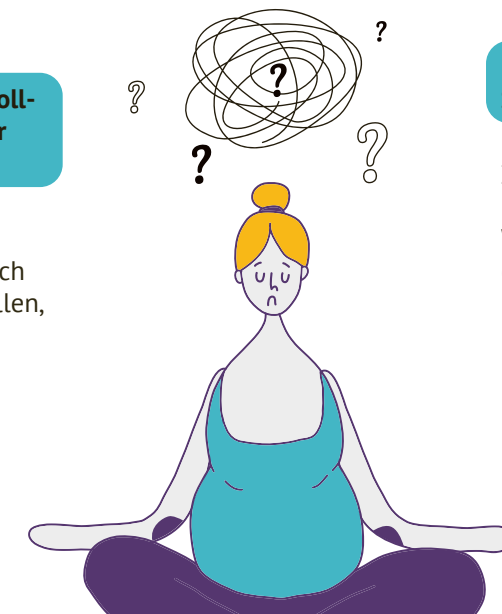
Der wohl bekannteste Mythos stammt vermutlich aus einer Verwechslung mit dem Milchsäureanstieg nach maximaler Erschöpfung. Bei leichtem bis moderatem Training (also dem, was für Schwangere und Stillende ohnehin empfohlen wird) verändert sich weder Geschmack noch Zusammensetzung der Milch messbar.

Bauchmuskeltraining ist während der Schwangerschaft komplett tabu.

Zu pauschal: Nur die gerade Bauchmuskulatur sollte ab etwa der 20. Woche nicht isoliert aktiviert werden (Rektusdiastase-Risiko). Schräge Bauchmuskeln und Rumpfstabilisatoren bleiben unproblematisch.



Der Arbeitskreis Sport und Schwangerschaft der Deutschen Sporthochschule Köln bietet ein kostenloses Online-Coaching an, das Frauen vor, während und nach der Schwangerschaft individuell berät. Diplom-Psychologin Marion Sulprizio und Prof. Jens Kleinert haben zudem einen Leitfaden für Geburtshelfer*innen und Gynäkolog*innen veröffentlicht, der die aktuelle Forschung für die Praxis aufbereitet.





Matthias Thelen (34) ist Promotionsstudent und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Biomechanik und Orthopädie der Spoho. Parallel engagiert er sich seit 2017 im Deutschen Wellenreitverband (DWV) in unterschiedlichen Funktionen – zunächst im Ausbildungsausschuss, später als DOSB-Ausbilder und Chef-Bundestrainer, heute als Wissenschaftskoordinator. Aufgewachsen ist Matthias nicht am Meer, sondern in Unkel bei Bonn. Vor seinem Australienaufenthalt fühlte er sich sportlich vor allem im Feldhockey und im Volleyball zu Hause.

TEXT Julia Neuburg

Spoho
persönlich



SEINE LEIDENSCHAFT FÜR DEN SURFSPORT

verbindet Matthias Thelen mit Forschung, Lehre und Leistungssport.

Jede Welle ist anders. Mal baut sie sich sauber auf, mal bricht sie früher als erwartet. Wind, Untergrund und die Kraft des Ozeans verändern sie ständig. Wer surft, kann nichts exakt planen, nichts kontrollieren, sondern muss beobachten, Entscheidungen treffen und sich immer wieder neu anpassen. Genau das fasziniert Matthias Thelen. „Man muss

immer flexibel bleiben. Das kann man eigentlich ganz gut aufs Leben übertragen“, sagt der Promotionsstudent vom Institut für Biomechanik und Orthopädie der Sporthochschule.

Für den 34-Jährigen ist Surfen weit mehr als ein Sport. Es ist Leidenschaft, Abenteuer und Forschungsgegenstand zugleich. Während andere auf dem Brett einfach den Moment genießen,

fragt sich Matthias: Warum gelingt ein Manöver? Was macht einen guten Surfer aus? Und wie lässt sich all das wissenschaftlich untersuchen? Zwischen Uni und Atlantik hat er sich eine besondere Rolle geschaffen – als Forscher, Surfdozent, Ausbilder und Wissenschaftskoordinator im Deutschen Wellenreitverband. Dabei begann alles eher zufällig...





Auto gekauft. Ein Surfboard gratis dazu.

Nach dem Abitur reist Matthias mit zwei Freunden für ein klassisches Work-and-Travel nach Australien. Eigentlich gibt es für die neun Monate keinen Plan – außer zu arbeiten und das Land kennenzulernen. Dass das erste Surfboard praktisch als Zugabe zu einem gebrauchten Auto gehört, ist eine glückliche Fügung. Die nächste folgt wenig später: Die drei wohnen nur wenige Gehminuten vom Strand entfernt, ihr Chef ist begeisterter Surfer und nimmt sie mit aufs Wasser. „Der Sport hat mich sofort fasziniert“, erinnert sich Matthias, der zuvor noch nie auf einem Surfboard gestanden hatte. Nicht, weil ihm von Anfang an alles leichtfiel – im Gegenteil, weil es so schwer war. „Surfen ist im Vergleich zu anderen Sportarten wahnsinnig anstrengend; man kommt nur in kleinen Schritten voran. Das hat bei mir den Ehrgeiz geweckt, besser werden zu wollen.“ Hinzu kommt noch etwas ganz anderes – eine Mischung aus Physik und Magie: „Das Gefühl, auf einer Welle zu fahren, durch den Tunnel zu gleiten, die Geschwindigkeit aufzunehmen – das fasziniert mich nach wie vor.“ Sein persönlicher Lieblingsmoment? „Wenn man aufgestanden ist und merkt: Die

RANDNOTIZEN

- » Als seinen Homespot bezeichnet Matthias den Ort Carcans Plage an der französischen Atlantikküste. Hier ist auch die Surfschule Summer Surf ansässig, über die Matthias den Surfunterricht im Rahmen der Surfexkursion für Spoho-Lehramtsstudierende organisiert.
- » Seine Ursprünge hat das Surfen in Polynesien, der größten Inselregion Ozeaniens. Die Polynesier sollen das Surfen dann ca. 1720 nach Hawaii gebracht haben. Der hawaiische Olympiaschwimmer Duke Kahanamoku präsentierte das Surfen in den 1910er-Jahren in Kalifornien und Australien, von wo aus es sich in die Welt verbreitete.
- » Die höchste offiziell gemessene Surfswelle war 28,57 Meter hoch, gesurft vom deutschen Big-Wave-Surfer Sebastian Steudtner im Februar 2024 in Nazaré/Portugal. Steudtner hält zudem den offiziellen Guinness-Weltrekord mit einer 26,21 Meter hohen Welle in Nazaré. Die sog. Monsterwellen entstehen dort durch eine bis zu fünf Kilometer tief abfallende Schlucht, den Nazaré-Canyon.
- » Nach Tokio 2021 und Paris/Tahiti 2024 wird Surfen 2028 in Los Angeles zum dritten Mal im olympischen Programm ausgetragen. Austragungsort wird dann der Trestles Beach in San Clemente, Kalifornien, sein. Das klassische Wellenreiten (Shortboard) für Damen und Herren wird durch die olympischen Segel-Surfsportarten Windsurfen (iQFOiL) und Kiteboarding (Formula Kite) ergänzt.
- » Matthias' Promotionsprojekt hat zwar auch mit einer Boardsportart zu tun, aber nicht mit dem Surfen. Er beschäftigt sich mit Halfpipe-Snowboarding und möchte unter anderem die Frage klären, wie sich Bewegungen objektiv messen lassen und wie daraus besseres Training entstehen kann.

Welle läuft. Oder wenn ein Manöver genau funktioniert und man danach sogar noch mehr Geschwindigkeit hat als vorher.“

Doch Surfen bedeutet für ihn nicht nur Freiheit; besonders spannend findet er auch die Kompromisslosigkeit des Sports, die mentale Herausforderung. Alles, was man tut, hat eine direkte Konsequenz; anders als in vielen anderen Sportarten gibt es keine Auswechselfbank, keine Pause, keine Wiederholung. „Wenn ich im Ozean bin und nicht mehr kann und eine Welle kommt, kann ich nicht sagen: Stopp.“ Gerade dieses Wechselspiel aus Kontrolle und Kontrollverlust habe ihn geprägt. „Surfen hat mich gelehrt, mit meinen Ängsten umzugehen.“ Denn: Matthias war früher gar kein Wasser-Typ. „Unter Wasser gewirbelt zu werden, fand ich gar nicht gut und das Schwimmen beim Eignungstest war die Disziplin, für die ich mit Abstand am meisten trainiert habe,“ erinnert er sich und muss schmunzeln. Zurück in Deutschland merkt Matthias schnell, dass ihm der Ozean fehlt. Ein Urlaub pro Jahr reicht ihm nicht. Also sucht er nach Möglichkeiten, häufiger aufs Brett zu kommen. Er absolviert eine Surflehrerausbildung, arbeitet während der Semesterferien in Frankreich als Coach und entdeckt dabei eine weitere Leidenschaft: das Unterrichten. „Ich unterrichte für mein Leben gern“, sagt er. Das gilt heute für Studierende genauso wie für angehende Surfrainer*innen.

Zwischen Line-up und Labor

Seit 2017 engagiert sich Matthias im Deutschen Wellenreitverband. Was zunächst mit der Mitarbeit im Ausbildungsbereich beginnt, entwickelt sich Schritt für Schritt weiter. Er gestaltet die DOSB-Trainerausbildung mit, entwickelt neue Lehrkonzepte für den Leistungs- und Breitensport und übernimmt zwischenzeitlich als Chef-Bundestrainer die sportliche Koordination des Nationalteams. Heute konzentriert er sich wieder stärker auf seine wissenschaftliche Laufbahn, bleibt dem Verband aber als Wissenschaftskoordinator eng verbunden. Die Aufgabe passt perfekt zu seiner Persönlichkeit: Er versteht sich vor allem als Brückenbauer zwischen Wissenschaft und Praxis.

Matthias' Promotionsprojekt hat zwar auch mit einer Boardsportart zu tun, aber nicht mit dem Surfen. Er beschäftigt sich mit Halfpipe-Snowboarden und möchte unter anderem die Frage klären, was einen guten Trick im Halfpipe-Snowboarden ausmacht und wie man dies optimieren kann.

„Surfen ist wissenschaftlich noch eine relativ junge Sportart“, erklärt er. „Es gibt noch unglaublich viel zu entdecken.“ Wie vermittelt man Surfen möglichst effektiv? Wie sieht guter Surfunterricht aus und wie kann man ihn noch besser machen? Welche Fähigkeiten entscheiden tatsächlich über sportlichen Erfolg? Wie lassen sich Wettkampfleistungen objektiv vergleichen? Genau diesen Fragen geht Matthias gemeinsam mit Kolleg*innen an der Sporthochschule nach.

