

# KURIER

Hochschulzeitung der Deutschen Sporthochschule Köln



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



## „Bewegung steckt in unserer DNA“ Wieso nicht nur gesunde Herzen von Sport profitieren können

Wenige Zentimeter hinter dem Brustbein, mitten im Brustkorb, trägt jeder Mensch einen kraftvollen Motor. Mit rund 100.000 Schlägen pro Tag pumpt das Herz Blut durch den Körper und hält so den Kreislauf in Gang. Fällt es aus, ist ohne externe Hilfe kein Leben möglich. Regelmäßiger Sport kann helfen, das Herz umfassend zu stärken und so Erkrankungen vorzubeugen.

Das menschliche Herz ist ein ungefähr faustgroßer und 230 bis 340 Gramm schwerer Hohlmuskel, der den Körper wie eine Art Druck- und Saugpumpe mit Blut versorgt. Pro Minute pumpt es fünf bis sechs Liter durch den Körper. Normalerweise spürt man das Herz nicht; erst bei Funktionsstörungen macht es sich bemerkbar: Zusätzliche Schläge, Druck auf der Brust oder im Oberbauch, Luftnot und Schwindel können Symptome sein. Menschen, die eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben, fühlen sich oft weniger leistungsfähig. Manche haben Bedenken, wieder Sport zu treiben. Dabei ist Bewegung auch bei bestehenden Einschränkungen förderlich. Eine Erkenntnis, die sich in den letzten Jahren durchgesetzt hat und immer mehr Zuspruch erfährt, erklärt der Arzt für Innere Medizin und kardiovaskuläre Präventionsmediziner Prof. Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislauforschung und Sportmedizin: „In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat sich ein fundamentaler Wandel in der Medizin vollzogen. Früher hat man in erster Linie den Beanspruchungsaspekt des Sports gesehen und damit verschiedene gesundheitliche Negativszenarien verbunden. Heute weiß man – auch Dank moderner Diagnostikverfahren wie der Echokardiografie oder der Kardio-MRT-Technologie – nicht nur, dass Sport nicht schadet, sondern ganz im Gegenteil, dass er enorm nutzt.“

Als einer der ersten Mediziner erkannte vor rund 60 Jahren Prof. Wildor Hollman den Sport als Therapieprinzip für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – damals ein Paradigmenwechsel in der Medizin. In den letzten Jahrzehnten bis heute wollen die Wissenschaftler\*innen des Instituts für Kreislauforschung und Sportmedizin durch ihre Untersuchungen von Sportler\*innen, aber auch von Menschen mit Vorerkrankungen – oder auch mit neuen Erkrankungen wie COVID-19 – eine wissenschaftlich fundierte Grundlage schaffen, um die Effekte von Sport und Bewegung besser verstehen zu können.

### Kleinste Veränderungen enttarnen

Die Sportmedizin, sagt Predel, ist für die Forschenden wie eine Art Vergrößerungsglas. „Im Leistungssport werden die Systeme an die Grenzen gefahren. Bei hoher Belastung zeigen sich schon kleinste Veränderungen des Herzkreislauf- oder Stoffwechselsystems. Der Sport verursacht diese Probleme aber nicht, sondern enttarnet sie frühzeitig.“ Die Untersuchungen mit Athlet\*innen helfen nicht nur, Probleme aufzudecken, sondern zeigen auch Veränderungen ins Positive. Diese Effekte können später in gesundheitsorientierten Studien bei Risikogruppen überprüft werden.

In der sogenannten PräFord-Studie wurden Mitarbeitende mit Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung untersucht und in zwei Gruppen aufgeteilt. Mit den Teilnehmenden der einen Gruppe wurde drei Jahre lang eine Lifestyle-Intervention mit Training und optimaler medizinischer Versorgung durchgeführt, die anderen trainierte nicht. Das Ergebnis: Nach drei Jahren hatten in der Kontrollgruppe 27 Personen einen Herzinfarkt, in der Interventionsgruppe nur acht. Eine Bestätigung für die These,

dass auch Menschen mit Vorerkrankungen und Risikofaktoren von Sport profitieren.

Noch Mitte der 80er Jahre, Predel war damals Medizinstudent im praktischen Jahr, wurde Patient\*innen geraten, nach einem Herzinfarkt sechs Wochen liegen zu bleiben. „Der kardiologische Chefarzt sagte damals: „Jedes Aufstehen ist ein Sargnagel“, berichtet Predel. Heute sollen sich auch diese Menschen möglichst bald wieder bewegen. „Es gibt kein biologisches System, das nicht von Bewegung profitiert. Bewegung steckt in unserer DNA. Vor allem das Herz passt sich an die Anforderungen an: Die Arbeitsweise des Herzmuskels wird ökonomisiert, die Blutversorgung des Herzens steigt, die Auskleidung der Gefäße verändert sich positiv, die Gefäße werden elastischer und der Blutdruck wird besser reguliert. Davon profitiert jeder, aber insbesondere Menschen, die eine Koronare Herzkrankung oder eine Schädigung des Herzmuskels haben“, erklärt Predel.

### Nicht nur die Leistungsfähigkeit steigt

In speziellen Herzgruppen wird an der Sporthochschule ein regelmäßiges Training für Herzpatient\*innen angeboten. Das Training soll die Ausdauerleistungsfähigkeit, die Kraftfähigkeit, die Beweglichkeit und die Koordination der Teilnehmer\*innen verbessern. Gerade bei Risikopatient\*innen sei ein individuelles Trainingsprogramm wichtig, betont Predel. Auch diese Gruppen werden wissenschaftlich begleitet und liefern immer wieder Hinweise auf die positiven Aspekte des Sports: „Unsere Ergebnisse zeigen, dass Training nicht nur die Leistungsfähigkeit und die Prognose der Erkrankung verbessert, sondern auch die Risikofaktoren positiv beeinflusst. Außerdem steigt die individuelle Lebensqualität“, fasst Predel zusammen.

Wer bisher nicht sportlich aktiv war, dem empfiehlt der Sportmediziner, vorab einen medizinischen Check zu machen. Besonders bei Menschen mit Vorerkrankungen sei dies sinnvoll und auch eine Unterstützung von Sportwissenschaftler\*innen empfehlenswert. Bei einer solchen sportmedizinischen Diagnostik können unbekannte Risikofaktoren aufgedeckt und ernsthafte Erkrankungen, die gegen Sport sprechen würden, ausgeschlossen werden.

Angesichts der großen Herausforderungen der Corona-Pandemie beschäftigen sich Predel und seine Mitarbeitenden derzeit wieder verstärkt mit genau diesem Vergrößerungsglas-Effekt der Sportmedizin. Er hilft ihnen, eine der gravierendsten Erkrankungen des Herzens in Verbindung mit Sport aufzudecken: die Herzmuskelentzündung. Sie steht im Leistungssport aktuell im Fokus, weil Wissenschaftler\*innen befürchten, sie könne nach einer Infektion mit dem Coronavirus vermehrt auftreten. „Es zeigt sich immer mehr, dass COVID-19 nicht nur eine Lungenerkrankung ist, sondern auch eine Herz-Kreislauf-Erkrankung. Gerade das Herz ist häufig betroffen. Bei einigen wenigen Athlet\*innen haben wir in unserer laufenden Studie zu den Langzeitauswirkungen des Coronavirus bei Kader-Athlet\*innen auch Herzmuskelentzündungen sehen können. Es ist wahrscheinlich auch so, dass das häufiger ist als bei anderen viralen Erkrankungen“, so Predel. Durch eine ausführliche Herz-Diagnostik kann die Entzündung meist erkannt werden. Bleibt sie unentdeckt, besteht bei Belastung Lebensgefahr. Bei einem entzündeten Herz hilft nur eine strikte Sportpause. Mw (Auf Seite 3 folgt ein Beitrag mit weiteren Informationen zur Herzmuskelentzündung)

### INHALT

#### FORSCHUNG | 2

Wissenschaftliche Begleitung des Pilotprojekts Pumptrack – Online-Intervention für die Krebsnachsorge

#### FORSCHUNG | 3

Fortsetzung Titelgeschichte: Herzmuskelentzündungen und ein Profifußballer mit Defibrillator

#### STUDIUM | 4

Interview mit Zehnkämpfer Kazmirek – Startschuss für den StarS-Kader

#### STUDIUM/HOCHSCHULE | 5

Ü-Hilfe für Studierende – Freizeit in Zeiten von Corona

#### HOCHSCHULE | 6

Die kleine Bauwerkstatt – Vielfältige Aufgaben im Arbeits- und Gesundheitsschutz

#### HOCHSCHULE | 7

Kriminalarbeit und Storytelling – Gesund arbeiten im Homeoffice

#### ZUM SCHLUSS | 8

1.111,11 km für den guten Zweck – Dritte eSport-Studie mit Fokus Ernährung

### EDITORIAL

Herzlichen Glückwunsch zum Einjährigen. Ein einjähriges Jubiläum ist häufig etwas Schönes. In diesem Fall könnten wir bestens darauf verzichten. Vor einem Jahr, am 28. Februar 2020, wurde die erste Everyone-Mail zu „Corona“ an der Sporthochschule versendet. So kurz nach Karneval, sollte es doch eigentlich heißen: „Das ist alles der Nubbel Schuld“. Derzeit ist alles Corona Schuld. In unserer ersten Corona-Mail hatten wir informiert, dass die Sporthochschule „die aktuelle Situation sehr ernst nimmt“, obwohl damals das RKI die Gefahr „als gering bis mäßig“ einschätzte. Heute wissen wir, dass wenige Sorgen unbegründet waren. Es war wichtig, mit vielen Eventualitäten zu rechnen und vorausschauend zu agieren. Aber wir haben uns nicht in die Knie zwingen lassen. Vielleicht wackeln manchmal die Beine, aber wir halten dagegen. Kraft und Ausdauer lernt man bei uns schon im ersten Semester. Gut, mehr und mehr werden wir müde oder gereizt, aber wir müssen noch etwas durchhalten. Wir brauchen aber auch mal eine Pause. Uns fehlen soziale Kontakte, das gemeinsame Kölsch im Biergarten, ein bisschen Beachen an der Playa. Frühling und Sommer versprechen uns mehr davon. Sie versprechen etwas Durchatmen und Leichtigkeit ... aber ohne Leichtsinnigkeit. Wir hätten es uns verdient. Denn alle an der Sporthochschule haben Großartiges geleistet, jede\*r in dem Bereich, wo es möglich war. Dafür tatsächlich: Herzlichen Glückwunsch!

Univ.-Prof. Dr. Jens Kleinert,  
Prorektor Studium, Lehre und  
Qualitätsmanagement



# Runde um Runde

Pilotprojekt Pumptrack rundum gelungen



**2** 1.000 Kilometer und damit mehr als eine halbe Erdumrundung am Äquator entlang – diese Strecke wurde im Messzeitraum von Juni bis September auf dem mobilen Pumptrack im Sportpark Müngersdorf zurückgelegt. In Zusammenarbeit mit dem Sportamt der Stadt Köln haben Studierende der Sporthochschule und ihr Dozent Dr. Stefan Siebert vom Institut für Outdoor Sport und Umweltforschung das Pilotprojekt begleitet. Die spannenden Ergebnisse dieser Kooperation stellten die Studierenden im Rahmen eines Online-Meetings vor, an dem auch Eva Marlie teilnahm, die mitverantwortlich für die Sportentwicklungsplanung der Stadt Köln ist.

Von Mai bis Oktober letzten Jahres lief das Projekt. Die Erhebung bestand dabei aus drei verschiedenen Methoden. Um die Frequentierung der Anlage zu messen, wurde ein Eco-Counter-System installiert, welches die einzelnen gefahrenen Runden zählt. An 36 Terminen wurden zudem 105 Beobachtungsreihen durchgeführt und dabei Daten wie Anzahl der Besucher\*innen, Geschlecht, Alter, Art des Rollsportgeräts etc. erhoben. Letztlich diente eine Online-Befragung, an der insgesamt 222 Besucher\*innen des Pumptracks teilnahmen, für ausführliches Feedback.

## Kalorienverbrauch von 90 Ironman

Bei der Frequentierung wurden 93 Messtage berücksichtigt. Die durchschnittliche Rundenzahl betrug 3.483 am Tag, was einer Strecke von 227 Kilometern entspricht. Die Streuung war jedoch wetter- und wochentagsabhängig sehr groß. So wurden sonntags die meisten Runden gefahren, ebenso war die Rundenanzahl in den Sommerferien höher als in der Schulzeit. Insgesamt nahm die Nutzung über den gesamten Messzeitraum stetig ab. Dies begründen Siebert und seine Studierenden mit der hohen medialen Aufmerksamkeit am Anfang und der nach den Sommerferien jahreszeitlich bedingten frühen

Dunkelheit. Dennoch blieb die Frequentierung auch zum Ende der Projektphase noch relativ hoch. Die gemessenen Runden entsprechen insgesamt etwa 2.230 Stunden Bewegung und damit einem Kalorienverbrauch von 90 Ironman. Insgesamt konnten die Studierenden der Radsport-Profilvertiefung (SEB 9) an den 36 Beobachtungsterminen 744 Besucher\*innen am Pumptrack protokollieren. Im Durchschnitt waren zehn Besucher gleichzeitig vor Ort, am 5. Juli 2020 waren es sogar 42. Ein Grund, weshalb wohl auch 38 Prozent der Teilnehmer\*innen der Online-Befragung angaben, dass der Pumptrack zu klein sei. 81 Prozent der Aktiven waren männlich und 60 Prozent Kinder unter 14 Jahren. Die am häufigsten genutzten Rollsportgeräte waren der Scooter (40%), Fahrräder (33%) sowie Skate- und Longboards (27%). „Es war schön zu sehen, wie viele Leute wirklich aus jeder Altersklasse Spaß am Pumptrack hatten und sich dort ausprobieren“, freut sich auch Student Lukas Schmidt, der gemeinsam mit Nina Ehlen seine Bachelorarbeit über das Projekt verfasst. „Generell bin ich immer gerne dorthin gefahren, egal ob zur Datenerhebung oder in meiner Freizeit.“ Jedoch brachte das Pilotprojekt auch kritische Erkenntnisse: „Für Roll-

stühle und auch Inlineskates war die Bahn einfach zu schmal und die Kurven zu steil“, resümiert Siebert. Auch ergab die Befragung, dass das Umfeld des Pumptracks nicht für alle Rollsportgeräte optimal ist. Zudem wurden mehr Sitzmöglichkeiten gewünscht. Für eine dauerhafte Anlage würden sich viele Besucher\*innen größere Ausmaße und mehr Variationen wünschen, damit sich Anfänger und Fortgeschrittene besser aus dem Weg gehen können.

## Besucher auch von außerhalb Kölns

Aus insgesamt 30 Stadtteilen kamen die Teilnehmer\*innen der Umfrage. Die meisten (61%) gaben an, mit dem Fahrrad anzureisen, acht Prozent nehmen sogar mehr als eine halbe Stunde Anfahrt in Kauf. 89 Prozent bleiben für mehr als eine Stunde und jede\*r Fünfte (19%) sogar für mehr als drei Stunden am Pumptrack. Damit erfüllen viele Nutzer\*innen allein durch ihren Besuch am Pumptrack einen Großteil der Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Stadt Köln hat den zunächst nur gemieteten Pumptrack mittlerweile gekauft, er wird also weiterhin an der Bahnhaltestelle RheinEnergieSTADION stehen. Zudem ist noch eine weitere, mobile Anlage gekauft worden. Diese

soll zunächst in Kalk aufgestellt werden und dann an verschiedene Orte in Köln wechseln. Auch eine feste, asphaltierte Anlage ist im Gespräch. Dafür ist die Stadt aktuell auf der Suche nach geeigneten Flächen.

„Durch das Projekt ist sehr deutlich geworden, dass sich ein Pumptrack in die Sportlandschaft von Köln ideal einfügen würde“, meint Student Lukas Schmidt. „Der Pumptrack trifft genau den Trend der steigenden selbstorganisierten Sportausübung.“ „Für das Sportamt der Stadt Köln war die Kooperation mit der Sporthochschule immens wichtig, da es gerade im unorganisierten Freiluftsport wenig verlässliche Zahlen gibt. Mit der wissenschaftlichen Begleitung seitens der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir den Beweis, dass der Bedarf an solch niedrigschwelligem Bewegungsangeboten definitiv da ist“, so Eva Marlie, mitverantwortlich für die Sportentwicklungsplanung der Stadt Köln, die das Projekt gemeinsam mit Stefan Siebert initiiert hat. Es sei ein Angebot, bei dem unterschiedliche Generationen ihrem Drang nach Bewegung nachgehen können und das nicht nur bei Anwohner\*innen aus dem direkten Umfeld, sondern sogar bei Menschen außerhalb von Köln, Anklang finde. *Hm*



Eine Anlage für alle Altersklassen – der mobile Pumptrack im Sportpark Müngersdorf.

# Step into Motion

Master-Studentin entwickelt Online-Intervention für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge



**D**en inneren Schweinehund überwinden. Aber wie? Wir alle kennen das: Wir möchten etwas verändern, aber oftmals bleibt es bei dem guten Vorsatz. Ein wissenschaftlich begleitetes Online-Programm soll das ändern und zwar für eine ganz spezielle Zielgruppe. Step into Motion heißt die Plattform für junge Erwachsene in der Krebsnachsorge. „Regelmäßige körperliche Aktivität mindert typische krankheits- und therapiebedingte Nebenwirkungen und senkt das Risiko, erneut zu erkranken. Zusätzlich hat Sport natürlich viele weitere positive und stärkende Auswirkungen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene“, erklärt Helena Koine, die die Online-Intervention im Rahmen ihrer Masterarbeit entwickelt hat. „Das Programm unterstützt dabei, individuell passende Bewegungsformen und Sportarten zu finden und diese realistisch in den Alltag einzuplanen“, so die

28-jährige Sporthochschul-Absolventin. Helena hat an der Universität Wien einen Bachelor in Sportwissenschaft absolviert und im Anschluss den Master „Psychology in Sport and Exercise“ an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert. „Ich habe dann noch eine einjährige Fortbildung im Bereich Psychoonkologie angeschlossen, da mich das Thema immer sehr interessiert hat. So bin ich dann auch auf die Idee gekommen, meine Masterarbeit in diesem Bereich zu schreiben. Ich wollte etwas erarbeiten, das nicht nur neue wissenschaftliche Erkenntnisse liefert, sondern auch einen praktischen Bezug und Mehrwert hat“, erläutert die gebürtige Bad Honneferin.

## Ein umfangreiches Projekt

Neben der inhaltlichen Ausgestaltung der Interventionsstudie stand auch die Entwicklung einer Webseite auf dem Programm. „Ich hätte tatsächlich lieber mit

Menschen vor Ort zusammengearbeitet, aber das ist in der Krebsnachsorge der 18- bis 39-Jährigen schwierig, da sie über ganz Deutschland verteilt sind. Und auch im Hinblick auf die Corona-Entwicklungen hat die ortsunabhängige Online-Variante natürlich Vorteile“, sagt Helena. Bei der Programmierung der Webseite war es ihr vor allem wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen positiven Eindruck bekommen und sich gut aufgehoben fühlen: „Da kein persönlicher Kontakt stattfand, habe ich versucht, über die Webseite eine professionelle und angenehme Atmosphäre zu schaffen.“ Hilfe hat sie sich bei einem Web-Designer geholt. „Ich habe noch nie eine Webseite erstellt, das war ein total spannender Prozess, bei dem ich sehr viel Input geben durfte und mitgestalten konnte. Neben der Optik und Anwendbarkeit mussten wir natürlich auch die Rahmenbedingungen

erfüllen, die an wissenschaftliche Studien gestellt werden, schließlich handelt es sich um sensible Daten“, erläutert die Rheinländerin.

## Die Arbeit hat sich gelohnt

Finanzielle Unterstützung hat sie von der Hochschule erhalten: „Ich habe mich für die hochschulinterne Forschungsförderung beworben. Die Bewerbung war sehr herausfordernd, da das Forschungsvorhaben schon relativ konkret skizziert werden sollte, aber die Arbeit hat sich auf jeden Fall gelohnt.“ Die hochschulinterne Forschungsförderung der Förderlinie 1 richtet sich gezielt an den jungen wissenschaftlichen Nachwuchs und unterstützt innovative Forschungsarbeiten, wie hier im Rahmen einer Masterarbeit, mit bis zu 2.500 Euro. Vor wenigen Wochen hat Helena Koine die Ergebnisse ihrer Interventionsstudie auf dem Asklepios Krebskongress in Hamburg vorgestellt. „Ein wesentliches Ergebnis meiner Masterarbeit ist, dass sich die körperliche Aktivität der Interventionsgruppe nach dem vierwöchigen Online-Programm gesteigert hat – und zwar um durchschnittlich 40 Minuten pro Woche“, erläutert Helena und ergänzt: „Auch die Handlungs- und Bewältigungsplanung ist nach oben gegangen. Das heißt, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben gelernt, wie sie ihr Sportprogramm selbstständig in ihren Alltag einplanen können und mit welchen Strategien sie typische Barrieren wie Selbstzweifel oder Zeitmangel überwinden können.“ Im Frühjahr möchte sie einen weiteren Kurs anbieten. Mittel- und langfristig kann sie das Projekt als Einzelplayerin jedoch nicht

erfüllen, die an wissenschaftliche Studien gestellt werden, schließlich handelt es sich um sensible Daten“, erläutert die Rheinländerin. „Die inhaltliche Gestaltung steht zwar, aber die Betreuung der Teilnehmenden und die wissenschaftliche Begleitung des Projekts nehmen natürlich viel Zeit in Anspruch. Um die Ergebnisse weiteren Wissenschaftler\*innen und Praktiker\*innen zur Verfügung zu stellen, plane ich mit meiner Masterarbeit-Betreuerin Anna Vogelsang eine Publikation der Studie. Darüber hinaus überlege ich, ob ich mich mit einer gemeinnützigen Organisation zusammenschließen oder wie eine Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern aussehen könnte“, erläutert die Spoho-Absolventin. Positive Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Organisationen konnte sie im Rahmen ihres Projektes bereits sammeln: „Es war unheimlich schwierig, an die Zielgruppe heranzukommen. Ich habe mich dann an Organisationen wie die Deutsche Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs oder Cancer Unites gewandt, die mein Vorhaben über ihre Verteiler und Kanäle kommuniziert haben. Das war super hilfreich!“ Ein Jahr intensive Arbeit hat Helena Koine in ihre Abschlussarbeit investiert. Die Mühe hat sich gelohnt. Vor wenigen Wochen hat sie das Ergebnis bekommen, eine 1,0. Aktuell ist Helena wissenschaftliche Mitarbeiterin im Psychologischen Institut der Hochschule, in der Abteilung Gesundheit und Sozialpsychologie. Eine Promotion schließt sie nicht aus. „Jetzt muss ich aber erstmal durchatmen“, lacht sie.