Aktuell arbeitet er unter anderem an einem Forschungsprojekt, das Wettkampfergebnisse statistisch auswertet, um Leistungen im Surfen besser vergleichbar zu machen. Ziel ist es, objektivere Kriterien für die Talentförderung zu entwickeln. Parallel betreut er Abschlussarbeiten, die sich mit der Vermittlung des Wellenreitens beschäftigen – etwa der Frage, welche Lehrmethoden Anfänger*innen besonders gut beim Lernen unterstützen. Da geht es zum Beispiel um den sog. Takeoff, also die Technik des Aufstehens aus der Bauchlage auf dem Brett in den Stand. Dass wissenschaftliche Fragestellungen oft direkt aus der Praxis entstehen, zeigt ein anderes Projekt: Gemeinsam mit Forschenden der Sporthochschule entwickelte Matthias eine Leistungsdiagnostik für Big-Wave-Surfer, also solche Surfer, die die Riesenwellen in Nazaré (Portugal) fahren. „Es gab praktisch keine Referenzwerte“, erzählt er. Zwei Profi-Big-Wave-Surfer stellten sich für die Leistungsdiagnostik zur Verfügung. Mindestens genauso wichtig wie spannenden Forschungsfragen nachzugehen ist Matthias der Wissenstransfer zurück in die Praxis. Neue Erkenntnisse fließen direkt in Trainer*innenfortbildungen, Lehrmaterialien und Verbandsarbeit ein. „Wenn wir hier etwas erforschen, stelle ich die Ergebnisse anschließend den Coaches vor oder



überlege gemeinsam mit den Ausbilder*innen, wie wir sie in unsere Curricula übernehmen können.“

Surfkurs für angehende Sportlehrer*innen

Auch an der Sporthochschule bringt der Rheinländer seine Erfahrungen als Ausbilder und Coach ein. Vor drei Jahren initiierte er einen Wellenreitkurs für Lehramtsstudierende. Die Exkursion an die französische Atlantikküste vermittelt nicht nur Surftechnik, sondern auch das Wissen darüber, woran guter Surfunterricht zu erkennen ist. Eine Erfahrung, die viele der angehenden Sportlehrkräfte später in ihre eigene Berufspraxis mitnehmen können. Obwohl sein Berufsalltag von Forschung, Lehre und Projekten geprägt ist, bleibt Matthias Thelen vor allem eines: Surfer. „Wenn ich meine Technik analysiere und besser werden möchte,

bin ich ganz Wissenschaftler“, sagt er und lacht. „Aber manchmal nehme ich bewusst eine mäßige Welle, obwohl ich weiß, dass das keine gute Idee ist – einfach, weil ich wissen möchte, wie sie sich anfühlt.“

Vielleicht beschreibt genau das seine besondere Einstellung: Er möchte verstehen, was auf einer Welle passiert und gleichzeitig nie aufhören, sie einfach zu genießen. Für die kommenden Jahre hat er klare Ziele. Wissenschaftlich möchte er seine Promotion abschließen und am liebsten weiterhin in Forschung und Lehre an der Sporthochschule arbeiten. Sportlich ist sein Wunsch fast schon bescheiden. „Bevor ich zu alt bin, würde ich gerne noch ein paar Airs springen“, sagt er und lacht wieder. Also mit dem Surfbrett aus der Welle abheben, einen Sprung stehen – und weiterfahren. Manche Ziele entstehen eben nicht im Labor. Sondern draußen auf dem Meer.



TEXT Lena Overbeck
FOTOS Sandra Bräutigam



Ein Bibliotheksausweis, ein Buch, ein kurzer Scan – fertig. So könnte ein Besuch in der Zentralbibliothek der Sporthochschule aussehen. Könnte. Denn häufig bleibt es nicht allein bei der Ausleihe.

„Wo finde ich dieses Buch?“ „Wie kann ich nach E-Journals suchen?“ „Wie funktioniert der Selbstverbucher-Terminal?“ Marek Kropelnicki kennt sie alle, die Fragen, mit denen Studierende und andere Bibliotheksnutzer*in-

nen an die Servicetheke kommen. Und er beantwortet sie gerne. Denn Marek ist nicht nur für die Ausgabe und Entgegennahme von Büchern zuständig. Er ist Infopoint, Ausweis-Aussteller, Wegweiser durch die Datenbanken, Berater – und gelegentlich auch sprachlicher Überraschungsgast.

„Ich versuche auf jeden einzelnen Nutzer einzugehen“, erzählt der 47-Jährige. Besondere Freude hat er daran, anhand des Namens auf dem Bibliotheks-Ausweis zu erraten, welche Sprache passen könnte. Dann fließt auch schon mal ein Wort oder ein Satz auf Französisch, Spanisch oder Japanisch. „Die Leute freuen sich dann immer.“ Und das freut Marek. Der gebürtige Pole hat Germanistische Sprachwissenschaften in Duisburg studiert und kommuniziert gerne in unterschiedlichen Sprachen.

Seit sieben Jahren arbeitet Marek an der Spoho. Seine Ausbildung zum Fachangestellten für Medien- und Informationsdienste, mit Schwerpunkt Archiv, absolvierte er im Stadtarchiv Düsseldorf. Dass sein Arbeitsplatz heute ziemlich genau dort ist, wo in einer Bibliothek am meisten Kommunikation stattfindet, gefällt ihm. „Ich bin jemand, der immer gute Laune hat. Ich finde es toll, mit Leuten in Kontakt zu treten.“

Und Kontakt gibt es reichlich – auch wenn sich die Aufgaben in der Bibliothek zuletzt verändert haben. Im vergangenen Jahr wurde auf die Selbstverbuchung von Medien umgestellt. Genug zu tun gibt es für Marek trotzdem: „Unser Aufgabenspektrum hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Wir erwerben heute überwiegend digital und übernehmen zunehmend Aufgaben im Bereich der forschungsnahen Dienste.“ Dazu gehört etwa, die Publikationen der Wissenschaftler*in-

nen im Forschungsinformationssystem (FIS) zu prüfen und die Angaben zu ergänzen. „So tragen wir dazu bei, dass in unserem FIS qualitativ hochwertige Publikationsdaten zur Verfügung stehen.“

Mareks Dienstplan wechselt im Wochenrhythmus: eine Woche Mitteldienst von 10 bis 18:30 Uhr, eine Woche Spätdienst von 12:30 bis 21 Uhr. Während es in den Semesterferien etwas ruhiger zugeht, herrscht in der Prüfungszeit Hochbetrieb. „Da geht mir das Herz auf“, sagt er. Rappelvoll soll es sein. Deshalb werden die Arbeitsplätze stetig weiterentwickelt und den heutigen Bedürfnissen angepasst: mit Kommunikationszonen für Videokonferenzen, Gruppenarbeit und Telefonate.

Auch privat bleibt Marek seinem Arbeitsumfeld treu: Wenn er ein Buch zur Hand nimmt, sind es meist Biografien von Persönlichkeiten aus dem Sportsektor – zuletzt die über Julian Nagelsmann. Auch sonst ist Sport Teil seines Lebens: Der Wahl-Düsseldorfer spielt gerne Fußball und Tischtennis. Und er hört gerne Musik – auf seiner Bahnpendelstrecke zwischen Köln und Düsseldorf bleibt ihm dafür genug Zeit. „Musik hebt meine Laune“, sagt er – wobei Marek davon offenbar ohnehin reichlich mitbringt.

Vielleicht ist genau das Mareks Geheimnis: gute Laune, Freude am Austausch und ein echtes Interesse an den Menschen, die vor seiner Theke stehen. Für ihn ist die Bibliothek jedenfalls weit mehr als ein Ort, an dem Bücher den Besitzer wechseln.

„Die Bib ist ein Ort zum Verweilen, zum Wohlfühlen. Hier kann man sich aufhalten, hier kann man Zeit verbringen, hier wird einem weitergeholfen. Alle sind herzlich bei uns willkommen.“

Ein Buch bitte – und ein bisschen Französisch dazu



WER DIE ZENTRALBIBLIOTHEK DER SPORTWISSENSCHAFTEN BETRITT, LANDET FRÜHER ODER SPÄTER BEI MAREK KROPELNICKI. Der 47-Jährige arbeitet an der Servicetheke, wo Bücher kommen und gehen, Fragen auftauchen und schon mal die Sprache gewechselt wird.

Die Bib in Kürze

Die Universitätsbibliothek der Deutschen Sporthochschule Köln zählt international zu den größten Spezialbibliotheken des Sports und der Sportwissenschaften. Rund 785.000 Medien und digitale Ressourcen, mehr als 520 Arbeitsplätze und 289 Öffnungstage im Jahr machen sie zum zentralen Lern- und Arbeitsort auf dem Campus.

Mehr als Bücher

Die ZBSport unterstützt Studium, Lehre und Forschung – mit Recherche- und Publikationsberatung, Schulungen, digitalen Angeboten, der Qualitätssicherung von Publikationsdaten im Forschungsinformationssystem und vielseitigen Arbeitsmöglichkeiten.

Bibliothek und Kaffeebar? Ja.

Die ZBSport ist auch Treffpunkt: für Kaffee, Austausch und die wohlverdiente Pause von der Hausarbeit.



ZWISCHEN TOURBUS UND HÖR- SAAL

Sommer ist Festivalsaison: Mit Glitzer im Gesicht in der prallen Sonne vor der Bühne im trockenen Gras die Beine in den Bauch stehen und ein halbwegs kühles Getränk in der Hand. Gleich geht's los... Lena Herhold wartet auch auf den Beginn der Show – allerdings auf der anderen Seite der Bühne. Die erste Nummer beginnt direkt am Publikum. Fans winken ihr zu, manchmal entdeckt sie zwischen ihnen sogar Freunde. Wahr-

nehmen will sie davon zunächst möglichst wenig. „Am Anfang brauche ich meine Konzentration und bin im Tunnel. Ich versuche, in meiner Zone zu bleiben und mich nicht ablenken zu lassen.“ Erst nach ein paar Songs ändert sich das: Dann gibt es auch mal ein Lächeln oder ein High-Five für die Fans.

Wie viele Menschen ihr tatsächlich zugeschaut haben, begreift Lena ohnehin meist erst nach der Show. „Ich sehe

dann die Massen, die rauskommen, oder wie voll die Straßen danach sind. Ich weiß gar nicht, ob ich bis heute realisiert habe, wie viele Leute uns zuschauen“, lacht sie.

Lena arbeitet seit 2018 als Profitänzerin für Fernsehshows oder live auf den großen Bühnen Deutschlands. Dazu gehören regelmäßige Auftritte bei Deutschland sucht den Superstar (seit 2021), SASHA – Die Show (2022), die Teddy Tour (2025) und in diesem Jahr

Spoho-Studi Lena Herhold über große Bühnen, lustige Outfits und ihr Lehramtsstudium.

die Sommershows von Nina Chuba. Geplant hat die 25-Jährige das alles nicht. „Ich fand's schon immer cool, es war aber nie mein Ziel, nur vom Tanzen zu leben. Es ist irgendwie beiläufig gekommen und ich hatte ein bisschen Glück, dass mein erster Job über meine Tanztrainerin kam und dann bin ich da so reingerutscht.“ Wer als Tänzer*in überzeugt, wird weiterempfohlen und kann sich so einen Namen in der Tanzbubble machen. „Dann sagt jemand zum Choreographen: Schau mal, die könnte doch passen und dann schaut er oder sie dein Insta oder TikTok Feed an. Oder du gehst zu den Classes des Choreographen, für den du arbeiten willst und zeigst dich. Das ist wie eine

inoffizielle Audition. Wenn er oder sie dich gut findet, fragt er/sie dich für den nächsten Job an.“

Ein typischer Tag auf Tour

So konnte die gebürtige Düsseldorferin von sich überzeugen und ist jetzt eine der vier Tänzerinnen, die Nina Chuba in Deutschland, Österreich und der Schweiz auf Tour begleiten. 20 Shows in 16 Städten. Einen Wecker braucht Lena auf Tour meistens nicht. Wenn sie vormittags aufwacht, liegt sie noch im Tourbus. Bis zum Soundcheck gegen 15 oder 16 Uhr hat sie frei, geht zum Catering, verbringt den Tag mit der Crew und vertreibt sich die Zeit. Dann

TEXT Vanessa Graf
FOTOS Jenrick Mielke,
Jakob Marwein,
Romeo Scrimali





20 SHOWS. 16 STÄDTE. 3 LÄNDER.



kommt der Soundcheck. Währenddessen werden auch die In-Ears der Tänzer*innen getestet. Über sie hören alle Musik und Einsätze synchron – unabhängig davon, wie der Sound durch die Halle trägt. „Wir testen auch, ob auf der Bühne etwas anders ist und ob wir Hebungen anders platzieren müssen. Gerade die Festivalbühnen unterscheiden sich oft, manchmal ist der Steg 20 Meter lang, manchmal 15 Meter. Aktuell gehört eine Drehbühne zur Show, bei Festivals ist die dann aber nicht dabei.“ Danach wieder was essen – wichtig! Gegen 17 oder 18 Uhr beginnt die Vorbereitung: Make-Up, Haare, Kostüm – alles muss sitzen. „30 Minuten vor der Show fängt unser gemeinsames Warm-Up mit Nina an. Das steht fest und wird von einer Tänzerin geleitet. Dann gehen wir gemeinsam mit Nina die Hebungen durch, denn sie hat ja extravagante Outfits an und wir müssen testen, ob das alles klappt, was wir vorhaben.“ Um 20 Uhr geht's endlich los. Nach zwei Stunden Voll-

gas auf der Bühne wird ein letztes Mal das Catering geplündert, bevor wieder alles eingepackt und zum Weiterfahren bereit gemacht wird. Während das Bühnenequipment zum nächsten Tourstopp gebracht wird, geht es auch für das Team weiter. „Bis zur sogenannten Call-Time müssen wir am Bus sein und dann fahren wir los. Oben im Bus gibt es noch eine Lounge, in der man zusammen chillen kann und unten sind die Schlafkabinen, in die wir uns irgendwann verkrümeln. Am nächsten Morgen wachen wir am nächsten Stopp auf und das Ganze geht wieder von vorne los.“

Das Momentum nutzen

Im August ist Pause: Zeit, mal durchzuschnaufen, Urlaub zu machen und das nächste Semester zu planen. Denn Lena ist nicht nur Profitänzerin, sondern auch Spoho-Studi. Seit 2020 studiert sie Sport und Englisch auf Lehramt für Gymnasien und Gesamtschulen. Wie sie

das alles unter einen Hut bekommt? „Das frage ich mich auch manchmal“, lacht sie. „Als ich angefangen habe zu studieren, war wegen Corona noch viel online, sodass ich die Unisachen von überall aus machen konnte. Jetzt gibt es unterschiedliche Phasen. Wenn ich eine Tour habe, weiß ich, ich wähle in diesem Semester eher Vorlesungen und keine Kurse mit Anwesenheitspflicht oder ich mache generell weniger und hole das dann im Semester danach wieder auf. Dieses Sommersemester habe ich mich frühzeitig mit Dozierenden abgesprochen, ob wir das mit der Anwesenheitspflicht anders regeln können. Hier muss man einfach früh und transparent kommunizieren und stößt dann zum Glück auf Verständnis.“ Einmal wird der Spagat besonders deutlich: Lena springt direkt nach einer Show in Berlin in den Zug und kommt morgens um 6 Uhr in Köln an – gerade rechtzeitig, um pünktlich zu einem Praxis-kurs zu sein. „Ich habe mir gesagt, dass ich jetzt, wo ich noch jung bin,

das Tanzen im Fokus haben will, weil ich nicht weiß, wie lange ich das noch so machen kann. Deshalb möchte ich jetzt noch alles mitnehmen, worauf ich Bock habe. Das Momentum nutzen.“ Wie schnell das Tanzen plötzlich in den Hintergrund rücken kann, hat Lena selbst erlebt. Eine große Verletzung im Jahr 2022 zwingt sie zu einer zweijährigen Pause. Irgendjemand meinte mal zu mir: „Für mich bist du immer die Tänzerin. Ich selbst habe mich damals auch komplett mit dem Tanzen identifiziert. Das ist wirklich hart, wenn das plötzlich wegfällt.“ Doch auf der anderen Seite ist auf einmal Zeit für Familie, Freund*innen, das Studium und sogar ganz neue Dinge wie Häkeln. Wichtig ist nur, dass es nichts mit Tanzen zu tun hat. „Ich bin schnell zu begeistern und kann mich gut beschäftigen, dass mir nicht langweilig wird. Ich weiß jetzt auch, dass ich einen Plan B habe, der mir Spaß macht und den ich gern weiterverfolgen möchte. Vor allem jetzt mit dem Bachelor in der Tasche. Doch Tanzen ist meine Leidenschaft und das mache ich am liebsten, daher war es immer das Ziel, da wieder hinzukommen.“

Zurück auf der Bühne folgen für die 25-Jährige einige Auftritte, die vor ihrer Verletzung noch weit entfernt schienen. Besonders in Erinnerung geblieben ist ihr die Tour mit Teddy Teclebrhan. In der Stuttgarter MHP Arena standen neben dem festen Ensemble rund 70 zusätzliche Tänzer*innen auf der Bühne. Lena durfte dabei nicht nur mittanzen, sondern auch den Choreo-



grafen unterstützen. „Das war mega besonders, mit so vielen Tänzer*innen auf einer Bühne zu stehen.“ Dass auf der Bühne nicht immer alles nach Plan läuft, gehört allerdings genauso dazu. Vor einem Quick Change stürzte Lena einmal so heftig, dass sie sich das Knie prellte. Im Nachhinein beschäftigte sie vor allem eine Frage: Hat das jemand gefilmt? „Ich habe auch nach Videos gesucht. Bis jetzt habe ich aber noch kein Beweisvideo gefunden“, erzählt sie schmunzelnd.

Lenas Bucketlist ist noch lange nicht abgehakt

Und dann sind da noch die Kostüme. Als Tänzerin steht Lena schließlich nicht immer als sie selbst auf der Bühne. Einmal musste sie sogar als Jukebox verkleidet tanzen. Für sie gehört genau das zum Job: Tänzer*innen sind immer auch Schauspieler*innen. Sie schlüpfen in die Rollen, die eine Show und ihre Choreografie verlangen – und performen weiter, egal ob als Cowgirl, glamouröse Diva in High Heels oder eben als Jukebox. Von der Fernseh- bis zur großen Festivalbühne war schon einiges dabei. Abgehakt ist Lenas Bucketlist aber noch lange nicht. Einmal für einen internationalen Act zu tanzen, steht darauf

ganz weit oben. „Eine Europa-Tour oder eine Welttournee wäre schon cool. Für Beyoncé oder Dua Lipa würde ich alles stehen und liegen lassen.“ Und wenn es nach ihrer Mutter geht, muss Lena dafür gar nicht unbedingt auf Welttournee gehen. „Meine Mama würde sich sehr freuen, wenn ich mal für Helene Fischer tanze. Die hat auch immer richtig gute Tänzer*innen und eine krasse Show am Start.“ Bis dahin wartet neben Tourbus und Bühne allerdings noch ein anderes Ziel: der Studienabschluss. Denn auch, wenn das Tanzen gerade Priorität hat, möchte Lena ihr Lehramtsstudium abschließen. „Ich merke, dass ich langsam die Leute an der Spoho nicht mehr kenne, weil diejenigen, die mit mir angefangen haben, schon im Master sind oder sogar ihren Abschluss haben. Da denke ich immer: Tanzen schön und gut, aber jetzt muss ich mal einen Zahn zulegen.“ Danach möchte sie an eine Schule, an der sie sich wohlfühlt. Und dort könnten ihre beiden Welten irgendwann wieder zusammenkommen: Lena möchte das Tanzen in den Sportunterricht bringen. „Ich persönlich hatte Tanzen gar nicht in der Schule und hätte das mega cool gefunden. Ich freue mich richtig darauf, das später an Schüler*innen weiterzugeben.“

DIE ENHANCED GAMES: Revolution oder Reinfall?

TEXT Julia Neuburg
COLLAGE Sandra Bräutigam



DOPING ERLAUBT. EINE MILLION DOLLAR FÜR EINEN WELTREKORD. TECH-MILLIARDÄRE ALS GELDGEBER. Nicht weniger als die „Revolution des Spitzensports“ haben die Veranstalter der Enhanced Games versprochen, die im Mai in Las Vegas stattfanden.



» Als Sportarten wurden Schwimmen, Laufen und Gewichtheben ausgewählt. Zufall? In den Statistiken der WADA zählen sie regelmäßig zu den Sportarten mit den meisten dokumentierten Dopingverstößen.

» Nur ein einziger Weltrekord wurde gebrochen. Der Grieche Kristian Gkolomeev schwamm die 50 Meter Freistil in 20,81 Sekunden, womit er 0,07 Sekunden unter dem offiziellen Weltrekord lag. Zusätzlich zu den Dopingsubstanzen trug er einen nicht zugelassenen Hightech-Anzug.

» Der Weltrekord von Usain Bolt im 100-Meter-Sprint (9,58 Sekunden) wurde um fast vier Zehntelsekunden verpasst: 9,97 Sekunden lief Fred Kerley, der vor zwei Jahren bei den Olympischen Spielen Bronze mit einer Zeit von 9,81 gewann. Er trat nach eigener Aussage „ungedopt“ bei den Enhanced Games an. Neben Kerley waren mehrere Athleten ohne leistungssteigernde Mittel am Start und gewannen ihre Wettbewerbe.

Das Konzept der „Dopingspiele“ sorgte vor allem im Vorfeld für viele Schlagzeilen und breite Empörung im Sport. Insbesondere nationale und internationale Sportverbände sowie Anti-Doping-Agenturen lehnten die Wettbewerbe ab und sahen die Integrität des Sports und die Gesundheit der Sportler*innen gefährdet. Medien weltweit diskutierten über Ethik, Doping und die Zukunft des Sports. Was bleibt nach der ersten Auflage dieses (Sport)Ereignisses? Revolution oder Reinfall? Und: Ist das wirklich Sport?

Die Enhanced Games verstehen sich bewusst als Gegenentwurf zu Olympia: Statt strenger Regeln sollten maximale Leistung und wissenschaftlicher Fortschritt im Mittelpunkt stehen. Athlet*innen sollten mit medizinisch begleiteter Leistungssteigerung antreten – kurz Doping (siehe Info S. 36). Die Gabe der Substanzen fand im Rahmen einer klinischen Studie über einen „Behandlungszeitraum“ von bis zu 25 Wochen statt, im Anschluss sollte es eine Nachbeobachtung von bis zu fünf Jahren geben.

Medialer Hype statt sportlichem Echo

Das Ereignis vor Ort in Las Vegas hatte hingegen wenig mit der Größenordnung Olympischer oder Paralympischer Spiele zu tun: drei Sportarten, ca. 40 Sportler*innen und 2.500 geladene Zuschauer*innen. Finanziert wurde das Projekt von wohlhabenden Investoren, darunter PayPal-Mitgründer Peter Thiel und Donald Trump Jr. Hohe sechs- bis siebenstellige Preisgelder für Siege und Weltrekorde lockten die Teilnehmer*innen an, unter ihnen ehemalige Olympiateilnehmer*innen, Medaillengewinner*innen und sus-

pendierte Dopingsünder*innen. Nachdem die Kameras und Streamingdienste ausgeschaltet waren, blieb vor allem eine Erkenntnis: Der mediale Hype war größer als das sportliche Echo. PD Dr. Christoph Bertling vom Institut für Kommunikations- und Medienforschung der Spoho sagt:

„Aufmerksamkeit ist heute eine eigene Währung.“

Er beschreibt die Enhanced Games deshalb als ein Medienereignis, das vor allem von Provokation lebt. „Das eigentliche Produkt war nicht allein der Wettkampf – sondern die Debatte darüber.“ Daher kaufte Bertling den Veranstaltern auch nicht deren Aussage ab, den Sport revolutionieren zu wollen. „In erster Linie wollen sie verdienen und kommerzialisieren. Dazu gehört die Strategie der Provokation.“ Im Grunde stecke ein auf die Spitze getriebenes Vertriebsmodell dahinter, das darauf aufbaut, Medikamente im Onlineshop der Enhanced Games zu verkaufen – für Bertling „moralisch mehr als fraglich vor dem Hintergrund von Drogen- und Gesundheitsproblemen in den USA“. Des Weiteren interessant: Die Veranstalter propagierten zwar einen radikalen Bruch mit den Regeln des Sports, blieben in ihrer Kommunikationsstrategie aber erstaunlich konventionell, indem vor allem männliche Athleten die mediale Erzählung der Enhanced Games dominierten.