Hochschulinterne Forschungsförderung, Antragsfrist: 22.3.2021

Projektseite: [www.step-into-motion.de/](http://www.step-into-motion.de/)





Fünfzehn Sekunden lang ist Daniel Engelbrecht mehr tot als lebendig. Mit 22 Jahren ist der junge Fußballer gerade dabei, sich bei den Stuttgarter Kickers im Profifußball zu etablieren. Er trainiert hart und gönnt seinem Körper keine Pause – bis er in der 70. Minute im Spiel gegen Rot-Weiß Erfurt auf dem Platz zusammenbricht. Die Ursache, wie sich später herausstellt, ist eine verschleppte Herzmuskelentzündung. Bei einer sportmedizinischen Untersuchung mit Belastungs-EKG, Ruhe-EKG und Herz-Ultraschall zwei Tage vor dem Spiel wurde sie nicht erkannt. Ein Phänomen, das Dr. Thomas Schmidt, Wissenschaftler an der Schüchtermann-Klinik Bad Rothenfelde, einem der größten integrierten Herzzentren in Deutschland, nicht unbekannt ist: „Die Diagnostik einer Herzmuskelentzündung ist komplex. Zum Teil unterscheidet sich die Symptomatik enorm. Gerade bei Leistungssportler\*innen können Veränderungen im Ruhe-EKG und im Herz-Ultraschall auch auf natürliche Belastungsadaptionen hinweisen. Auch typische Labormarker, die eigentlich auf eine Entzündung des Herzmuskels hindeuten, können nach intensiven Einheiten kurzfristig physiologisch erhöht sein. Manchmal liegt auch ein Übertrainingssyndrom vor. Häufig können nur ein Kardio-MRT mit Kontrastmittel oder eine Herzmuskel-Biopsie Gewissheit geben.“ An der Sporthochschule unterrichtet Schmidt Masterstudierende des M.A. Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement in klinischen Vorlesungsthemen.

#### Häufige Todesursache beim Sport

Er will seine Studierenden für die Risikofaktoren einer Myokarditis, wie die Herzmuskelentzündung in der Medizin bezeichnet wird, sensibilisieren. Sie ist

die dritthäufigste kardiale Todesursache in Zusammenhang mit Sport bei unter 35-Jährigen. Ursache können Erkältungs-, Grippe- oder Magen-Darm-Viren, aber auch bakterielle Infektionen wie Mandelentzündungen oder Scharlach sein. Das Tückische: Die Entzündung des Herzmuskels macht teilweise lange keine Beschwerden, kann sogar vollkommen asymptomatisch verlaufen.

„In den meisten Fällen klingt die Entzündung des Herzens irgendwann ab. Es können aber kleine lokale Narben zurückbleiben. Diese können zusätzliche Impulse im Herzen auslösen und zu Herzrhythmusstörungen führen“, berichtet Schmidt. So wie bei Daniel Engelbrecht. Er verlor wegen einer starken Herzrhythmusstörung das Bewusstsein. In den Profisport zurückkommen konnte er nur durch einen implantierten Defibrillator, der ihm im Notfall mit einem 830-Volt-Schock das Leben rettet. Auch andere Langzeitschäden sind möglich: Bis zu 20 Prozent der Betroffenen entwickeln nach der Erkrankung eine krankhafte Vergrößerung des Herzmuskels, die sich oft erst Jahre später zeigt. Das Herz kann dadurch weniger stark pumpen und den Körper nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen. „Teilweise kann dann nur noch eine Herztransplantation oder eine Kunstherz-Implantation helfen“, so Schmidt. Um solche lebensbedrohlichen Situationen zu vermeiden, sind Prävention und eine frühzeitige Therapie besonders wichtig. In jedem Fall sollte man zeitweise auf intensive körperliche Belastungen verzichten: „Im Tierexperiment wurde nachgewiesen, dass intensive sportliche Trainingseinheiten während einer bestehenden Virusinfektion zu deutlich höheren Todesraten führen. In den Autopsien zeigten sich ähnliche pathologische Herzgewebeveränderungen wie

## Wenn Sport lebensgefährlich wird

Herzmuskelentzündungen sind schwierig zu diagnostizieren

auch bei Myokarditis-Patient\*innen“, sagt Schmidt. In der Prävention sei es daher wichtig, die Warnsignale des Körpers wahrzunehmen: „Gerade Leistungssportler\*innen können in der Regel gut in ihren Körper reinhören und merken Veränderungen zeitig – sollten sie dann aber auch nicht ignorieren“, so Schmidt. Typische Symptome einer Myokarditis wären Brustschmerz, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Muskelschmerzen, Herzstolpern und eine leicht erhöhte Herzfrequenz in Ruhe und unter Belastung – um die fünf bis zehn Schläge pro Minute. Wann eine präventive Trainingspause notwendig ist, sei im Einzelfall schwierig zu beantworten. Ein Anhaltspunkt kann der sogenannte ‚Neck-Check‘ sein (siehe Kasten).

#### Dem Körper eine Pause gönnen

Eine Warnung, die Daniel Engelbrecht zu seiner aktiven Zeit nicht ernst genommen hat. Für seinen Traum von der Bundesliga hat er auch krank trainiert. Heute warnt er als Speaker für Motivation und Achtsamkeit eindringlich vor genau diesem Verhalten. „Wenn ich mich heute nicht gut fühle, erkälte bin oder irgendwie merke, dass etwas

mit meinem Körper nicht stimmt, dann nehme ich mich zurück und gebe dem Körper etwas Erholung. Ich gebe ihm die Chance, wieder aufzuladen. Das rate ich vor allem auch jüngeren Menschen, die große Ambitionen im Sport haben“, sagt Daniel. Mittlerweile hat er seine Karriere als aktiver Fußballprofi beendet. Mit dem Sport und seinem Schicksal ist er aber im Reinen, denn mit dem Fußball verbindet er nicht nur den schlimmsten Moment seines Lebens, sondern auch den bisher schönsten: „Etwas mehr als ein Jahr nach meinem Zusammenbruch hatte ich mein Comeback auf dem Platz. Damit hat niemand gerechnet. Die Ärzte haben mir

davon abgeraten, wieder Fußball zu spielen, meine Familie hat gesagt, ich soll es sein lassen. Ich habe mich gegen alle durchgesetzt, weil ich unbedingt wieder spielen wollte. Dieser Moment, als ich in der 90. Minute meines Comeback-Spiels dann das Tor gemacht habe, das uns auf einen Aufstiegsplatz gebracht hat, war für mich eine Genugtuung. Mir sind Steine vom Herzen gefallen, und es war eine Bestätigung dafür, dass sich der Kampf und der Aufwand gelohnt haben.“ In Deutschland sterben beim Sport jährlich knapp 60 Menschen am plötzlichen Herztod. Die meisten beim Fußball. Nicht jeder hat einen Schutzengel wie Daniel. *MW*

#### DER „NECK-CHECK“

Einfache Entscheidungsgrundlage zur Beurteilung, ob körperliches Training möglich ist.

#### Symptome oberhalb des Halses:

» Schnupfen, laufende Nase (klarer, durchsichtiger Nasenschleim)

#### Sport mit geringer Intensität möglich.

#### Symptome unterhalb des Halses:

» Fieber, erhöhte Herzfrequenz, Gliederschmerzen, geschwollene Lymph-

knoten (Hals, Achseln, Leiste), Husten und angestrenzte Atmung, Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen

#### Es sollte auf Sport verzichtet werden.

Der „Neck-Check“ soll helfen, eigenständig zwischen einer lokalen („leichten“) oder einer systemischen („schweren“) Infektion unterscheiden zu können. Im Zweifel sollte man aber immer zum Hausarzt gehen.

## „Als ob du von innen verbrennst“

Daniel Engelbrecht lebt mit einem implantierten Defibrillator



Daniel Engelbrecht mit dem Röntgenbild seines implantierten Defibrillators.

Ex-Fußballprofi Daniel Engelbrecht trägt einen implantierten Defibrillator unter der Brust. Wenn sein Herz versagt, holt ihn der „Defi“ zurück ins Leben. Das ist ihm bislang dreimal passiert; immer beim Sport. Nach seiner Herzmuskelentzündung war ein Defibrillator die einzige Chance für eine Rückkehr in den Fußball. Sechs Herzoperationen und ein Comeback auf dem Platz später erzählt er jungen Menschen seine Geschichte. Er will sie davor warnen, krank zu trainieren.

**Daniel, nimm mich mal mit zum Drittligaspiel Stuttgart - Erfurt vor knapp acht Jahren. Was war das für ein Tag?**

Es war ein Tag wie jeder andere. Ich habe mich super gefühlt und war in absoluter Top-Form. Ich habe nichts gemerkt und im Spiel Gas gegeben. In der 70. Minute ist mir schwindelig geworden, schwarz vor Augen, ich habe die Leute um mich herum nicht mehr gehört und nicht mehr gesehen. Das Nächste, an das ich mich erinnern kann, war, dass mein Mitspieler über mir stand und gesagt hat ‚Hey Daniel, komm wieder zu dir‘.

**Ursache war eine unentdeckte Herzmuskelentzündung, die dein Herz schwer geschädigt hat. Die Ärzte rieten dir zum Karriereende. Wie bist du damit umgegangen?**

Diese Nachricht kam an zwei Tagen. Zunächst hieß es: ‚Du hast eine Herzmuskelentzündung und wir wissen nicht, ob du jemals wieder Fußball spielen kannst. Wenn sich dein Herz nicht komplett erholt, wirst du nicht mehr Fußball spielen können.‘ Am zweiten Tag hieß es: ‚Dein Herz hat sich nicht erholt, du wirst nie wieder professionell Fußball spielen können.‘ Ich war damals erst 22, meine Karriere gerade im Aufschwung. Ich habe die Ärzte angefleht, irgendeine Lösung zu finden, dass ich wieder Fußball spielen kann. Das haben sie mir versprochen.

**Und dann kam die Idee mit dem Defibrillator. Haben dich die Ärzte für verrückt erklärt, dass du es damit versuchen willst?**

Ja, das war ein sehr, sehr kurzes Telefonat. Als mir der Arzt am 13.12.2013 – das weiß ich noch genau – den Vorschlag mit dem Defibrillator gemacht hat, hat er gesagt, ich soll mir das gut überlegen und die Risiken abwägen. Er hat vorgeschlagen, dass wir uns im neuen Jahr zusammensetzen und dann entscheiden. Ich habe gesagt, dass ich nicht darüber nachdenken muss, wenn es die einzige Möglichkeit ist. Fünf Tage später wurde der Defibrillator eingesetzt.

**Weißt du im Nachhinein, was die Ursache der Entzündung war?**

Es gibt nur die Vermutung, dass es eine verschleppte Grippe war. Ich wollte in die Bundesliga und habe alles dafür gegeben. Ich habe mit Erkältung trainiert und auch versucht, mit einer Grippe zu trainieren. Und da werde ich mir irgendwann mal diese Herzmuskelentzündung eingefangen haben.

**Hast du es bereut, dich für den Defibrillator entschieden zu haben, als er zum ersten Mal ausgelöst hat?**

Nein, aber das war der schlimmste Tag in meinem Leben. Auf der einen Seite war ich froh, dass er da ist, weil ich sonst

nicht mehr leben würde. Auf der anderen Seite ist es das, wovor ich die meiste Angst habe. Bei einem Schock werden 830 Volt durch deinen Körper geschossen. Das fühlt sich an, als ob du von innen verbrennst und drei, vier Leute auf und gegen deinen Brustkorb treten.