„Experiment am Menschen“

Auch aus medizinischer Sicht überzeugt das Konzept der Enhanced Games nur auf den ersten Blick. Die Veranstalter werben mit einem vermeintlich sicheren, ärztlich begleiteten Doping. Wilhelm Bloch, Professor für Molekulare und Zelluläre Sportmedizin an der Spoho, bezeichnet dies als „Experiment am Menschen“, weil die verwendeten Substanzen zwar zugelassen seien, aber nicht für den Zweck, für den die Medikamente entwickelt wurden. Bloch mahnt: „Das Problem dabei ist: Es werden Substanzen eingesetzt, von denen wir nicht wissen beziehungs-



» Was genau wer zu sich nahm, veröffentlichten die Veranstalter nicht, lediglich dass 91 Prozent der Sportler*innen Testosteron und 79 Prozent Wachstumshormone bekamen. Nach Informationen des Deutschen Ärzteblattes waren darüber hinaus auch Erythropoetin (Epo; regt Bildung roter Blutkörperchen an), Meldonium (soll Leistung steigern und Regeneration fördern), Adderall (sog. Neuro-Enhancer, verschreibungspflichtiges Amphetamin) und Modafinil (sog. Neuro-Enhancer, Psychostimulanz zur Therapie von Narkolepsie) Bestandteile des Programms.

» Mario Niedecken hat an der Spoho Sport und Geschichte für Gymnasien/Gesamtschulen studiert. In seiner Masterarbeit entwickelte er Ideen dazu, wie die Enhanced Games zur Dopingprävention im Sportunterricht beitragen können – ganz praktisch. „Neben dem theoretischen Rahmen habe ich in meiner Abschlussarbeit verschiedene Übungen und Arbeitsblätter konzipiert, die Sportlehrkräfte mit den Schüler*innen im Unterricht behandeln können“, erklärt Mario. Dazu zählen z.B. eine Dilemma-Diskussion („Würdest du selbst teilnehmen?“), eine Simulation von Chancengleichheit (motorisch eingeschränkte gegen nicht eingeschränkte Spieler*innen), Partizipationsaufgaben zur Bildung von Urteilen und Werten und eine Liniendiskussion (auch Streitlinie genannt), bei der die Teilnehmenden ihre Meinung durch die Position im Raum zeigen.

weise nur bedingt abschätzen können, welche Nebenwirkungen langfristig oder auch kurzfristig auftreten.“ Hinzu kommt eine weitere Dimension: die Signalwirkung. Die Macher der Enhanced Games stellen das traditionelle Sportsystem als heuchlerisch dar und betonen, dass Doping eh allgegenwärtig sein. Für Anti-Doping-Forscher Prof. Dr. Mario Thevis von der Spoho steht daher weit mehr auf dem Spiel als ein einzelnes Wettkampfformat. „Der organisierte Sport hat sich bewusst auf gemeinsame Anti-Doping-Regeln verständigt, um Gesundheit, Fairness und Glaubwürdigkeit zu schützen. Werden diese Prinzipien gekippt, verändert das auch die gesellschaftliche Vorstellung davon, wie sportlicher Erfolg entsteht.“ Auch Dr. Annika Steinmann vom Institut für Pädagogik und Philosophie betont:

„Sport lebt von gemeinsamen Regeln, von Chancengleichheit und von der Vorstellung, dass Leistungen unter vergleichbaren Bedingungen entstehen.“

Daher spielen ihrer Meinung nach die Enhanced Games auch eine wichtige Rolle für die Dopingprävention. „Die Enhanced Games stellen die Legitimität der weltweiten Dopingprävention in Frage.“

Sich kritischen Fragen stellen

Vielleicht liegt genau darin der eigentliche Wert der Enhanced Games. Sie werfen Fragen auf, mit denen sich der traditionelle Sport kritisch auseinandersetzen muss: Chancengleichheit, Athlet*innenrechte, Kommerzialisierung, Selbstoptimierung. Sind die Enhanced Games also wirklich Sport? Das kommt natürlich auf das eigene Sportverständnis an – je nachdem, ob man Sport vor allem als Jagd nach Rekorden oder als Wettbewerb nach gemeinsamen Regeln versteht. In jedem Fall haben die Enhanced Games gezeigt, dass sich Aufmerksamkeit kaufen und Provokation erfolgreich vermarkten lässt.

GENDER UND SPORT

Wer darf in welcher Klasse antreten?

MÄNNLICH ODER WEIBLICH? IM SPORT SCHEINT DIESE FRAGE AUF DEN ERSTEN BLICK EINFACH BEANTWORTET.

Schließlich sind die meisten Wettbewerbe seit jeher nach Geschlechtern getrennt. Doch die Realität ist komplexer – und die Diskussion darüber längst im internationalen Spitzensport angekommen. Wer darf in der Frauenklasse antreten? Und wie lassen sich faire Wettbewerbsbedingungen schaffen, ohne Menschen aufgrund ihrer geschlechtlichen Identität oder körperlichen Voraussetzungen auszuschließen? Auf diese Fragen gibt es keine einfachen Antworten.



TEXT Denise Schynol



Im Juni 2026 veröffentlichte das Rektorat der Deutschen Sporthochschule Köln eine Stellungnahme zur Inklusion geschlechtlicher Vielfalt. Anlass war die neue „Policy on the Protection of the Female (Women’s) Category“ des Internationalen Olympischen Komitees (IOC). Die neuen Regelungen sehen vor, dass Athletinnen künftig nur dann in der Frauenklasse antreten dürfen, wenn ein Geschlechtertest, so genannter SRY-Gentest (siehe Infobox), bestätigt, dass sie nach den vom IOC festgelegten Kriterien als „biologische Frauen“ gelten. Genau darin sieht das Rektorat der Spoho ein grundlegendes Problem. In seinem Statement spricht es sich ausdrücklich für die Förderung der „Inklusion von geschlechtlicher Vielfalt“ aus und verweist auf die „Komplexität von Geschlechtlichkeit“. Diese lasse sich nicht ohne Weiteres auf ein einzelnes biologisches Kriterium reduzieren. Das IOC begründet die Einführung der Tests mit dem Ziel, Chancengleichheit in der Frauenklasse zu sichern. Aus Sicht des Rektorats besteht jedoch die Gefahr, dass andere Athletinnen dadurch ausgeschlossen werden – darunter trans* und inter* Frauen. Die Regelungen könnten zudem eine Signalwirkung entfalten, die weit über die Olympischen Spiele 2028 in Los Angeles hinausreicht: bis in den wettkampforientierten Breiten-, Kinder- und Jugendsport. Die Herausforderung lautet: Wie lassen sich Chancengleichheit und Inklusion vereinbaren?

Was weiß die Wissenschaft?

Entscheidend ist nicht nur, dass wissenschaftliche Erkenntnisse herangezogen werden, sondern auch, welche Erkenntnisse das sind und wie belastbar sie sind. Das IOC beruft sich in seiner Policy darauf, dass „wissenschaftliche Evidenz (...) die Einführung des SRY-Gentests für Frauen nahelegen“ würde. Wissenschaftliche Studien oder Expert*innen, die diese Evidenz fachlich begründen, werden in der Policy nicht angeführt. „Dies widerspricht den wissenschaftlichen Standards im Hinblick auf Transparenz und Nachvollziehbarkeit“, resümieren die Ver-

Weitere Infos zum Projekt „Gender Diversity im organisierten Sport in Deutschland: Eine mehrperspektivische Untersuchung von geschlechtlicher Vielfalt und die Entwicklung von Handlungsempfehlungen für den Sport“ (GenderDivers):



Offenen Brief „Für einen Sport für alle Geschlechter und gegen Geschlechtertests des IOC“ mitzeichnen:



fasser*innen der Stellungnahme. Nach aktuellem Forschungsstand sei die Wissenschaft zu diesem Themenfeld „erstens noch relativ gering entwickelt und zweitens eher als ambivalent zu bewerten“ – sowohl bei der Frage nach möglichen Leistungsvorteilen von inter* und trans* Personen als auch bei der Validität und Zuverlässigkeit des SRY-Gentests. Andrew Sinclair, einer der Entdecker des SRY-Gens, warnt z.B. selbst davor, die biologischen Zusammenhänge zu stark zu vereinfachen. Denn das Gen kann in unterschiedlichen Varianten vorkommen. Allein sein Nachweis erlaubt deshalb keine einfache Aussage darüber, wie sich körperliche Merkmale, die Testosteronproduktion oder die sportliche Leistungsfähigkeit eines Menschen entwickeln. Die Wissenschaft kann wichtige Erkenntnisse liefern. Sie kann komplexe gesellschaftliche und sportpolitische Fragen aber nicht immer mit einem eindeutigen Ja oder Nein beantworten. Haben trans* Frauen im Leistungssport körperliche Vorteile gegenüber cis Frauen? Genau diese Frage steht im

Zentrum vieler Debatten – und ist wissenschaftlich bislang nicht eindeutig beantwortet. Die vorhandenen Studien untersuchen unterschiedliche Personengruppen, Leistungsparameter und Zeiträume. Besonders Daten zu trans* Personen im Hochleistungssport sind weiterhin rar.

Keine einfachen Antworten

Eine im „British Journal of Sports Medicine“ veröffentlichte Studie kam bei einzelnen untersuchten Parametern zu vergleichbaren Ergebnissen bei trans* Frauen und cis Frauen. So wurde beispielsweise die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) als Maß für die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit untersucht. Signifikante Unterschiede wurden dabei nicht festgestellt. Bei anderen körperlichen Merkmalen ergaben sich hingegen Unterschiede. Trans* Frauen verfügten auch nach einer geschlechtsangleichenden Hormontherapie im Durchschnitt über mehr Muskelmasse als cis Frauen.

Fotos: Unplash

Die Autor*innen der Studie weisen jedoch darauf hin, dass sich aus Muskelmasse allein nicht unmittelbar auf mehr Kraft oder eine höhere sportliche Leistungsfähigkeit schließen lässt. Hinzu kommen Grenzen der bisherigen Forschung: Viele Untersuchungen liefen über weniger als drei Jahre. Außerdem fehlen bislang umfangreiche Daten zu trans* Athlet*innen im Hochleistungssport. Genau deshalb braucht es weitere Forschung. Nur auf der Grundlage belastbarer wissenschaftlicher Erkenntnisse lassen sich Regelungen entwickeln, die sportliche Fairness berücksichtigen und gleichzeitig möglichst inklusiv sind. Auch die Spoho leistet dazu mit dem Projekt „Gender Diversity im organisierten Sport in Deutschland“ einen Beitrag.

Binäres System versus Lebensrealität

Der organisierte Sport ist traditionell binär strukturiert: männlich oder weiblich. Für viele Menschen funktioniert dieses System. Für andere bildet es ihre Lebensrealität jedoch nicht ab. Geschlechtliche Vielfalt stellt den Sport deshalb vor neue Fragen. Und diese Fragen sind nicht alle gleich. Trans* Personen, inter* Personen und nicht-binäre Menschen stehen jeweils vor unterschiedlichen medizinischen, rechtlichen und sportpolitischen Herausforderungen. Prominente Beispiele hierfür sind die südafrikanische inter* Athletin Caster Semenya, die als Mädchen aufgewachsen ist und sozialisiert wurde und sich auch als Frau identifiziert, oder Quinn, eine non-binäre Person, die zum kanadischen Fußballnationalteam gehört. Ihre Geschichten und sportpolitischen Situationen sind unterschiedlich. Gemeinsam machen sie jedoch sichtbar, dass die traditionellen Kategorien des Sports zunehmend auf eine Realität treffen, die komplexer ist als ein einfaches Entweder-Oder. Wie lässt sich Chancengleichheit im Sport herstellen, ohne Menschen auszuschließen? Diese Frage gehört zu den schwierigsten Herausforderungen des modernen Leistungssports. Die Wissenschaft kann helfen, körperliche Voraussetzungen besser zu verstehen

Sex vs. Gender

Das biologische Geschlecht (engl. „sex“) beschreibt körperliche Geschlechtsmerkmale: Chromosomen, Keimdrüsen, Genitalien, Hormone. Bei der Geburt erfolgt die Zuweisung in eine Geschlechtskategorie meist durch Dritte (Mediziner*innen / Hebammen) und ist fremdbestimmt. Die moderne Biologie hat mittlerweile anerkannt, dass es mehr als zwei Geschlechter gibt. Der Begriff „gender“ (dt. „Geschlecht“) kommt aus dem Englischen und meint das soziale Geschlecht (gesellschaftliche Geschlechterverhältnisse und -vorstellungen).

SRY-Gentest/Geschlechtertest

SRY ist die Abkürzung für Sex-determining region Y. Der SRY-Test stellt fest, ob bei einer Person ein SRY-Gen auf dem kurzen Arm des Y-Chromosoms vorhanden ist. Wenn dem so ist, dann können körperliche Vorteile gegenüber anderen Frauen bestehen. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass eine männliche Geschlechtsentwicklung vorliegt und der Körper u.U. auch mehr Testosteron produziert.

cis

Die Begriffe „cisgeschlechtlich“, „cisgender“ oder „cis“ (lat. „cis“: diesseits) beschreiben Menschen, die sich dem Geschlecht zugehörig fühlen, das ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Sie erleben häufig eine Übereinstimmung zwischen ihrem Körper und ihrer Geschlechtsidentität.

trans*

Trans* (lat. „trans“: jenseits) Menschen identifizieren sich nicht oder nicht nur mit dem Geschlecht, das

ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde. Manche trans* Menschen haben seit ihrer Kindheit das Gefühl, in einem Körper zu stecken, der nicht ihrer Identität entspricht, anderen wird irgendwann bewusst, dass sie sich zum Beispiel weder als Mann noch als Frau fühlen. Manche nutzen geschlechtsangleichende Maßnahmen wie Hormone und/oder Operationen.

inter*

Intergeschlechtliche (lat. „inter“: zwischen) Menschen haben angeborene körperliche Merkmale, die sich nach medizinischen Normen nicht eindeutig als (nur) männlich oder (nur) weiblich einordnen lassen. Das betrifft z.B. Geschlechtsorgane, Chromosomensatz oder Hormonproduktion. Intergeschlechtlichkeit kann bei der Geburt oder später sichtbar werden und zeigt sich auf ganz unterschiedliche Weise.

nicht-binär (non-binary)

Nicht-binäre Personen identifizieren sich weder ausschließlich als männlich noch als weiblich, sondern außerhalb oder zwischen den binären Polen des geschlechtlichen Spektrums.

(Geschlechtsangleichende) Hormontherapie

Im Rahmen von Hormontherapien erhalten Trans* oder nicht-binäre Personen unter ärztlicher Begleitung Hormongaben, die ihre Körperlichkeit in die von ihnen gewünschte Richtung verändern können.

Quellen:

Glossar zur sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt des BMBFSFJ

und mögliche Unterschiede zu untersuchen. Doch die Forschungslage ist in vielen Bereichen noch begrenzt – insbesondere dort, wo es um trans* und inter* Personen im Hochleistungssport geht. Umso wichtiger sind transparente Regeln, belastbare wissenschaftliche Erkenntnisse und eine Debatte, die unterschiedliche Interessen wie auch die Wahrnehmung von komplexen wissenschaftlichen Ergebnissen

ernst nimmt. Zwischen dem Anspruch nach Fairness und Inklusion gibt es also scheinbar einen Widerspruch. Die Herausforderung besteht darin, Wege zu finden, die beides möglichst miteinander verbinden. Denn am Ende geht es um eine grundlegende Frage: Wie kann Sport so gestaltet werden, dass möglichst viele Menschen die Chance haben, gleichberechtigt daran teilzuhaben?

Freude über Zertifikate

Mit der Zusatzqualifikation Sportförderunterricht können Studierende im Lehramt Sport die Voraussetzung erwerben, Sportförderunterricht an Schulen durchzuführen. 20 Studierende haben dies kürzlich erfolgreich abgeschlossen und ihre Zertifikate erhalten. In zwei Semestern haben sie gelernt, Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Bedürfnissen durch Bewegung gezielt und ganzheitlich zu fördern – unter anderem in einer praktischen Phase an inklusiven Schulen. Die Qualifizierung bietet die Spoho einmal pro Semester an; der nächste Durchgang startet im März 2027. Die Anmeldung läuft innerhalb der LVB-Phasen über [mypsopo](https://mypsopo.de).



Mittendrin dank Drohne

Spektakuläre Bilder aus der Luft haben bei den Sportgroßereignissen in diesem Jahr für zusätzliche Dynamik bei der Übertragungen gesorgt. Vor allem bei den Olympischen Winterspielen sorgten sogenannte First-Person-View-Drohnen (FPV) für neue Perspektiven in der Abfahrt, beim Rennrodeln und Eisschnelllauf. Die wendigen FPV-Drohnen begleiteten die Athlet*innen aus nächster Nähe und machten Geschwindigkeit und Bewegungsabläufe besonders eindrucksvoll erlebbar. Gesteuert von speziell geschulten Pilot*innen liefern die kleinen Fluggeräte hochauflösende Live-Bilder – und verleihen der Sportübertragung einen filmischen Look. Die neue Perspektive dürfte auch bei künftigen Sportgroßereignissen eine größere Rolle spielen.



»Wir haben Pay TV, Free TV, Social Media, Influencer, Content Creator – alle können partizipieren, jeder bingt sein Profil ein. Das hat es spannend gemacht und ist durchaus gelungen.«

48 Mannschaften, 104 Spiele, rund elf Milliarden Euro Rekordumsatz – die Fußball-WM 2026 war nicht nur sportlich ein Ausnahmeereignis, sondern auch ein mediales Experimentierfeld. Wie die WM den Sportjournalismus verändert hat, erklärt Kommunikationswissenschaftler PD Dr. Christoph Bertling im Wissenschaftspodcast: www.dshs-koeln.de/einerundemit



Fotos: Presse und Kommunikation

Studis aufgepasst!

Das neue Spoho-Intranet ist die zentrale Anlaufstelle für euren Studienalltag. Hier finden Spoho-Studierende schnell und übersichtlich alle wichtigen Infos rund um die Studienorganisation, zum Beispiel zu Prüfungsangelegenheiten, Beurlaubung, Auslandsaufenthalt oder Abschlussarbeiten.



Ihr könnt euch einfach mit eurer DSHS-ID einloggen: <https://intranet.dshs-koeln.de>

MEHR ALS 86 MIO. €



... erhält die Spoho aus dem NRW-Plan für gute Infrastruktur zur Modernisierung und energetischen Erneuerung. Die Nordhallen sollen grundlegend modernisiert und erweitert werden; die Fertigstellung ist bis Ende 2033 geplant. Außerdem sollen das Schwimmzentrum und die Bib bis 2028 energieeffizienter und nachhaltiger werden.



» Der Studiengang richtet sich ausdrücklich auch an Fachkräfte in Sportverbänden und -vereinen, die ihr Wissen zum Schutz vor Gewalt erweitern möchte «

Univ.-Prof.'in Dr. Bettina Rulofs, Prorektorin für Studium, Lehre und Weiterbildung zur Einrichtung eines neuen Studiengangs „Schutz vor sexualisierter Gewalt und Machtmissbrauch in Organisationen“, der zum Wintersemester 2026/27 startet. www.dshs-koeln.de/weiterbildung

Glückwunsch!

Die Hochschulwahlversammlung hat Kai Viebahn zum neuen Kanzler gewählt, Prof.'in Dr. Claudia Steinberg zur neuen Prorektorin für Ressourcen und nachhaltige Entwicklung.



Save the date



Vom **16. bis 19. November 2026** findet an der Spoho die Themenwoche Arbeitswelt statt. Spoho-Studierende können kostenlos an Veranstaltungen zum Thema Arbeitswelt teilnehmen. Infos folgen im Intranet.



Kaum haben wir den Pop-up-Store in der Berrenrather Straße betreten, flitzt ein kleiner Junge an uns vorbei – in Richtung Barfußpfad und der bunten Spielstationen. Während er sich längst der nächsten Beschäftigung widmet, hält sein Vater einen der Schuhe in den Händen. „Und der wächst wirklich mit?“, fragt er ungläubig. Einer der Gründer nimmt den Schuh in die Hand, löst den Mechanismus und verändert die Größe mit wenigen Handgriffen. „Das funktioniert ja tatsächlich“, sagt der Vater beeindruckt. Genau das ist die Idee von si-

zeless, an der das Team mehrere Jahre gearbeitet hat.

Hinter sizeless stehen zwei Studenten der Deutschen Sporthochschule Köln und ein Absolvent der Glasgow School of Art in Schottland. Was heute in einem eigenen Pop-up-Store präsentiert wird, begann mit einer Beobachtung, die viele Eltern kennen: Kinderfüße wachsen oft schneller als ihre Schuhe. Bis zum Grundschulalter benötigen Kinder durchschnittlich rund zwölf Paar Schuhe – eine finanzielle Belastung für Familien und gleichzeitig alles andere als nachhaltig.

KINDERFÜSSE WACHSEN SCHNELL – SCHUHE HINGEGEN NICHT. Studenten der Deutschen Sporthochschule Köln haben deshalb mit sizeless einen Kinderschuh entwickelt, der sich in der Größe anpassen lässt. Wir haben das Team im Pop-up-Store in Köln-Sülz besucht und erfahren, wie aus einer Studienidee ein marktreifes Produkt wurde.

TEXT Lena Overbeck

FOTOS Lena Overbeck, sizeless

GROSSE IDEEN für kleine Füße



Schon wieder einen neuen Schuh kaufen? Nicht mit sizeless! Der von Studenten entwickelte Kinderschuh wächst mit. Ein in die Sohle integrierter Verstellmechanismus ermöglicht es, die Schuhgröße individuell anzupassen.

GUTE IDEEN BRAUCHEN
UNTERSTÜTZUNG

Innovative Ideen brauchen neben Leidenschaft auch die richtigen Rahmenbedingungen. Die Deutsche Sporthochschule Köln unterstützt Gründungsinteressierte dabei, aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und kreativen Konzepten erfolgreiche Geschäftsmodelle zu entwickeln.

Der Gateway Gründungsservice begleitet Studierende, Forschende, Mitarbeitende und Alumni auf dem Weg in die Selbstständigkeit – mit individueller Beratung, Workshops, Coaching-Angeboten und Zugang zu relevanten Netzwerken. Dabei reicht die Unterstützung von der ersten Ideenentwicklung über die Ausarbeitung eines Geschäftsmodells bis hin zur Vorbereitung auf Förderprogramme und den Markteintritt.

www.dshs-koeln.de/transfer/gruendung-start-ups

„Häufig passt der Schuh nicht optimal zum Fuß. Gerade Kinderfüße sind noch weich und formbar. Ein anpassbarer Schuh kann deshalb einen echten Vorteil für gesunde, wachsende Füße bieten.“

Dr. Jan-Peter Goldmann, Institut für Biomechanik und Orthopädie

Eine Idee aus dem
Studienprojekt

„Uns hat interessiert, ob das nicht auch anders funktionieren kann“, erzählt Alexander Schemel, der mit Leander Peters und Louis Smith das dreiköpfige Gründerteam bildet. Im Rahmen eines Studienprojekts begannen sie deshalb, sich intensiv mit Kinderfüßen, Schuhen und deren Belastung im Alltag auseinanderzusetzen. Gemeinsam mit

Fachleuten aus dem Institut für Biomechanik und Orthopädie der Sporthochschule entwickelten sie erste Prototypen eines mitwachsenden Kinderschuhes.

Unterstützung erhielten sie dabei nicht nur wissenschaftlich. „Wir wurden im gesamten Prozess von der Deutschen Sporthochschule Köln unterstützt“, berichtet Leander. Besonders das Gründungsprogramm StarS-Kader half dabei, aus einer Studienidee Schritt für Schritt ein Unternehmen zu entwickeln. Aus dem Projekt im Hörsaal wurde schließlich ein Start-up.