**Drei Mal hat der Defibrillator bisher ausgelöst. Immer beim Sport. Trotzdem sagst du, der Sport hat dir geholfen, wieder Vertrauen in deinen Körper aufzubauen. Wieso?**

Nach dem ersten Schock wusste ich, dass ich meinem Herz nicht mehr so vertrauen kann, wie ich es vorher getan habe. Ich habe mich nicht mehr alleine auf die Straße getraut und auch wenn ich mit meinen Freunden unterwegs war, wusste ich: Wenn jetzt etwas passiert, können sie mir nicht helfen. Als ich wieder mit dem Training angefangen und die Intensität langsam gesteigert habe, habe ich gemerkt, dass ich meinem Körper von Tag zu Tag mehr vertrauen kann. Es hat über ein halbes Jahr gedauert, bis ich wieder normal mit der Mannschaft trainieren konnte. Ich habe dabei gelernt, wenn ich das Training überstehe und den hohen Belastungen standhalten kann, dann brauche ich mir im Alltag keine Sorgen machen.

**Mittlerweile bist du Speaker für die Themen Motivation und Achtsamkeit. Deine Zuhörer\*innen sind oft junge Menschen in einer ähnlichen Situation wie du damals. Was gibst du ihnen mit?** Meine Botschaft ist, dass die Leute schätzen sollten, was für ein Geschenk sie mit

Gesundheit bekommen haben und dass sie die nicht leichtfertig aufs Spiel setzen sollen. Man soll alles dafür tun, seine Träume zu erreichen, auch mal ein Risiko eingehen und über Grenzen gehen. Aber niemals, wenn die Gesundheit darunter leidet. Sonst entfernt man sich immer weiter von seinen Zielen, Wünschen und Träumen, und dann wird es unmöglich, sie zu erreichen.

**Hat sich in den letzten Jahren etwas im Profifußball getan? Gibt es mehr Sensibilität für das Thema?**

Ja. Ich weiß, dass Defibrillatoren jetzt Pflichtausrüstung bei Spielen und im Training sind. Es werden mehr Untersuchungen gemacht und etwas intensiver mit dem Thema umgegangen. Ich bin ja nicht der einzige. Abdelhak Nouri von Ajax Amsterdam zum Beispiel hat deutlich schlimmere Schäden davongetragen als ich. Er konnte nach seinem Zusammenbruch nicht mehr essen und nicht mehr sprechen. Aber es ist noch Luft nach oben. Manche Vereine finanzieren bei den Medizinchecks zusätzliche Untersuchungen, manche sagen: Dafür geben wir kein Geld aus.

Das Interview führte Marilena Werth.

Daniels Story im Video





# Noch längst nicht am Zenit der Karriere

Zehnkämpfer Kai Kazmirek will bei Olympia in Tokio vorne angreifen

**Kai Kazmirek gehört zu Deutschlands besten Zehnkämpfern, war Dritter bei der Leichtathletik-WM 2017 und Vierter bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio. Er ist Polizist und studiert seit dem Sommersemester 2018 den Bachelor Sport und Leistung an der Sporthochschule. Wie seine Vorbereitungen zu den diesjährigen Spielen in Tokio laufen und wieso sich aktuell Studium und Training so gut verbinden lassen, erklärt er Henrik Mertens im Interview.**

**Wie schauen dein aktueller Trainingsalltag und die Vorbereitung auf die Olympischen Spiele aus?**

Es sind noch vier Wettkämpfe. Danach geht es ins Trainingslager. Aktuell habe ich nur fünf Einheiten pro Woche plus Wettkampf am Wochenende. Dadurch, dass jetzt Semesterferien sind, ist es sehr entspannt.

**Wie zuversichtlich bist du, dass die Olympischen Spiele stattfinden und auch, was deine Leistung betrifft?**

Ich bin ziemlich zuversichtlich, dass es klappt. Wir werden bis dahin wahrscheinlich eine höhere Impfrate haben. Hinzu kommt, dass die Leichtathletik keine Kontaktsportart ist, abgesehen von den Läufen. Wir machen alles in Bahnen und demnach ist der Abstand oftmals gewährleistet. Der Fußball und andere Sportarten machen es aktuell vor, und warum sollte es bei den Japanern – die ja sowieso schon immer sehr gut organisiert sind – dann nicht klappen?

**2019 bei der WM in Doha bist du direkt zum Anfang des zweiten Tages bei den 110m-Hürden nicht ins Ziel gekommen. Mit Blick auf die restli-**

**chen Leistungen wäre eine Medaille drin gewesen. Wie enttäuscht warst du damals?**

An dem Tag wollte ich einfach zu viel. Ich war nur einen Moment unkonzentriert und bin an der Hürde hängen geblieben. Für den Wettkampf hatte ich jedoch keine Motivationsprobleme. Ich habe anschließend in gleich mehreren Disziplinen Bestleistungen erzielt, also war es ein sehr runder Wettkampf.

**Hat man im internationalen Vergleich ein Gefühl dafür, wie man aktuell leistungsmäßig dasteht?**

Wir vergleichen uns auf den Wettkämpfen und vor allem bei der Hallen-EM, weil der Großteil der Top-Ten-Zehnkämpfer einfach aus Europa kommt. Das wird so die erste Standortbestimmung sein. Die Ersten haben schon einen Siebenkampf in der Halle bestritten, das sieht eigentlich ganz gut aus im Vergleich. Da muss ich mich auf jeden Fall nicht verstecken.

**Was ist dein konkretes Ziel für die Olympischen Spiele?**

Eine Top-Fünf-Platzierung wäre echt cool, da würde ich mich riesig drüber freuen. Alles darüber hinaus wäre überlegend.

**Bist du mit 30 noch im idealen Wettkampfalter oder denkst du schon an dein Karriereende?**

Ich sehe da aktuell noch keine Probleme. Ich bin letztes Jahr sehr gut gelaufen und die aktuellen Trainingswerte stimmen auch. Es gibt Athleten, die sind mit 24 komplett kaputt, aber ich habe immer sehr auf die Balance geachtet. Wenn ich das mit 35 noch auf dem gleichen Niveau machen kann, dann mache ich auch weiter.

**Du bist bereits Polizist. Wieso dann noch ein Sportstudium?**

Ich würde das gerne verbinden, den Sport und die Polizei. Ich würde gerne bei der Polizei in die Lehre gehen. Auch die Polizisten müssen natürlich fit gemacht werden. Um mein Wissen aus dem Zehnkampf und aus dem Profisport weiterzugeben, muss ich jedoch natürlich noch ein bisschen dazulernen und dafür ist das Studium an der Sporthochschule ideal.

**Wie findest du die Online-Lehre?**

Für mich war es ein großer Vorteil. Ich habe mir den Stundenplan ordentlich vollgepackt, weil ich nicht pendeln musste. So konnte ich mich gemütlich vor den Laptop setzen und nebenbei vom Training regenerieren. Das war für mich das Optimum, ist mit Sicherheit aber nicht bei jedem der Fall.

**Was hast du am meisten vermisst am Präsenzstudium auf dem Campus?**

Ich habe leider keine AGs oder ähnliches besucht, dafür habe ich einfach zu wenig Zeit. Aber ich habe mich trotzdem immer mit den Leuten nach dem Kurs in der Mensa getroffen, hab noch was gegessen und gequatscht. Das fehlt natürlich.

**Wie war das im Leichtathletik-Kurs? Du als Allrounder brauchst doch da eigentlich keinen Input mehr, oder?**

Ach doch, doch. Da gibt's auch viele biomechanische Aspekte, die ich so noch nicht kennengelernt habe. Dann hat man viele Spezialisten, die alle aus ihrem Fachbereich etwas erklären konnten, was neu für mich war. Zudem hatte ich mit Dr. Ritzdorf auch einen Dozenten, von dem ich sehr viel halte. Er ist in meinen Augen eine Koryphäe und es ist



Zu Beginn der Pandemie gab es auch für Spitzensportler wie Kai keine Ausnahmen. Im Wald hielt er sich fit.

schade, dass er die Hochschule verlässt. Mit ihm habe ich immer viel diskutiert und gesprochen; ein sehr beeindruckender Mensch. Im Hochsprung hilft er mir zum Beispiel – meine Trainingsbestleistung habe ich mit ihm aufgestellt.

**Gab es radikale Änderungen durch Corona? Was hast du für dich vielleicht auch neu entdeckt?**

Ich konnte mich wirklich auf die Uni fokussieren. Meine Freundin und ich haben sehr viele Gemeinsamkeiten, die sind halt alle irgendwie flachgefallen,

weil wir nicht raus durften. Wir haben beispielsweise das Lesen nochmal neu für uns entdeckt. Ich hoffe, dass der Lockdown bald ein Ende hat.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

*Hinweis: Das Interview haben wir vor den Deutschen Hallenmeisterschaften geführt. Kai belegte dort den 7. Platz über 60m-Hürden und den 4. Platz beim Weitsprung. Die Hallen-Europameisterschaften fanden nach Redaktionsschluss statt.*



## Startschuss für den StarS-Kader

Wenn aus Geistesblitzen Sterne werden

Jeder kreative Kopf wird diese Situation kennen: ein Gedanke, eine Idee – Heureka! Mit diesem Moment wird sich nicht nur mein Leben verändern, sondern die ganze Welt gleich mit. Wer nicht nur kreativ, sondern auch proaktiv ist, geht den ersten Schritt und durchkämmt voller Euphorie die Suchmaschinen: Hatte jemand vor mir schon die gleiche Geschäftsidee? Ist meine Vorstellung überhaupt technisch umsetzbar? Gäbe es wirklich Abnehmer\*innen? Würden sich die Kosten langfristig rechnen? Im nächsten Schritt wird die grandiose Idee dann dem Bruder, einer Freundin oder dem Kollegen vorgestellt. Nicht selten werden hierbei die ersten Einstellungsgespräche geführt und wichtige Co-Founder\*innen mit an Bord gezogen. Und dann? Nichts! Ebenso schnell wie die Idee erschienen war, verschwindet sie auch wieder. Ein ganzer Kosmos an unberührten Ideen, ein Himmel voller Ideenstaub, umgibt somit unseren Planeten. Gerade der risikoscheue Deutsche hat hier schon für so einige Sternschnuppen gesorgt, deren Licht spätestens nach den ersten „Einstellungsgesprächen“ wieder erlosch. Es gibt allerdings auch andere Beispiele: Ab sofort sagen vier ausge-

wählte Teams durch die Teilnahme an der ersten Phase des „StarS-Kaders“ den Sternschnuppen den Kampf an. Mit dem Teilprojekt „StarS – Start-up with Sport Sciences“ (im KURIER 4/2020 wurde darüber bereits berichtet) möchte die Sporthochschule Studierende und Forschende mit innovativen Ideen aus der Sportwissenschaft bei ihren Gründungsprojekten unterstützen. Neben außercurricularen und curricularen Veranstaltungen, die einen ersten Einstieg in das Themengebiet Existenzgründung ermöglichen, kann im StarS-Kader auf das somit entwickelte Grundgerüst aufgebaut werden. Die Ideen werden über einen sogenannten „Sportbusiness Deep Dive“ zusammen mit der fachlichen Beratung von Expert\*innen über einen Zeitraum von sechs Wochen weiterentwickelt und am Ende von Phase eins ein erstes Mal im Rahmen einer Pitch-Veranstaltung Branchenexpert\*innen und wissenschaftlichen Juror\*innen präsentiert. Daran anknüpfend wird

der nun konkreten Idee in einer zweiten Phase ein weiterer Feinschliff verpasst, und die Teams werden bestmöglich darauf vorbereitet, erfolgreiche Förderanträge zu stellen. Die Bewerbungsphase hierfür läuft bereits und ist auch für fortgeschrittene Gründungsprojekte geöffnet, die nicht die erste Phase des Kaders absolviert haben. In den nächsten Wochen wird sich also zeigen, ob die Ideen der Teams das Potenzial haben, mehr als nur ein kurzes Flackern am Firmament zu sein. Der nächste wichtige Schritt zum „Star“ ist durch die Teilnahme am StarS-Kader zumindest schon mal getan. *Luis Kramer*