Die größte
Herausforderung
steckt in der
Sohle

Während unseres Gesprächs bleiben immer wieder Leute vor den Schaufenstern stehen oder kommen neugierig in den Laden und sehen sich den Schuh genauer an. Er besteht aus einem weichen, atmungsaktiven Obermaterial, die Sohle ist flexibel und unterstützt die natürliche Bewegung des Fußes. Erhältlich ist der Schuh aktuell in den Farben Lila (Modell Galaxy), Blau (Reef)

und Grün (Sprout) und kostet 99,99 Euro. Das eigentliche Herzstück bleibt jedoch verborgen: Ein in die Sohle integrierter Verstellmechanismus ermöglicht es, die Schuhgröße individuell anzupassen. Der Mechanismus kommt dabei nicht mit dem Fuß in Berührung und bleibt von außen nahezu unsichtbar. „Über zwei Laschen an der Außenseite wird die flexible Sohle nach oben gezogen oder unten frei gegeben. Der Schuh wird also insgesamt größer oder kleiner, sowohl außen als auch innen. Er wächst über acht Millimeter mit. Das entspricht etwas mehr als einer zusätzlichen Schuhgröße. Die Idee ist, dass der Sizeless-Schuh ein Kind vom Frühling bis in den Herbst begleitet und dabei immer optimal passt“, erklärt Louis, der für die technische Entwicklung zuständig ist. Der Verstellmechanismus ist so konzipiert, dass die Kinder ihn nicht ohne Weiteres selbst öffnen können oder er sich aus Versehen beim Spielen, Klettern oder Toben verstellt.

Gerade dieser Anspruch, Funktionalität und Sicherheit miteinander zu verbinden, habe die Entwicklung besonders anspruchsvoll gemacht. Schließlich sollte

SIZELESS AUF EINEN
BLICK

- » **Gründer:** Alexander Schemel, Leander Peters, Louis Smith
- » **Ursprung:** Studienprojekt an der Deutschen Sporthochschule Köln
- » **Produkt:** Ein Schuh, der über zwei Größen hinweg passt
- » **Förderung:** StarS-Kader / EXIST
- » **Crowdfunding:** 193 Unterstützer*innen, knapp 18.000 Euro
- » **Erhältliche Größen:** 24-32
- » **Kosten:** 99,99 Euro
- » **Features:** breite Zehenbox, flexible Sohle, natürliches Barfußgefühl
- » **3 Farbvarianten:** lila, grün, blau

Kontakt sizeless:
0174 1810605
team@sizeless-shoe.com
www.sizeless-shoe.com

der Schuh nicht nur länger passen, sondern auch den Anforderungen an einen gesunden Kinderschuh gerecht werden. Die Technologie wurde inzwischen zum Patent angemeldet.

Vom Hörsaal
ins eigene
Unternehmen

Dass aus dem Studienprojekt einmal ein eigenes Unternehmen werden würde, war anfangs keineswegs selbstverständlich. Unterstützung erhielt das Team unter anderem durch den Transfer- und Gründungsbereich der Sporthochschule sowie das EXIST-Förderprogramm. Den entscheidenden Schritt in Richtung Markteinführung ermöglichte schließlich eine Crowdfunding-Kampagne: 193 Unterstützerinnen und Unterstützer investierten fast 18.000 Euro in die erste Produktionsserie.

Die erste Kollektion ist streng limitiert: Das Team hat nur 500 Paar produzieren lassen. 200 davon wurden bereits vorab bestellt. „Sobald wir das Feedback der Familien zur ersten Sizeless-Generation erhalten haben, beginnen wir mit der Entwicklung der

nächsten Kollektion“, sagt Leander. Weitere Modelle sollen folgen, denn grundsätzlich kann künftig jeder Schuh zu einem Sizeless-Schuh werden.

Mehr als nur ein
Schuh

Im Pop-up-Store geht es dennoch nicht ausschließlich um Schuhe. Immer wieder verschwinden Kinder Richtung Spielecke oder probieren den Barfußpfad aus. Für die Gründer gehört das bewusst zum Konzept. Alexander: „Als Absolventen der Sporthochschule ist es uns wichtig, Aktivität gezielt zu fördern. Natürlich hätten wir uns im Store auch rein auf den Schuh konzentrieren können – aber unsere Idee war es, gleichzeitig ein barrierearmes Bewegungsangebot zu kreieren.“

Dieser Gedanke zieht sich durch das gesamte Konzept des Kölner Start-ups. Der Schuh soll Bewegung nicht ersetzen, sondern fördern. Deshalb verstehen die Gründer ihren Pop-up-Store nicht nur als Verkaufsfläche, sondern auch als Treffpunkt für Familien, an dem Beratung, Austausch

und Bewegung zusammenkommen. Als wir den Store verlassen, ist der Junge vom Anfang längst wieder unterwegs und andere Kinder nutzen das Spiel- und Mitmachangebot, während sich die Eltern die Idee des mitwachsenden Kinderschuhes erklären lassen.

Wie aus einer anfänglichen Idee ein Produkt entstehen kann, wird im Pop-up-Store in Köln-Sülz greifbar. Hier steht nicht nur ein Schuh im Regal, sondern das Ergebnis jahrelanger Entwicklungsarbeit – und vielleicht der Beginn einer Idee, die den Kinderschuhmarkt nachhaltig verändern könnte.



Zum Online-shop

Good to know: Ab Oktober eröffnet das Start-up einen Concept-Store auf der Venloer Straße 512.



Familientrubel

Ich freue mich im Winter am meisten auf den ersten Weihnachtstag. Dann trifft sich meine gesamte Familie, um zusammen zu feiern. Das heißt: fünfzig Personen, viel Durcheinander und das ein oder andere Kaltgetränk. Besonders schön ist es durch unsere jüngste Generation: Alle Weihnachtsgeschenke werden mitgebracht und den Anwesenden ganz stolz gezeigt.

Marianne Stöcker, Dezernat 4,
Infrastrukturelles Gebäudemanagement



Schnee

August, 16 Uhr, 35 °C im Schatten – und da kommt die Anfrage: „Worauf freut ihr euch im Winter?“ Gar nicht so leicht. Dann warten wieder zwei Paar lange Wollunterhosen, zig Oberteile, Mütze, Handschuhe und die rutschige Fahrradtour zur Spoho – morgens im Dunkeln hin, abends im Dunkeln zurück. Ich würde zwar nicht behaupten, dass der Winter meine Lieblingsjahreszeit ist. Aber wenn er schon kommt, dann nehme ich ihn, wie er ist. Und am schönsten ist er sowieso mit den Menschen, die ihn mit einem teilen: mit meiner Frau, meinen beiden großen Söhnen und unserem Kind. Und wenn die beiden Kölner Schneetage dann noch auf ein Wochenende fallen, geht's natürlich zum Schlittensfahren.

Prof. Dr. Dr. Thorsten Schiffer, Ambulanz für Sporttraumatologie und Gesundheitsberatung

Konzerte und Live Music

„Ich freue mich in den Wintermonaten auf noch mehr Konzerte und Live-Musik. Bands, die ich mir auf jeden Fall ansehen werde, sind Messa (Doom Metal), Boy Harsher (Coldwave), Health (Noise Rock) und Oathbreaker (Hardcore). Musik ist mein größtes Hobby und Konzerte gehören neben dem Sammeln von Schallplatten und dem E-Gitarre-Spielen definitiv dazu. Insgesamt war ich schon auf über 250 Konzerten.“

Sahra Finger, Zentralbibliothek der Sportwissenschaften



Weihnachtszauber

Nach dem heißen Sommer freue ich mich tatsächlich ein kleines bisschen auf kühlere Temperaturen. Ansonsten bin ich ein absoluter Weihnachtsfan und liebe einfach alles, was zu Weihnachten dazugehört. Zeit mit Freunden auf dem Weihnachtsmarkt und ein Glühwein dürfen da natürlich nicht fehlen. Über Weihnachten geht es mit meiner Familie nach Willingen und vielleicht klappt es im Januar sogar, dass ich als Volunteer bei der Handball-WM dabei sein kann.

Romy Giesbrecht, Studentische Hilfskraft im Hochschulmarketing, Sportmanagement und Sportkommunikation im 5. Semester

Worauf freut ihr euch im Winter?

Wir haben uns auf dem Campus bei Studierenden und Mitarbeitenden umgehört ...

Qualitytime & Karneval

Für mich bedeutet die Winterzeit Familienzeit. Ich freue mich auf kalte Wintertage mit Kerzenlicht, Kuscheldecke und einem heißen Getränk vor dem Kamin. Besuche auf dem Weihnachtsmarkt mit dem ein oder anderen Glühwein dürfen natürlich auch nicht fehlen. Außerdem beginnt in der Winterzeit hier im Rheinland die 5. Jahreszeit. Karneval mit all seinen Traditionen, bunten Kostümen und seiner Musik hat eine ganz besondere Bedeutung für mich.

Nina Boehnert, Studentische Hilfskraft im InfoPoint



Hyggeln

Ich freue mich im Winter besonders auf die gemütliche Stimmung drinnen, schöne Weihnachtsmärkte und die Konzerte und Comedy-Events, die ich bereits gebucht habe. Natürlich hoffe ich auch auf ein bisschen Schnee in Köln! Ein besonderes Highlight ist für mich die Themenwoche Arbeitswelt, die vom 16. bis 19. November für Studierende an der Spoho stattfindet.

Sophia Ebner, Career Service



Endlich eine Tradition

*Ende November geht es mit meiner Schwester und unseren Partner*innen zum Winterwandern ins idyllische Maira-Tal im Piemont. Und weil nach hoffentlich reichlich Kilometern und Höhenmetern auch der vorweihnachtliche Genuss nicht zu kurz kommen darf, belohnen wir uns anschließend mit unserem mittlerweile traditionellen Gänseessen im Schwarzwald – zum dritten Mal in Folge und damit nach kölscher Definition endlich eine Tradition.*



Moritz Gamon, Dezernat 2,
Personalentwicklung

Stille Tage

Darauf, den Ofen wieder anwerfen zu können und ins Feuer zu starren. Und ganz besonders auf die Zeit „zwischen den Jahren“. Wenn die Zeit, ohne über uns zu verfügen, leise herabprasselt. Wenn keiner klopft, kein Telefon klingelt und die Seele durchatmen kann.

Prof. Dr. Dr. Stefan Schneider,
Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft



15

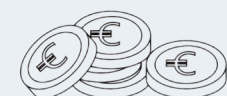
Leistung braucht mentale Gesundheit

MentalGestärkt – eine Initiative zur psychischen Gesundheit im Leistungssport – feiert ihr 15-jähriges Bestehen. Ziel der Initiative ist es, psychische

Gesundheit im Leistungssport zu erhalten, zu fördern und psychische Probleme zu verhindern, frühzeitig zu erkennen und geeignete Unterstützung zu vermitteln. „Psychische Gesundheit ist eine

wesentliche Voraussetzung dafür, dass Menschen ihren Sport langfristig erfolgreich und mit Freude ausüben können. Gerade im Leistungssport müssen wir deshalb nicht erst reagieren, wenn eine Krise entstanden ist“, sagt Prof. Dr. Jens Kleinert, wissenschaftlicher Leiter von MentalGestärkt. Das bundesweite Expert*innen-

netzwerk umfasst Fachleute aus Sportpsychologie, Psychotherapie und Psychiatrie. Die Koordinationsstelle ist am Psychologischen Institut der Sporthochschule angesiedelt. www.dshs-koeln.de/mentalgestaerkt



486.250 €

haben die Professor*innen der Deutschen Sporthochschule Köln im Jahr 2025 durchschnittlich pro Kopf an Drittmitteln eingeworben. Insgesamt waren es mehr als 15,5 Millionen Euro.



WER BEWEGT SICH, WER NICHT?