Weitere Informationen zu Voraussetzungen, Bewerbung sowie Kontaktmöglichkeiten zu Ansprechpartner\*innen des Kaders sind auf der Webseite des Projekts zu finden:  
[www.dshs-koeln.de/stars](http://www.dshs-koeln.de/stars)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages







# Überbrückungshilfe für Studierende

Wie das Studierendenwerk unterstützen will – Erfahrungen eines Spoho-Studenten

**K**neipen und Clubs geschlossen, Vereinssport verboten, Veranstaltungen abgesagt – gerade den Branchen, in denen sich junge Leute häufig etwas dazuverdienen, geht es schlecht. Die Corona-Pandemie und der Lockdown stellen daher viele Studierende vor massive Probleme. Nicht nur, dass die Kontaktbeschränkungen auf die Stimmung drücken, auch finanziell sieht es bei vielen alles andere als rosig aus. Nebenjobs sind wegfallen, Jobsuche und Berufseinstieg werden zur Zitterpartie. Zumindest finanziell will der Bund unter die Arme greifen: mit der Überbrückungshilfe für Studierende in pandemiebedingten Notlagen – kurz Ü-Hilfe genannt. Die deutschlandweit 57 Studierendenwerke setzen dies um; für die Kölner Studierenden ist das Kölner Studierendenwerk zuständig. Anträge gestellt hat zum Beispiel Hristo Dimitrov. Der 26-Jährige stammt gebürtig aus einer Kleinstadt in Bulgarien und studiert im fünften Semester den Bachelor-Studiengang Sport und Leistung an der Spoho. Die Überbrückungshilfe, die ebenfalls für internationale Studierende gedacht ist, hatte Hristo erstmals im Sommer 2020 online beantragt und im August und September auch erhalten: „Ich habe einmal 400 Euro und einmal 200 Euro bekommen. Das war alles recht easy.“ Nachzuweisen galt es seinen Kontostand über mehrere Monate, um zu zeigen, dass er durch die Pandemie in die Notlage geriet. Generell bekommt nur Ü-Hilfe, wer am Tag der Antragsstellung weniger als 500 Euro auf dem Konto hat. Seit November wurden seine Anträge, die monatlich erneuert werden müssen, abgelehnt. „Das Ganze ist ziemlich kompliziert geworden. Ich muss zum Beispiel explizit nachweisen, dass mich meine Eltern weniger unterstützen können, weil sie selbst aufgrund von Corona Einbußen haben.“ Er will es aber weiter versuchen und bleibt optimis-

tisch: „Dass es dieses Angebot gibt, ist schon super. Man muss das Geld auch nicht zurückzahlen.“ Die Überbrückungshilfe stellt das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) zunächst bis einschließlich des Sommersemesters 2021 zur Verfügung. „Wir können uns nicht von Überbrückungshilfe zu Überbrückungshilfe hangeln. Für Krisensituationen wie diese Pandemie muss ins Bafög ein genereller Öffnungsmechanismus integriert werden. In nationalen Krisenlagen muss das Bafög für alle in Not geratenen Studierenden geöffnet werden können“, fordert der Generalsekretär des Deutschen Studentenwerks (DSW) Achim Meyer auf der Heyde. Und auch Jörg J. Schmitz, Geschäftsführer des Kölner Studierendenwerks, fordert von der Politik mehr Unterstützung. Über die Verlängerung ist er natürlich froh: „Wir freuen uns, dass angesichts der fortwährenden Pandemie die Hilfen bis zum Ende des Sommersemesters 2021 verlängert wurden. Die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben für die Studierenden allerdings viele Dimensionen: finanzielle, soziale, berufliche. Es könnte sein, dass nicht wenige Studierende ihr Studium abbrechen müssen und wiederum andere erst gar nicht gewillt sind, ein Studium ‚aufgrund von Corona‘ zu beginnen.“

## Im Nebenjob wird Hristo erfinderisch

Für Hristo gilt das nicht, sein Ziel ist klar: Er will sich einen weiteren Nebenjob suchen. Derzeit kommt er mit seiner Arbeit als Fußballtrainer bei Vorwärts Spoho und bei der Datenanalyseagentur ChyronHego ganz gut über die Runden. „Normalerweise habe ich mit meinen beiden U-Mannschaften montags bis freitags Training und am Wochenende Spiele. Aktuell können wir aber nur zwei Online-Trainings pro Woche machen“, erzählt der

junge Trainer. Umso dankbarer ist er, dass ihn der Verein weiter beschäftigt und bezahlt. Das Training in seinem acht Quadratmeter großen Zimmer im 18. Stock des „Turms“ stellt eine Herausforderung dar. Kraft- und Koordinationsübungen stehen meist auf dem Programm. „Man wird erfinderisch“, sagt Hristo und ergänzt lachend: „Bei den Sprungübungen hagelte es schon mal Kritik von den Eltern der Fußballkinder. Die Nachbarn waren von unserem Training scheinbar nicht so begeistert.“ Begeistert ist der Bulgare hingegen von der Spoho – eigentlich. Denn aktuell vermisst er die Bibliothek als Lernort, das LAZ als seinen Lieblingsplatz und den quirligen Campus, „vor allem im Sommer, wenn alle draußen sind, Sport machen und gut drauf sind“. Hristo stellt auch für die nächsten Monate wieder einen Antrag. In Köln wurden insgesamt über die beiden bisherigen Überbrückungsphasen (Juni bis September 2020 und November 2020 bis März 2021) mehr als 16.000 vollständige Anträge gestellt. Mehr als die Hälfte (57,4%) hat das Kölner Studierendenwerk bewilligt und somit Zahlungen

in Höhe von insgesamt vier Millionen Euro freigeben. Durchschnittlich beträgt die Auszahlungshöhe für Kölner Studierende 430 Euro pro Monat. Die zentrale Software für die Antragsabwicklung ließ das Bundesministerium für Bildung und Forschung zusammen mit dem DSW programmieren. Um die Vielzahl an Anträgen bearbeiten zu können, setzt das Kölner Studierendenwerk auch Mitarbeiter\*innen in der Sachbearbeitung ein, die ihrer eigentlichen Arbeit aktuell nicht nachgehen können, weil zum Beispiel die Mensen geschlossen sind. So kam auch Andreas Wollgarten, Betriebsleiter der Spoho-Mensa, zu einem „neuen Job“. „Ich prüfe, ob die Anträge vollständig und plausibel sind. Da gibt es diverse Regeln und Ansprüche, nach denen wir uns richten müssen, wir schauen uns die verschiedenen Belege und Schriftstücke genau an“, erklärt Wollgarten das Prozedere. „Es ist eine sinnvolle Arbeit und ich freue mich, wenn ich den Studierenden damit helfen kann. Aber natürlich freue ich mich auch, wenn ich bald wieder in der Mensa stehen kann.“ *Jn*



Spoho-Student Hristo Dimitrov checkt online den Stand seines Antrags.

## Überbrückung & weitere Hilfen

**Ü-Hilfe:** Anträge können monatlich und nur online gestellt werden: [www.überbrückungshilfe-studierende.de/start](http://www.überbrückungshilfe-studierende.de/start). Das Werk prüft und bearbeitet die Online-Anträge. Es gibt zwei Videotutorials, wie Anträge korrekt und schnell auszufüllen sind. **Corona-Sonderfonds:** kurzfristige Linderung von unlösbaren Notlagen ausgelöst durch die Corona-Pandemie; unverzinsliches Darlehen von max. 800 Euro möglich. **Mehr Infos bei der Sozialberatung:** Tel.: 0221 168815, Mo - Mi und Fr von 9 bis 11 Uhr. **Psychologische Beratung der Spoho:** Anna Heese, Tel.: 0221 4982 3912, [a.heese@dshs-koeln.de](mailto:a.heese@dshs-koeln.de).



„Eins meiner großen Hobbys in Corona-Zeiten ist das Austesten meiner 360-Grad-Kamera bei Wind und Wetter.“ (Conny Beißler, Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung, Digitalisierung in Studium und Lehre)



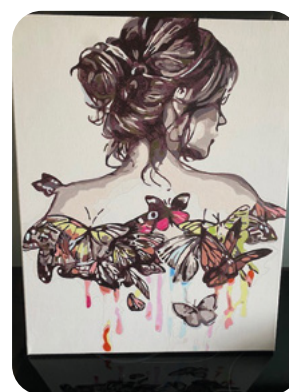
„Da die Fitnessstudios schließen mussten, haben wir uns einfach unser eigenes Fitnessstudio in den Keller gebaut.“ (Matthias Oschwald, Hochschulmarketing)

## Und was machst Du so?

Restaurants und Geschäfte sind geschlossen, das Yogastudio hat auch dicht und die sozialen Kontakte sind auf ein Minimum reduziert. Was also tun mit der ganzen Zeit? Wir haben uns an der Sporthochschule umgehört und gefragt: Was treibt Ihr aktuell in Eurer Freizeit?



„Ich baue und bastel gerne, mein letztes Projekt: ein Vogelhäuschen – nicht schön, aber einzigartig! Und ich verbringe nach Möglichkeit jeden Moment draußen.“ (Juliane Kurzke, Universitäre Weiterbildung)



„Ich finde zurzeit die Ruhe in der Kunst und entdecke meine kreative Seite.“ (Angelika Faul, Abteilung Trainingspädagogik und Martial Research, Sekretariat)



„Ich baue mit meinen Kindern zimmergroße Zoolandschaften aus Duplo, Playmobil, Schleich, Bauklötzen und was wir sonst noch finden.“ (Lena Overbeck, Stabsstelle Akademische Planung und Steuerung, Presse und Kommunikation)



# Die kleine Bauwerkstatt

„Wir rücken aus, wenn es brennt“



Es riecht nach frisch gesägtem Holz, an den Wänden ist Werkzeug in den unterschiedlichsten Ausführungen nebeneinander aufgereiht, große Abluftrohre hängen von der Decke. Unscheinbar, versteckt im Durchgang zu den Hallen 1 bis 8, liegt das gelbe Backsteingebäude, in dem sich die Schreinerei der Sporthochschule befindet. Inmitten der Holzspäne steht Michael Bahn, angelehnt an die Kreissäge, und erzählt stolz von „seiner kleinen Bauwerkstatt“. Der 56-jährige Kölner ist Vorarbeiter des fünfköpfigen Teams der Hochschul-Bauwerkstatt. „Angefangen habe ich als Schreiner am 1. Januar 1992, seit 2004 bin ich Vorarbeiter“, erläutert Bahn. Zum Team gehören Schlosser Anton (genannt Toni) Schmitz, Maler Norbert Valerius, Schreiner Horst Röhrig und Bauhandwerker Sven Schmitz. „In dieser Besetzung arbeiten wir bereits seit 17 Jahren zusammen“, erzählt Bahn stolz und ergänzt: „Unser Schlosser Toni hört Ende April leider auf – er war 27 Jahre an der Hochschule. Unser Werkstattleiter Sven Wintermeier hat aber schon für Ersatz gesorgt: Ab dem 1. Mai verstärkt Markus Post unser Team.“

Zu den Hauptaufgaben der Bauwerkstatt gehören die Instandhaltung und Verschönerung der Gebäude und des Mobiliars, die Betreuung von Fremdfirmen auf dem Campus sowie diverse Reparaturen und Wartungen. „Wenn es brennt, rücken wir aus – natürlich auch, wenn es nur leicht raucht“, erzählt Bahn mit einem Augenzwinkern. „Häufig sind es Türen und Fenster, die haken, klemmen oder quietschen oder Ausbesserungen an Böden, Wänden und Mobiliar, die wir vornehmen. Unser Maler Norbert ist im Dauereinsatz.“ Auch die Anfertigung von Kleinmöbeln gehört zu den Aufgaben der Bauwerkstatt. „Eins meiner ersten Möbelstücke war das Regiepult im Hörsaal 1. Das steht da heute immer noch“, sagt Bahn zufrieden. „Richtig spannend wird es, wenn wir Aufbauten für Versuchsanordnungen der Institute konstruieren. Da können

Horst und ich, gemeinsam mit dem Rest des Teams, richtig tüfteln.“ Der Vorarbeiter der Bauwerkstatt stammt aus einer Schreiner-Dynastie: Sein Vater war Schreiner und dessen Vater ebenfalls. „Cornelius Bahn, so heißt mein Vater, hat ebenfalls an der Sporthochschule gearbeitet“, lacht Bahn und erzählt: „Als ich die Stelle hier Anfang der Neunziger Jahre angetreten bin, hat mein Vater mich angelehrt. Er war 31 Jahre lang Schreiner an der Spoho.“ Die vierte Schreiner-Generation im Hause Bahn wird es aber nicht geben. Sohn Niklas studiert Luftverkehrsmanagement.

Während Michael Bahn erzählt, kommt Bauhandwerker Sven Schmitz schnellen Schrittes in die Werkstatthalle. Er greift sich einen Akkuschrauber aus dem Werkzeugschrank und eine Schachtel Kreuzschrauben aus dem bis unter die Decke bestückten Regal. „Bei den Spuckwänden in der Bib muss was nachgezogen werden“, sagt er und ist schon wieder verschwunden. „Er meint die Hygiene-Schutzwände aus Plexiglas, die wir überall dort installiert haben, wo Kundenverkehr stattfindet“, klärt Bahn auf. Schaut man sich in der Bauwerkstatt um, fällt auf, dass alles sehr sauber und akkurat sortiert ist. „Das muss es auch, schon allein aus sicherheitstechnischen Gründen“, erklärt der Werkstatt-Koordinator. „Ich mag es aber auch gerne ordentlich“, schiebt er schmunzelnd hinterher.

Das zeigt sich auch im kleinen Büro, das direkt von der Werkstatthalle abgeht: ein ordentlich abgeputzter Tisch, eine gespülte Kaffeetasse, an den Wänden gerahmte Bilder. Die Motive: das Team beim Karnevalfeiern, Fotomontagen der Mitarbeiter, Angler Bahn mit einem Wels aus dem Kalscheurer Weiher, Kollegen im FC-Dress. „Wir sind ein klasse Team und haben immer alle Hände voll zu tun. Langweilig ist uns nie“, sagt Bauwerkstatt-Vorarbeiter Michael Bahn und schließt die Werkstatthalle. Er hat einen Einsatz. *Lo*

# „Die Corona-Situation hat ganz neue Fragen aufgeworfen“

Komplexe und vielfältige Aufgaben im Arbeits- und Gesundheitsschutz – nicht erst seit Corona



Als die Sporthochschule vor ziemlich genau einem Jahr, am 16. März 2020, in den Lock-down ging, konnte noch niemand das volle Ausmaß der Pandemie erahnen. Als eine der ersten Maßnahmen entschied die Hochschulleitung, die Mensa und alle Sportanlagen zu schließen und die Mitarbeiter\*innen ins Homeoffice zu schicken. „Das Thema Corona hat mich vom ersten Moment an beschäftigt, die Entwicklung der Ereignisse war enorm“, erinnert sich Ralf Decker, der an der Sporthochschule den gesamten Arbeits- und Gesundheitsschutz koordiniert. Dieses Szenario zeigt, dass ein Arbeitsbereich, der in „normalen Zeiten“ vielleicht als etwas „trocken“ daherkommt, letztlich alle Hochschulangehörigen betrifft und schützt. Denn Ralf Decker hat unter anderem beim Abfassen des Hygienekonzeptes für den Campus und die Zentralbibliothek mitgewirkt und das Hygienekonzept für die Wohnheime entworfen. Mit Hilfe des Gebäudemanagements wurden Hinweisschilder und Abstandsmarkierungen auf dem Campus installiert. Jeder Raum, jeder Arbeitsplatz wurde vor Ort besichtigt, um Belegungspläne und Gefährdungsbeurteilungen zu erstellen. Desinfektionsmittel und -spender wurden beschafft und verteilt. „Ich koordiniere das Zusammenspiel zwischen Betriebsärztin, Fachkraft für Arbeitssicherheit, Unfallkasse NRW und der Bezirksregierung

Köln sowie sonstigen Behörden“, erklärt der Leiter der Abteilung 4.3 Arbeitssicherheit/Arbeits-/Umwelt-/Brandschutz, der seit 1995 an der Spoho ist. Bei ihm laufen alle Informationen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz zusammen. Der Bereich ist vielfältig und auf viele Schultern verteilt: Gesundheitsschutz, Unfallverhütung, Brandschutz, Erste Hilfe, Umweltschutz. Gesamtverantwortlich für die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten ist die Hochschulleitung. Sie wird beraten durch die Betriebsärztin und die Fachkraft für Arbeitssicherheit. Hier arbeitet die Spoho mit externen Expert\*innen zusammen: Dr. Carolin Pfister und Diplom-Ingenieur Arne Stockhecke.

Seit dem 16. März 2020 ist die Arbeit des Teams wesentlich von Corona geprägt. Insgesamt 85 Mal waren die externen Expert\*innen im letzten Jahr vor Ort, das entspricht ca. zwei Terminen pro Woche. Die Betriebsärztin berät Mitarbeiter\*innen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf. Konzepte für die Durchführung von Lehrveranstaltungen, Prüfungen und sportpraktischen Kursen wurden ebenso entwickelt wie ein Konzept für die regelmäßige Sicht- und Funktionsprüfung von Sportgeräten inklusive einer Online-Unterweisung, die im Intranet abrufbar ist. Mit der Unfallkasse wurde erörtert, wie der Versicherungsschutz bei einem Online-Praxiskurs aussieht. Wer zahlt, wenn sich ein Student zuhause bei einer angeleiteten Übung vor dem Laptop verletzt? „Die Corona-Situation hat ganz neue Fragen aufgeworfen“, sagt Decker.

### „Jeder kleine Unfall sollte gemeldet werden“

Auch wenn man Corona beim Arbeits- und Gesundheitsschutz außen vorlässt, bleiben viele interessante Aspekte übrig, zum Beispiel die Unfallverhütung oder der Brandschutz. 2020 wurden an der Spoho 20 meldepflichtige Arbeits- und Wegeunfälle bearbeitet. In Zeiten von Homeoffice und situativ mobilem Arbeiten ist es auch wichtig

zu wissen, dass ein Unfall im Homeoffice ebenfalls ein meldepflichtiger Arbeitsunfall ist. „Jeder noch so kleine oder scheinbar unbedeutende Arbeitsunfall sollte gemeldet werden“, betont Decker. Das sei wichtig für den Versicherungsschutz, etwa für den ungünstigen Fall eines Folgeschadens, der erst einige Zeit später auftritt. Aber es muss nicht immer gleich ein Unfall oder eine Verletzung sein. Auch für die Ergonomieberatung am Arbeitsplatz und arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen ist das Arbeitsschutzteam zuständig. Alle Hochschulangehörigen haben die Möglichkeit, Vorschläge einzubringen, wie Unfälle und Schäden verhindert werden und wie die Gesundheitsvorsorge und der Gesundheitsschutz am Arbeits- und Studienplatz verbessert werden können. Dies geschieht unter anderem im Rahmen des Arbeitsschutzausschusses (ASA), der viermal im Jahr tagt. Das Team informiert hier über aktuelle Entwicklungen, Fortschrit-

te und Ziele. Mitglieder des ASA sind die derzeit 37 Sicherheitsbeauftragten der verschiedenen Einrichtungen; sie können Fragen stellen und Vorschläge machen. Neben Corona kümmern sich die Sicherheitsbeauftragten um ganz praktische und alltägliche Fragen, etwa die Verkehrssicherheit auf der Straße „Am Sportpark Müngersdorf“ oder den Zugang aller Lehrenden zu Erste-Hilfe-Kästen. Für 2021 plant das Arbeitsschutzteam neben den Corona-Schutzmaßnahmen weitere Aktivitäten: Evakuierungsübungen für alle Gebäude, Brandschutzbegehungen und sicherheitstechnische Begehungen und die Ausbildung zusätzlicher Brandschutzhelfer\*innen. Zudem ist die Durchführung einer hochschulweiten sogenannten „Gefährdungsbeurteilung für psychische Belastungen“ eingeplant, bei der Belastungen von wissenschaftlichen und nicht-wissenschaftlichen Beschäftigten erfasst werden sollen. *Jn*

### Arbeitsschutz-ABC

- » **Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung:** Analyse aktueller Belastungen aus Arbeitstätigkeiten, z.B. Bildschirmtätigkeiten oder Umgang mit bestimmten Stoffen
- » **Ersthelfer\*in:** Können bei Unfällen „Erste Hilfe“ leisten. Kosten für Aus- und Fortbildung werden übernommen
- » **Gefährdungsbeurteilung:** Erfasst die „Gefahren“ einer bestimmten Tätigkeit an einem Arbeitsplatz, definiert Schutzziele und steuert Maßnahmen, die die Risiken möglichst klein halten
- » **Notfallhandbuch:** Informationen, Regeln und Vorschriften zum Verhalten bei akuten Gefahr- oder Krisenfällen
- » **Sicherheitsbeauftragte\*r:** Derzeit 37 an der Spoho; unterstützen ehrenamtlich beim Arbeits- und Gesundheitsschutz
- » **Unfallmeldung/-anzeige:** Der\*m Vorgesetzten eine Verletzung oder einen Unfall mitteilen. Schwereren Arbeitsunfall mit längerem Arbeitsausfall (> 3 Tage) bei der Unfallkasse „anzeigen“

- » **Unfallkasse/-fürsorge:** Angestellte/Auszubildende sind in der Unfallkasse NRW versichert. Beamte\*innen haben gegenüber der Hochschule Anspruch auf Unfallfürsorge. Versicherungsschutz gilt bei allen dienstlichen Tätigkeiten, auf den direkten Wegen vom/zum Arbeitsort, auf Dienstreisen/Exkursionen
- » **Unterweisung:** Information zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz bei der Arbeit; Arbeitnehmer\*innen verständlich vermitteln, was sie tun müssen, um Gefährdungen zu verringern
- » **Vorbeugender Brandschutz:** Alle Maßnahmen (baulich, technisch, organisatorisch), die einen Brand verhindern

Viele weitere Informationen und Unterlagen rund um Arbeits- und Gesundheitsschutz finden Beschäftigte im Intranet unter Infos & Services.





Motiv: Postkarte der Deutschen Sporthochschule Köln, ca. 1970

krafttreten der Rektoratsverfassung für die Sporthochschule Köln 1965, mit der auch die Namensänderung in Deutsche Sporthochschule Köln einherging. Von nun an konnte die Hochschule eigenständig Einrichtungen für Forschung und Lehre gründen.