Warum treiben manche Menschen gerne Sport und bewegen sich regelmäßig, während andere Schwierigkeiten haben, aktiv zu werden oder zu bleiben? Dieser Frage geht das ActIv-KV-Projekt der Deutschen Sporthochschule Köln und der Universität Koblenz, gefördert vom Innovationsausschuss beim Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA), auf den Grund. Das Projekt vergleicht vier Gruppen: Niemals-Sporttreibende, Ex-Sporttreibende, Sporteinsteiger*innen und Immer-Sporttreibende. Am Ende soll das benutzerfreundliche Kurzfrage-Tool ActIv-KV stehen, mit dessen Hilfe ein adressatengerecht zugeschnittenes Bewegungsangebot erarbeitet werden kann und Krankenkassen ihre Versorgungsprogramme für die Gesellschaft gezielt verbessern können. www.dshs-koeln.de/activ-kv



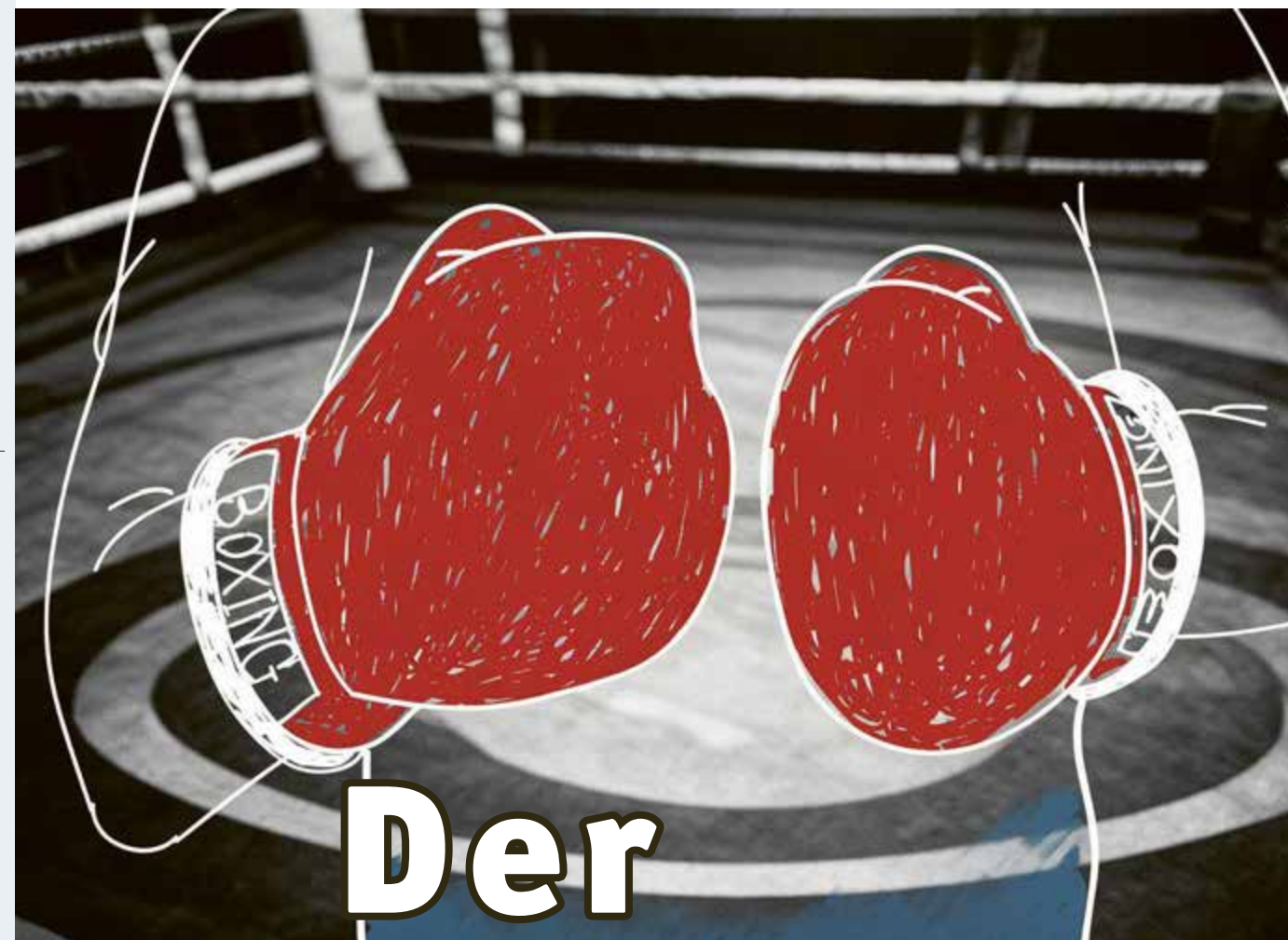
Wie gehen Menschen auf dem Mond?

In naher Zukunft wird der nächste Mensch den Mond betreten. Doch wie bewegen sich Astronaut*innen dort, wenn sie zuvor längere Zeit in Schwerelosigkeit verbracht haben? Das Experiment „Unloaded Minds“ der Deutschen Sporthochschule Köln untersucht das gesamte Spektrum der Bewegung unter diesen Parametern. Denn: Bisher ist nicht bekannt,

ob eine längere Entlastung der Muskulatur durch Schwerelosigkeit Auswirkungen auf die Planung von Bewegung im Nervensystem hat. Verlernen Menschen zu gehen? Das Team des Instituts für Bewegungs- und Neurowissenschaft macht sich für das Experiment einen Parabelflug zunutze. Zwei Wochen vor diesem Flug haben die Proband*innen ein Bein komplett entlastet, um dann während des Parabelfluges unter Mondgravitation erste Schritte zu machen. Dies wird durch ein komplexes Zugsystem ermöglicht, welches die Proband*innen mit 16% ihrer Gewichtskraft auf ein Laufband zieht. Für die Entlastungsphase greifen die Kölner Forschenden auf die Expertise des renommierten Karolinska Instituts in Stockholm zurück. Durch das kombinierte Know-how lasse sich das reale Langzeitszenario einer Weltraummission realitätsnah nachstellen.

Fotos: Jens Wenzel; Privat

GEWICHTE KNALLEN AUF DEN BODEN, AUS DEN BOXEN DRÖHNT AGGRESSIVER DEUTSCHRAP. Im Sportraum der Einrichtung, in der ich mit straffälligen Jugendlichen arbeite, wird geschwitzt, geflucht und sich gegenseitig gepusht. Einer der Jungs erzählt wieder eine Anekdote aus seiner Kampfsportvergangenheit. Irgendwas von Stärke, Durchhaltevermögen, Respekt.



Der Traum vom Hochkämpfen

EIN ESSAY VON Sam Howe



Das erlebe ich immer wieder. Aber nicht nur dort: Auch in klassischen Medien oder auf Social Media sind diese Begriffe schnell zur Hand, wenn über Boxen gesprochen wird: „No pain, no gain.“ „Disziplin schlägt Motivation.“ „Ein hungriger Löwe ist gefährlicher als ein vollgefressener.“ „Suffer now and live the rest of your life as a champion.“

Der Boxsport sprudelt über vor Lebensweisheiten – irgendwo zwischen antiker Stoiker-Schule und weisem Kalenderspruch. Die Botschaft bleibt dieselbe: Wer leidet, wächst. Wer kämpft, wird stark. Wer sich im Ring durchsetzt, schafft es auch im echten Leben – mit eisernem Willen und maximaler Leidensbereitschaft. Der „Underdog“ als moralische Aufstiegserzählung ist hier zu Hause.

Warum Boxen?

In biografischen Interviews mit acht Amateur- und Profiboxern habe ich gefragt: Warum dieser Sport? Was leistet er, was Tischtennis nicht leisten kann? Was versprechen sich junge Männer heute davon?

Die Antworten kreisten immer wieder um ähnliche Erfahrungen: das Gefühl, nicht dazuzugehören. Um Ausgrenzung aufgrund von Herkunft, Hautfarbe oder sozialem Status. Um Brüche in Biografien. Migration und Flucht. Das Boxen habe ihm in dieser Hinsicht „irgendwo das Leben gerettet“, wie einer meiner Interviewpartner sagt. Der Kampf im Ring sei dabei nur der sichtbare Ausdruck einer viel größeren Geschichte. „Boxen ist nur ein Prozent“, sagt er. „Die anderen 99 Prozent passieren außerhalb des Rings.“

Gerade hier entfaltet die „Underdog“-Erzählung ihre Kraft. Sie macht aus chaotischen, oft

verkörpern diese Logiken in zugespitzter Form und werden so zur Projektionsfläche von gesellschaftlichen Erwartungen und Bedürfnissen.

Ein Blick in die Geschichte des US-amerikanischen Boxsports zeigt, wie eng diese Erzählung mit Fragen von Rassismus verbunden ist. So war der Boxsport selbst lange von rassistischen Ausschlüssen geprägt. Erst mit Jack Johnson – dem ersten schwarzen Schwergewichtsweltmeister 1908 – und später Muhammad Ali wurde der Ring für viele Männer aus marginalisierten Communities zu einer sichtbaren Bühne sozialen Aufstiegs. Als Beweis und Hoffnung dafür, dass man es trotz aller Widrigkeiten schaffen kann.

Diese Hoffnung erfüllt sich nur selten. Denn die Erzählung vom „Underdog“ verspricht Anerkennung, wo reale Aufstiegschancen kaum garantiert sind. Und das um den hohen Preis von Blut, Schweiß und Tränen. Wer scheitert, war eben nicht diszipliniert genug. Einer meiner Inter-

**No pain, no gain. Disziplin schlägt Motivation.
Ein hungriger Löwe ist gefährlicher als
ein vollgefressener. Suffer now and live
the rest of your life as a champion.**

schmerzhaften Erfahrungen eine sinnhafte Geschichte. Ausgrenzungserfahrungen werden nicht länger nur als Ohnmacht erlebt, sondern als Teil in die eigene Identität integriert. Biografische Brüche und Krisen erscheinen nicht mehr als Scheitern, sondern als notwendige Etappen auf dem Weg zu Stärke und Souveränität. Der Außenseiterstatus verwandelt sich in die Ressource einer Kämpfergeschichte. Und wer kämpft, ist nicht länger Opfer, sondern Akteur des eigenen Lebens.

Der Preis des Mythos

Das Boxen also als männliche Befreiungsgeschichte? Genau an dieser Stelle knirscht es. Zum einen geht die klassische Aufstiegserzählung des „Underdogs“ auf Kosten anderer. Frauen, queere und trans* Personen bleiben im Boxsport bis heute häufig außen vor. Auch weil Erfolgsgeschichten im Ring meist als genuin männliche Leistungen inszeniert werden. Für diese Erkenntnis hätte es keine weitere Studie gebraucht. Vor allem aber verschleierte die „Underdog“-Erzählung etwas Entscheidendes: Sie entstand in Gesellschaften, deren Ordnung von Leistung, Konkurrenz und Ausbeutung geprägt ist. Boxer

viewpartner formuliert es nüchtern: Oben im Boxsport stünden meist diejenigen mit den nötigen finanziellen Mitteln oder dem richtigen Netzwerk.

Aber Mythen sind hartnäckig. Sie verkaufen sich hervorragend: Im Kino, auf Social Media oder im Gym auf schweißdurchtränkten Matten. Und gerade dort, wo Menschen ohnehin stark auf die Hoffnung sozialen Aufstiegs angewiesen sind. Für einen weiteren Interviewpartner ist der Boxring nach wie vor genau das: eine der wenigen Bühnen, auf der sich jeder – scheinbar unabhängig von Herkunft oder Geld – nach oben kämpfen kann. Am Ende, sagt er, entschieden vor allem Wille und Disziplin.

Dieser Glaube entsteht nicht im luftleeren Raum: Hustle Culture, Körperkult, Fitness-Influencer sind Auswüchse eines gesellschaftlichen Klimas, in dem seit Jahrzehnten der Glaube gedeiht, Erfolg sei vor allem das Ergebnis persönlicher Willensstärke. Nie genug. Nie am Ende. Immer weiter. Scheitern inklusive. Der „Underdog“-Mythos fügt sich darin nahtlos als weiteres Kapitel neoliberaler Selfmade-Geschichten ein – und hält damit gleichzeitig die Bedingungen aufrecht, unter denen „Underdogs“ überhaupt erst hervorgehen.