Auf den letzten Seiten dokumentieren die Autoren dann auch noch das Hochschulleben in Corona-Zeiten. Viele Beschränkungen auf der einen Seite, kreative Lösungen auf der anderen Seite. So etwa auch eines der letzten Fotos der Chronik: „Angesichts der geschlossenen Mensa entschied man sich bei der Arbeit in einer Berufungskommission Anfang Juli 2020 für eine Mittagspause mit Lunchpaketen im Freien.“

Nun widmet sich die Projektgruppe bereits dem abschließenden vierten Band der gemeinsam vom Institut für Sportgeschichte und der Zentralbibliothek der Sportwissenschaften herausgegebenen Buchreihe „Abgestaubt und neu erforschbar – Die historischen Sammlungen der Deutschen Sporthochschule Köln“: Mit Hilfe des auf dem Campus vorhandenen Archivguts soll die Entwicklung diverser Sportarten dargestellt werden. *Jn*



**100 Jahre Sporthochschule Abgestaubt und neu erforschbar:** Die historischen Sammlungen der Deutschen Sporthochschule Köln, Bd. 3 ISBN: 978-3-86884-173-2 Molzberger, Ansgar / Wassong, Stephan / Quanz, Daniel / Sühl, Ralf



**SMALL TALK**  
VON VOLKER  
SCHÜRMMANN

Sich in den anderen hineinversetzen, an der Stelle des anderen fühlen und denken, das ist eine der liberalen Tugenden schlechthin. Und zwar völlig zu Recht, denn wer wollte die Notwendigkeit dieses Gegengiftes gegen alle Egozentrik bestreiten? Aber wie alles im Leben, ist auch das komplizierter. Damit eine Tugend nicht zum Tugendterror gerät, muss sie begrenzt sein und darf nicht zur All-Tugend werden. Ich sag mal: Wenn ich mich als BVBlger gerade dabei erwische, mit den Fans von Schlacke 04 mitzuleiden, dann stimmt da doch was nicht! Wie tief kann die Welt gesunken sein, dass selbst klare Grenzen verschwimmen? Da muss man doch selbst in Köln auch mal einen aus Düsseldorf zitieren: „Ich würde niemals zu den Bayern gehn!“ Es gibt einen Unterschied zwischen Haltung und Allesversteherei. Herr Thierse, Bundestagspräsident a.D., hat sich soeben besorgt gezeigt. Die sogenannte Identitätspolitik von links, die von rechts hat er entschieden verurteilt, stehe in der Gefahr, die Position des anderen nicht mehr hinreichend verstehen zu wollen. Er hat die Dinge nicht so recht beim Namen genannt. Obwohl: Sie beim falschen Namen zu nennen, ist auch nicht gut. Die Sozialdemokraten tun sich da gerade alle nichts. Thierse gefühlter Eindruck sei, so würde mein Verstand diese Passage deuten, dass linke Identitätspolitik das Blackfacing nicht mehr erlaube. Dabei sei das doch eine so schöne Möglichkeit, sich als Weißer vor Weißen für Weiße die Kultur der fremden Schwarzen anzueignen – also anstelle, statt an der Stelle, des anderen zu fühlen und zu denken. Solche Begrenzung der liberalen Tugend war ersichtlich nicht gemeint. Wenn man sich jetzt mal in Thierse hineinversetzt, ist das also die Aufforderung: Finde den Fehler! Das Befriedigende ist, und das spricht sehr für die liberale Tugend, dass der sehr schnell zu finden ist. Der geht nämlich so: Wer linke Identitätspolitik betreibt, der beruft sich auf eine Erfahrung, die viele einzelne Mitglieder einer gewissen Gruppe gar nicht zufällig gemacht haben, und propagiert deshalb etwa Black Lives Matter! Thierse formuliert das um. Er sagt nicht Erfahrungen, sondern Betroffenheit. Das kann man machen und macht es vielleicht auch deutlich. Da Weiße dieselbe Erfahrung höchstens im Einzelfall einmal gemacht haben, aber nicht typischerweise, sind sie eben nicht betroffen, Schwarze aber schon. Im nächsten Schritt wird es dann perfide. Da ist von subjektiver Betroffenheit die Rede, und genauso meint Thierse es: „Die subjektive Betroffenheit zählt mehr als der genaue Blick. Weil mich der Name beleidigt und verletzt (Mohrenstraße in Berlin), muss er weg.“ Soviel Unverstand hat man ihm gar nicht zutraut. Dass schwarze Leben zu zählen haben, liegt nicht daran, dass ich von der Polizeigewalt beleidigt bin oder mich verletzt fühle, sondern dass niemand wollen kann, dass Schwarze solche Erfahrungen machen. Schon wieder was gelernt. Bei besagter liberaler Tugend ging es nicht darum, was ich fühle. Es ging darum, was jemand anders erfahren hat. Und dass ich mitfühle, was das heißt. Dass ich mir vorstelle, wie es mir gehen würde, wenn. Da ist von subjektiver Betroffenheit nicht die Rede.

## Kriminalarbeit und Storytelling

Chronik zu „100 Jahre Sporthochschule“ erschienen

**R**und 1.000 Regalmeter Archivgut, unzählige noch nie zuvor veröffentlichte Schriftstücke und Bilder und mehr als zwei Jahre Arbeit. Aus dieser Mischung ist nun eine Chronik zu „100 Jahre Sporthochschule“ (Molzberger, A.; Wassong, S.; Quanz, D. & Sühl, R.) entstanden. Ein Buch, das auf 332 Seiten die Geschichte der Deutschen Sporthochschule Köln dokumentiert – angefangen bei der 1920 in Berlin eröffneten Deutschen Hochschule für Leibesübungen über die Neugründung 1947 am Kölner Standort bis hin zur heute größten Sportuniversität Europas. Detailliert dargestellt werden Entwicklungen zu Forschung, Studium und Lehre, Campusbauten, Hochschulleben und Bildungspolitik.

Als die Autorengruppe vor mehr als zwei Jahren die Arbeit aufnahm, hatte sie das Hochschuljubiläumjahr 2020 im Blick. Damals konnte niemand ahnen, dass Corona jegliche Jubiläumsfeierlichkeiten zunichtemachen würde. „Die Archivbestände wurden umfassend und tiefgehend gesichtet. Wir haben sehr viel ausgefallenes Material gefunden; viele Dokumente oder Bilder wurden noch

nie zuvor gezeigt, zum Beispiel Hochschultagebücher und Gästebücher oder Farbdias aus den 1960er Jahren, die digitalisiert und erstmals veröffentlicht wurden“, erklärt Dr. Ansgar Molzberger, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportgeschichte. Die Recherche des Archivguts lag in den Händen von Ralf Sühl, der auch für das Scannen der Dokumente und Fotos verantwortlich war. In Redaktionssitzungen der Autorengruppe erfolgte letztlich die Auswahl der Materialien.

### Funde mit Augenzwinkern

Die „100 Jahre Sporthochschule“ sind in acht Kapitel chronologisch eingeteilt. Dabei bieten die frühen Hochschuljahre die dichteste Archivrage, die Kapitel zur Deutschen Hochschule für Leibesübungen in Berlin und zur Gründung und Frühzeit der Sporthochschule in Köln sind am umfangreichsten. Das Material aus dieser Zeit hat einen besonderen Charme, sind sich auch die Autoren einig. „Die Arbeit an dem Buch hatte schon etwas von Kriminalarbeit“, sagt Ansgar Molzberger. Quellen kombinieren, Fragezeichen auflösen, Zusammen-

hänge erkennen, Geschichten erzählen.“ Storytelling nennt der Historiker das. „Das Ganze soll nicht bieder wirken. Hier und da wird auch mit einem Augenzwinkern erzählt“, amüsiert sich Molzberger anlässlich so manchen „Funds“. Zum Beispiel die Mensaordnung von 1967, in der die damalige Rektorin Liselott Diem den Kleidungsstil beim Mensabesuch bemängelt: „Mit nacktem Oberkörper und in Badehose setzt man sich nicht zum Essen!“ Ihre Entrüstung ist dem abgebildeten Schriftstück förmlich anzusehen.

Vor allem bis in die 1970er Jahre wird das Alltags- und Campusleben an der Sporthochschule umfangreich dokumentiert. Die internationalen Beziehungen der Sporthochschule in alle Teile der Welt stehen im Fokus. Auch im deutschen Sport spielt die Hochschule eine wichtige Rolle. So etwa findet 1964 die Einkleidung des westdeutschen Olympiateams für die Olympischen Spiele in Tokio auf dem Spoho-Campus statt. Und nach den Spielen feiern die Sportler\*innen bei einem großen Festakt ausgelassen an der Sporthochschule. Ein weiteres Highlight: das In-

## Gesund (arbeiten) in den eigenen vier Wänden

Infos, Angebote und mehr im www der Hochschule

**D**ie Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist nicht immer leicht. Zu Corona-Zeiten erst recht nicht. Um ihren Mitarbeitenden so gut es geht unter die Arme zu greifen, bietet die Deutsche Sporthochschule Köln verschiedenste Unterstützungsangebote an. Auf den Internetseiten des Familienservicebüros können sich die Spoho-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter aber nicht nur über diese Angebote informieren – sie erhalten auch Infos zu arbeitsrechtlichen Aspekten, Kinderkrankengeld und Kinderbetreuungstagen sowie Mal-Vorlagen zur Beschäftigung der Kinder, Bastelideen und vieles mehr zur Gestaltung der Corona-Zeit zu Hause. „Uns ist wichtig, dass sich Hochschulangehörige mit Familienaufgaben nicht allein gelassen fühlen. Wir möchten Ideen geben und ganz konkrete Workshops zum Thema anbieten“, sagt Gleichstellungsbeauftragte Dr. Bianca

Biallas. Über ein Kooperationsangebot mit Kidscircle können Spoho-Beschäftigte eine professionelle digitale Kinderbetreuung in Anspruch nehmen – stündlich beginnend für 60 Minuten in der Zeit von 8 bis 20 Uhr. Anmeldungen sind jederzeit über das Familienservicebüro möglich.

Um das Wohl der Mitarbeitenden geht es auch auf den Webseiten des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Unter dem Menüpunkt „Gestärkt im veränderten (Arbeits-)Alltag“ finden sich zahlreiche Informationen zum Thema Homeoffice, Digitales Arbeiten und Ausgleich für so Hus. „Im Fokus steht das gesunde Arbeiten in den eigenen vier Wänden. Wir haben eine Auswahl an Hilfestellungen für ein effektives Arbeiten allein, aber auch mit Kollegen auf Distanz zusammengestellt. Wir geben Hinweise zur Ergonomie am heimischen Schreibtisch, bieten Workshops



zum Thema Stressbewältigung an und haben Live-Onlinekurse des Betriebsports im Angebot“, erläutert Kristin Krämer, die an der Hochschule für das Betriebliche Gesundheitsmanagement, den Betriebssport und die Gesundheitsförderung zuständig ist.

„Wir sind uns bewusst, in welcher herausfordernden Situation sich unsere

Mitarbeitenden derzeit befinden. Umso mehr freue ich mich darüber, dass wir die aktuelle Situation gemeinsam meistern und uns gegenseitig stärken“, sagt Kanzlerin Marion Steffen. *Lo*

### Infos im Web:

[www.dshs-koeln.de/familie](http://www.dshs-koeln.de/familie)  
[www.dshs-koeln.de/bgm](http://www.dshs-koeln.de/bgm)





Spoho-Student Lukas Schmandra (30) freut sich, die jecke Zahl von 1.111,11 km geschafft zu haben. Die letzten Kilometer lief er im karnevalsitischen Outfit rund um den Adenauer Weiher in Spoho-Nähe.

## 1.111,11 km für den guten Zweck

**W**ährend die Schlittschuhläufer auf dem noch zugefrorenen Adenauer Weiher ihre Runden auf dem Eis drehten, drehte Sessionsläufer Lukas Schmandra gut gelaunt seine Runden um den See. Noch ein Kilometer. Und noch ein Kilometer. Dann, um 15:30 Uhr des diesjährigen Karnevals-sonntags, war es endlich soweit: Der Spendenläufer, ausgestattet mit roter Perücke und rotem Tüllrock, knackte seine persönliche Zielmarke von insgesamt 1.111,11 Kilometer. Zum Start der Karnevalssession 2020/21 hatte sich der Spoho-Student vorgenommen, die komplette Session über zu laufen, 98 Tage lang, um damit Spenden für einen guten Zweck zu sammeln. Weil Schmandra kurz vor Schluss so gut im Rennen lag, erhöhte er die anfangs angepeilte Marke von 1.000 Kilometer um ein paar mehr Einsen.