Fotos: Adobe KI; Privat



Die Realität hinter dem Ring

Wie brüchig diese Erzählung in der Praxis ist, zeigt ein Blick auf die Struktur des Sports selbst. Das deutsche Boxen befindet sich seit längerem in einer schwierigen Phase: Zwar rücken mit Agit Kabayel oder dem Bronzemedailien-Gewinner von Paris 2024 Nelvie Tiafak wieder starke Figuren in den Fokus, dennoch gibt es seit Jahren nur noch wenige Kämpfer mit größerer öffentlicher Strahlkraft. Traditionsreiche Boxställe haben an Bedeutung verloren oder sich nach wirtschaftlichen Problemen neu aufstellen müssen. Große deutsche TV-Sender haben sich weitgehend aus der regelmäßigen Übertragung zurückgezogen. Entsprechend zeigt sich auch in der Realität vieler Athleten ein weniger ruhmreiches Bild: Viele meiner Interviewpartner arbeiten neben dem Training, absolvieren eine Ausbildung oder finanzieren ihre sportliche Laufbahn über Programme wie die Spitzensportförderung der Bundeswehr. Im Profiboxen ist die Lage oft noch prekärer. Während Amateurlämpfe über Vereine und Verbände organisiert werden, sind Profiboxer stark von Promotern, Netzwerken und eigener Sichtbarkeit abhängig. Dazu gehört inzwischen auch die Selbstvermarktung auf Social Media. Dort präsentieren Athleten ihr Training, ihren Alltag, ihre Wettkämpfe – inszeniert als permanenter Kampf gegen Widerstände auf dem Weg nach oben. Der Mythos lebt also nicht nur im Ring, sondern auch im Algorithmus. Allerdings mit deutlich mehr Reichweite.

Perspektiven

Ich tue mich schwer damit, meinen Interviewpartnern oder den Jugendlichen, mit denen ich arbeite, dieses Identitätsangebot madig reden zu wollen. Für viele, die aus chaotischen oder traumatischen Lebensphasen kommen, bieten der Boxsport und das Bild des „Underdogs“ Anerkennung, Orientierung und Struktur. Und trotzdem bleibt bei mir ein ungutes Gefühl.

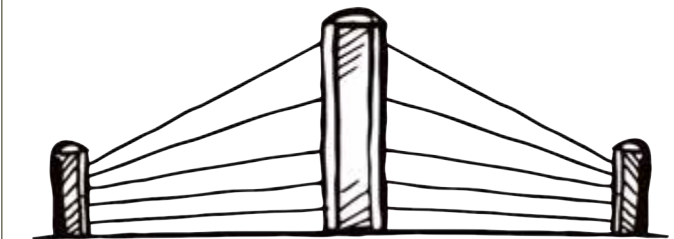
Denn irgendwann endet die Zeit in der Jugendhilfe. Und dann stellt sich eine unangenehme Frage: Welche Chancen hat jemand wirklich, dessen Perspektiven mit 18, 19 oder 20 Jahren ohnehin stark begrenzt sind? Für Jugendliche, die mit Einträgen wegen schwerer Körperverletzung, Fluchterfahrungen, Suchterkrankungen oder psychischen Krisen und oft ohne familiären Rückhalt ins Erwachsenenleben starten. In eine Gesellschaft, in der scheinbar alles teurer wird, außer der Wert menschlicher Arbeitskraft.

In politischen Debatten klingt sozialer Aufstieg oft erstaunlich einfach. Wenn etwa Friedrich Merz

fordert, Leistung müsse sich wieder lohnen und Aufstieg sei vor allem eine Frage von Fleiß und Disziplin, bedient er damit genau jene Erzählung, die auch im Boxgym an den Wänden hängt – nur dass sie dort als persönliches Lebensmotto gelebt wird und bei ihm zur politischen Erklärung sozialer Ungleichheit herangezogen wird. Für Menschen aus stabilen Milieus mag diese Geschichte plausibel klingen. Für viele der Jugendliche wirkt sie eher wie eine moralische Belehrung aus einer anderen Welt.

Genau darin liegt mein Widerspruch: Ich kann diese Aufstiegserzählung nicht mit dem gleichen Enthusiasmus vermitteln, den ich beim gemeinsamen Training zu entfachen versuche. Und solange soziale Kämpfe nicht nur im Ring, sondern auch im Alltag vieler Jugendlicher ausgetragen werden, wird auch der Mythos vom Aufstieg durch Disziplin und körperliche Entbehrung weiter zirkulieren – als trügerische Hoffnung.

Aus dem Kraftraum hört man wieder das Klirren der Hantelscheiben. Einer der Jungs legt noch eine Scheibe auf die Stange, ein anderer zählt laut die letzten Wiederholungen. Draußen steigt schon der nächste in den Ring.



DER AUTOR



Sam Howe arbeitet als Sportpädagoge mit straffälligen Jugendlichen. Er hat an der Deutschen Sporthochschule Köln den Bachelor-Studiengang Sportvermittlung in Freizeit und Breiten-sport studiert. Im Rahmen seiner Abschlussarbeit hat er zu Boxen und Männlichkeit geforscht. Sein Forschungsvorhaben stellt er in diesem Essay vor.

QR-Code zur
Publikation



Die dazugehörige Publikation „Boxen und Männlichkeit – eine intersektionale Mehrebenenanalyse des ‚Underdog‘-Narrativs“, die er gemeinsam mit Dr. Birgit Braumüller vom Institut für Soziologie und Genderforschung, Abt. Diversitätsforschung, verfasst hat, kann hier eingesehen werden.

Dein Stück Spoho



SPOHO ORIGINALS

» Unter dem Label SPOHO ORIGINALS gibt es die Produkte von EINZIGWARE exklusiv im Spohoshop - online und vor Ort. In den EINZIGWARE-Werkstätten verarbeiten die Warenmeister*innen aussortierte Sportmatten, Mattenüberzüge, Bauzaunbanner und Werbeplakate zu Mäppchen, Taschen und Co. Viele weitere kreative Produkte sollen künftig hinzukommen, zum Beispiel gefertigt aus Turnkästen, Volleybällen, Barrenholmen, Turnbänken oder Badmintonnetzen - je nachdem möglich ist. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und wir dürfen gespannt sein auf die nächsten Unikate.



EINZIGWARE

» Das Upcycling-Label der Caritas haucht Ausgedientem neues Leben ein und gibt Menschen eine zweite Chance. Kleidung, Möbel und andere Gegenstände, die vermeintlich nicht mehr gebraucht werden, werden zu einzigartigen Produkten mit Geschichte, jedes ein handgefertigtes Unikat. Neben der Idee, Müll zu verringern und Rohstoffe zu schonen, liegt EINZIGWARE auch soziales Engagement am Herzen. Die Warenmeister*innen, die die kreativen Produkte fertigen, finden in den Werkstätten aus der Langzeitarbeitslosigkeit zurück in einen strukturierten Alltag und in einem nächsten Schritt vielleicht zurück auf den ersten Arbeitsmarkt. EINZIGWARE - ökologisch, kreativ, sozial.

» www.einzigware.de



DIE SPOHO-PARTY ZUM UM-HÄNGEN ODER DEN MASTER-INFOTAG AUF DEM RÜCKEN TRAGEN? Aus Plakaten, Bannern und anderen aussortierten Materialien entsteht ein buntes Sortiment an kreativen Upcycling-Produkten: SPOHO ORIGINALS. Diese werden dank einer neuen Zusammenarbeit mit EINZIGWARE, dem Upcycling-Label der Caritas, von langzeitarbeitslosen Menschen mit viel Sorgfalt zu einzigartigen Accessoires verarbeitet. So entstehen Unikate, die **Nachhaltigkeit**, **Kreativität** und **soziale Verantwortung** miteinander verbinden.

TEXT Julia Neuburg
FOTOS Hochschulmarketing;
Einzigware.de





PRODUKTE

» Die erste Lieferung kam mit vergleichsweise kleineren Stückzahlen auf dem Spoho-Campus an: Rucksack, Boxbag (kleine Umhängetasche), Dreiecksetui, Hipbag klein und groß, Schlüsseletui, Federmäppchen, Kulturtasche, Rollbeutel und Shopper (großer Einkaufsbeutel). Seit Ende August kann man die Produkte kaufen. Die Nachfrage war in den ersten Tagen bereits so groß, dass manche Produktkategorien schnell vergriffen waren. Je nach Bedarf und Materialverfügbarkeit werden diese nachproduziert. Anfragen für größere Stückzahlen liegen bereits vor, etwa für Gastgeschenke.

WIE ES DAZU KAM...

» Die Idee, ausgediente Materialien zu recyceln, gibt es an der Spoho schon lange. So wurden schon Schlüsselanhänger aus Turnkastenleder oder Tablethalter in Kleinstauflagen gefertigt. Der Wunsch war dabei aber immer, das Upcycling mit einem sozialen Engagement zu verknüpfen. Dies ist mit EINZIGWARE nun gelungen. Zunächst stellten verschiedene Werkstätten ihre Produkte vor und sandten Produktmuster und Entwürfe ein. Jeder EINZIGWARE-Standort ist auf bestimmte Materialien und Verarbeitungstechniken spezialisiert; die Werkstatt in Frankfurt am Main zum Beispiel auf Textilien. Die Materialien brachte das Spoho-Team per Transporter nach Frankfurt, wo sie nun exklusiv für die Spoho verarbeitet werden. Die Preisgestaltung orientiert sich an den Produktions- und Arbeitskosten; der Verkauf ist nicht gewinnorientiert. Die Identifikation mit der Spoho steht im Vordergrund, damit alle ein Stück Spoho mit sich herumtragen können.

KAUFEN



» Der Spohoshop auf dem Campus hat mit Beginn der Vorlesungszeit am 12. Oktober 2026 wieder täglich von 11 bis 14 Uhr geöffnet; in den Semesterferien nur mittwochs.
» Oder online: www.dshs-koeln.de/spohoshop

ALTE SCHÄTZE – FILM AB!



Die offizielle Gründungsfeier der heutigen Deutschen Sporthochschule Köln fand – im zweiten Semester des Hochschulbetriebs – am 29. November 1947 in der Universität zu Köln statt. Zu den Festrednern gehörte auch der britische "Physical Education Control Officer" John G. Dixon. Auch die US-amerikanische Wochenschau berichtete über das Ereignis.

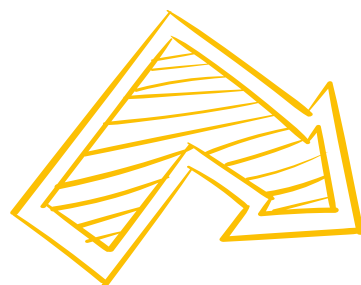
Hier können Sie sich den Film ansehen:



Wer an dieser Stelle eins und eins zusammenzählt, ahnt es schon: Die Spoho feiert im nächsten Jahr ihr 80-jähriges Bestehen. Seien Sie gespannt!

VERLÄNGERUNG

Mit dem neuen Semester kommen viele neue Gesichter und Geschichten dazu. Wir freuen uns darauf, diese zu erzählen und gemeinsam in die nächste Runde zu starten. Denn eine Hochschule lebt nicht nur von ihren Ideen und ihrer Forschung, sondern vor allem von den Menschen, die sie mit Leben füllen. Schön, dass das Team Spoho immer weiter wächst. Auf ein neues Semester voller Begegnungen, Ideen und gemeinsamer Geschichten – im Team Spoho!



ON THE RUN



Mehr als 100 Mitarbeitende der Deutschen Sporthochschule Köln gingen beim Firmenlauf B2Run an den Start – und sorgten für starke Ergebnisse und jede Menge Teamspirit.

Laufen, anfeuern, gemeinsam ins Ziel kommen: Beim diesjährigen B2Run war die Deutsche Sporthochschule Köln mit einem großen und sportlich erfolgreichen Team vertreten. Insgesamt 122 Spoho-Läufer*innen machten sich auf die Strecke und liefen anschließend gemeinsam ins Ziel im RheinEnergieSTADION. Unsere Spoho-Männer belegten dabei in der Teamwertung Platz 2 (von insgesamt 500), unsere Frauen Platz 8 und in der Teamwertung Mixed erreichte das Team Spoho Platz 5. Glückwunsch!

Fotos: Privat

Impressum

ZeitLupe
Das Magazin der
Deutschen Sporthochschule Köln
Nr. 2.2026, 6. 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:

Vanessa Graf, Sam Howe, Yanis Kern, Julia Neuburg,
Lena Overbeck, Denise Schynol, Theresa Templin

Grafik:

Sandra Bräutigam

PRODUKTION:

Brandt GmbH – Bonn

ISSN-NR.:

2751-5117

AKTUELLE AUSGABE:

Wintersemester 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.



ZeitLupe online



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