Die Idee? Denkbar einfach: „Ich hab Bock, mich zu bewegen. Wenn ich dann damit noch jemandem in der Corona-Krise etwas Gutes tun kann, ist das doch was Schönes“, erklärt der 30-Jährige. 94 Spender\*innen beteiligten sich an der Aktion, indem sie sich registrierten und einen Centbetrag pro gelaufenem Kilometer angaben, den sie bei erfolgreichem Abschneiden spenden würden. Lukas hat sich bereits entschieden, die Spendengelder in Höhe von insgesamt fast 4.500 Euro an zwei gemeinnützige Projekte in Köln zu geben, die Kinder unterstützen: Ein zweites Zuhause für Kids aus Köln! ([www.himmelunaaed.de](http://www.himmelunaaed.de)) und den Förderverein für krebskranke Kinder e.V. Köln ([www.krebskrankekinder-koeln.de](http://www.krebskrankekinder-koeln.de)). „Das Ganze ist natürlich eher

symbolischer Natur“, sagt der Wahl-Kölner. „Mir ist bewusst, dass meine Aktion keine Existenzen retten wird. Aber gemäß dem Motto ‚Kleinvieh macht auch Mist‘ kommt schon ein bisschen was zusammen.“

Ausgelöst wurde die Idee bei Lukas eigentlich auch durch Corona. Er, der „normalerweise“ in unzähligen Projekten gleichzeitig aktiv ist, war im Winter-Lockdown zur Langeweile verdammt. Bewegung an der frischen Luft war da mehr oder weniger das einzig Mögliche, bedurfte allerdings einiger Überwindung, denn Laufen ist nicht Lukas' bevorzugte Sportart. Aber, einmal den Anfang gefunden, spulte er tagtäglich seine Kilometer im Kölner Stadtwald ab – bis hin zur Marathondistanz. Mittlerweile entspanne und beruhige ihn das Laufen sogar. Lukas geht sogar so weit zu sagen, dass das Corona-Jahr 2020 für seine persönliche Entwicklung das Beste war, was ihm passieren konnte. Das hat nicht nur mit dem Sessionslauf zu tun. Er konnte den erzwungenen Stillstand für sich in eine positive Zeit umwandeln, um einige Dinge in seinem Leben auf den Prüfstand zu stellen und zu reflektieren. Eine Erkenntnis: „Wenn ich mich für andere sozial engagiere, hat das immer auch positive Auswirkungen für mich selbst. Ich nehme da unglaublich viel mit, denn alle diese Projekte haben mich in meiner persönlichen Entwicklung weitergebracht, nicht zuletzt aktuell für meinen weiteren beruflichen Werdegang. Außerdem bereitet es mir einfach Freude, anderen Freude zu bereiten!“ *Jn*

## Dritte eSport-Studie nimmt Ernährung in den Fokus

**K**offeinhaltige Softdrinks, Chipstüte, Bildschirm, Tastatur und Computermaus – sieht so der „Arbeitsplatz“ im eSport aus? Nicht unbedingt, sagt Professor Ingo Froböse in der dritten eSport-Studie der Sporthochschule. Gemeinsam mit der AOK Rheinland/Hamburg wurden rund 820 eSportler\*innen aller Leistungsstufen online befragt. Verblüffendes Ergebnis: Obwohl rund 40 Prozent der Befragten regelmäßig Energydrinks mit hohem Zuckeranteil zu sich nehmen, liegt der Zuckerkonsum leicht unter dem der Allgemeinbevölkerung. Und auch Chips, Fast Food und Fertigprodukte kommen seltener auf den Tisch als erwartet.

### Zu viel Fleisch – zu wenig Gemüse

Das Problem lauert an anderer Stelle: Genau wie bei der Gesamtbevölkerung landet nach wie vor zu viel Fleisch und zu wenig Gemüse auf dem Teller. Und das, obwohl ein überdurchschnittlich hoher Anteil der eSportler\*innen vegetarisch oder vegan lebt (14,8%) und die Hälfte aller Befragten mindestens an fünf Tagen pro Woche selbst kocht. Umso erstaunlicher, wenn man bedenkt, dass die Gruppe der eSportler\*innen zu 86 Prozent aus Männern besteht, die eigentlich eher

als Kochmuffel gelten. „Wer selbst kocht, entscheidet auch selbst, was im Kochtopf landet. Damit ist ein erster Schritt für eine gesunde und ausgewogene Ernährung getan. Wir hoffen natürlich, dass sich diese Entwicklung verstetigt und unterstützen die eSportler\*innen genau an der Stelle mit unseren Präventionsangeboten“, erläutert Rolf Buchwitz von der AOK Rheinland/Hamburg.

### Kein negativer Einfluss durch die Pandemie

Auch die Pandemie wirkt sich nur unwesentlich auf das Gesundheitsverhalten der Befragten aus. So liegt die durchschnittliche körperliche Aktivität der Zielgruppe mit über neun Stunden pro Woche wie in den Vorjahren deutlich über den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Genauso werden Gesundheit und Wohlbefinden von fast allen Befragten weiterhin als gut beurteilt.

### Es gibt Optimierungspotenzial

„Im Großen und Ganzen sind die Klischees vom Junk-Food essenden Gamer überholt“, so das Fazit von Ingo Froböse. „Die Reduktion des Konsums von Fleisch und

Energydrinks kann ein wichtiger Ansatzpunkt für eine gezielte Gesundheitsförderung sein, die sowohl die Gesundheit, als auch die Leistung der eSportler\*innen auf das nächste Level bringt.“ *Ms*

### Der Durchschnittsgamer isst...

... zu wenig Obst & Gemüse  
**16,5 %** erreichen die DGE-Empfehlung von „5 am Tag“

... regelmäßig Fast Food  
**2 Portionen** pro Woche

... aber wenig Süßigkeiten  
ca. **108 g** pro Woche

... zu viel Fleisch **6,9**  
Portionen pro Woche

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



## Die Symphonie der koreanischen Küche

Haben Sie schon einmal versucht, koreanisches Essen zu Hause zu kochen? Haben Sie kulinarisches Fernweh? Oder möchten Sie etwas über ferne Landesküchen erfahren? Kochboxen eröffnen genau diese Möglichkeiten und sind bei aktuell geschlossenen Restaurants angesagter als je zuvor. Erfahren Sie mehr über die koreanische Küche und gewinnen Sie im KURIER-Quiz eine Südkorea-Kochbox des Anbieters EasyCookAsia. In der South Korea Box von EasyCookAsia sind vier typisch koreanische Gerichte enthalten, zwei Hauptgerichte (Bibimbab, Japchae) und zwei Beilagen (Korean

Fried Chicken, Kimchi Jeon). Um das Schmankele zu gewinnen, sollten Sie folgende Quizfrage richtig beantworten und Losglück haben.

### Quizfrage: Wie heißt der Vorarbeiter der Hochschul-Bauwerkstatt?

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

**EINSENDESCHLUSS: 11. APRIL 2021**  
**VIEL ERFOLG!**

## Personal

### Neueinstellung:

René Nettesheim, Dezernat 4,  
01.12.2020  
Marianne Stöcker, Dezernat 4,  
16.02.2021

### Weiterbeschäftigung:

Jürgen Willecke, Zentrale Betriebs-einheit IT, 01.12.2020  
Lara Bartschat, Dezernat 1,  
11.01.2021  
Simone Krautmacher, Presse und Kommunikation, 15.03.2021

### 25. Dienstjubiläum:

Jessica Van Biesen, Dezernat 4,  
01.02.2021

### Ausscheiden:

Andrea Fröhlich, Presse und Kommunikation, 31.03.2021

### Ruhestand:

Anton Schmitz, Dezernat 4,  
30.04.2021

## Meldungen

### Neuer Spoho-Master: Führungskompetenz und Management im Spitzensport (FMS)

Zum September 2021 bringt die Deutsche Sporthochschule Köln einen neuen Weiterbildungsmasterstudiengang an den Start: Der M.A. Führungskompetenz und Management im Spitzensport (FMS) bildet für hochrangige Führungspositionen in deutschen und internationalen Sportorganisationen aus (z.B. DOSB, Spitzenverbände, Olympiastützpunkte, Nachwuchsleistungszentren). Angesprochen werden unter anderem Berufstrainer\*innen, Manager\*innen mit Sportererfahrung oder (ehemalige) professionelle Athlet\*innen. Der berufsbegleitende M.A. FMS besitzt eine Regelstudienzeit von zwei Jahren mit vergleichsweise wenigen Präsenzzeiten. Studiert wird häufig in kleinen Gruppen mit individueller Beratung von namhaften Dozenten und Kooperationspartnern. Der vollwertige Masterabschluss ermöglicht auch die Aufnahme eines Promotionsstudiums. Bewerbungsfrist ist Ende Juni 2021. Viele weitere Infos zum Profil, zum Studienaufbau sowie zu Zielgruppen, Bewerbung und Gebühren bietet die Webseite: [www.dshs-koeln.de/fms](http://www.dshs-koeln.de/fms)

### M.A. Spielanalyse geht in Runde 4

Für den Weiterbildungsmaster M.A. Spielanalyse können sich Interessierte noch bis Ende Juni bewerben. Studienbeginn ist zum Wintersemester 2021/22 im Oktober. Der Studiengang richtet sich an Hochschul-Absolvent\*innen mit ersten Berufserfahrungen im Bereich Spielanalyse, die Daten in verschiedenen Sportspielen generieren und sportpraktisch anwenden oder mit Hilfe von Daten über die Sportpraxis berichten. Ein Schwerpunkt liegt auf Fußball; inhaltlich werden aber auch andere Sportspiele wie Basketball, Handball und Hockey thematisiert. Der Weiterbildungsmaster läuft seit dem Wintersemester 2015/16 im zweijährigen Turnus. Er wird in vier Semestern berufsbegleitend von je 20 Teilnehmer\*innen absolviert. [www.dshs-koeln.de/spielanalyse](http://www.dshs-koeln.de/spielanalyse)

## KURIER QUIZ



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

**Herausgeber**  
Univ.-Prof. Dr. Heiko Strüder,  
Rektor der Deutschen Sporthochschule Köln

**Chefredaktion**  
Sabine Maas (Ms),  
Stabsstelle Akademische Planung und  
Steuerung, Presse und Kommunikation  
Tel. 0221 4982-3850, Fax: -8400

**Redaktion**  
Julia Neuburg (Jn, -3441), Lena Overbeck  
(Lo, -3440), Henrik Mertens (Hm, -6158),  
Marilena Werth (Mw, -2080)

**Layout**  
Sandra Bräutigam (Sb)  
Tel. 0221 4982-3442

**Auflage**  
2.000 Exemplare

**Druck**  
DFS Druck Brecher, [www.dfs-pro.de](http://www.dfs-pro.de)

**Erscheinungsweise:**  
Viermal im Jahr. Der nächste KURIER  
erscheint vsl. im Juni 2021.

Eine PDF- und Online-Version finden Sie  
unter: [www.dshs-koeln.de/kurier](http://www.dshs-koeln.de/kurier)

**Redaktionsschluss:** 17. Mai 2021

In dieser Publikation wird aus Gründen einer bes-  
seren Lesbarkeit teilweise nur die männliche Form/  
Ansprache verwendet. Dies soll ausdrücklich nicht  
als Diskriminierung von Frauen verstanden werden.