

» Internationaler Sportkongress Die Universitäten Bochum, Duisburg-Essen und Dortmund laden ein

## Vorgestellt: Sport an der Uni Bochum

Hier studieren  
auch Weltmeister

**Bochum.** An der Fakultät für Sportwissenschaften an der Ruhr-Universität Bochum sind derzeit rund 1000 Studenten eingeschrieben. Sie können unter anderem zwischen den Abschlüssen Bachelor, Master oder Diplom wählen. Zu den stärksten Bereichen zählen die Sportmedizin, Trainingswissenschaften und Sportpsychologie.

Unter den Studenten befinden sich auch etliche Spitzensportler. Darunter die Bochumer Fußball-Weltmeisterin und Olympiasiegerin Annike Krahn, Schwimm-Europameisterin Carolin Ruhna, Ruder-Olympiasieger Kristof Wilke und Ole Keusgen, Bronzemedailleengewinner der Universade im Hockey.



Der Uni-Campus Bochum F: HANS BLOSSEY

## Dortmund bildet Sportlehrer aus

**Dortmund.** Am Institut für Sport und Sportwissenschaft der TU Dortmund studieren rund 1000 Menschen Sport für das Lehramt. Zu den Forschungsschwerpunkten zählen auf dem Campus zwischen Dorstfeld und Eichlinghofen die Trainings-/Bewegungswissenschaft mit dem Motorischen Lernen und Techniktraining, Bewegungsanalyse sowie Mess- und Informationssysteme im Sport. Außerdem die Sportpädagogik mit u.a. der Schulsportentwicklung, die Sportsoziologie und -psychologie (u.a. Integration durch Sport) und die Sportdidaktik.



Die Uni Dortmund F: HANS BLOSSEY

## Duisburg-Essen fördert Jugendsport

**Essen/Duisburg.** Am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen absolvieren derzeit knapp 520 Studierende ein Bachelor- und etwa 140 Studierende ein Masterstudium für das Lehramt. Im Mittelpunkt der Forschungsaktivitäten steht der Kinder- und Jugendsport. Darüber hinaus gibt es Projekte, die sich mit Bewegung, Sport und Spiel in sozial benachteiligten Stadtteilen, für Migranten sowie zur Sprachförderung beschäftigen.



Die Uni Duisburg-Essen F: TASSOS



# Rückengeplagt? Dieses Konzept könnte helfen

Sportwissenschaftler arbeiten an  
einer Lösung für das Volksleiden

Von Kirsten Simon

**Bochum.** Rücken. Ein Stichwort, das Menschen scharenweise zusammenzucken lässt. 20 Millionen Deutsche klagen über Rückenschmerzen. Rücken. Eine Volkskrankheit. Jeder vierte Fehtag im Job hängt damit zusammen. Meistens hat die Ursache etwas mit Sport zu tun. Betroffenen fehlt Bewegung, sagen Ärzte und wissen Patienten. Weit weniger bekannt dürfte aber sein, dass auch Leistungssportler darunter leiden. Spätestens an dieser Stelle kommt die Sportwissenschaft ins Spiel. Prof. Petra Platen, Sportmedizinerin an der Ruhr-Universität Bochum und ehemalige Handball-Nationalspieler, wirkt an einem Programm mit, das Gesunde vor Rückenschmerzen bewahren und Kranke therapieren soll – vom Untrainierten bis zum Spitzensportler.

### 1500 Patienten sind beteiligt

MiSpEx heißt das Projekt. Sportmediziner und -wissenschaftler großer deutscher Hochschulen und Universitätskliniken sind daran beteiligt, ebenso wie 1500 Patienten, von denen allein 280 im Einzugsgebiet der Ruhr-Uni leben. Auch bei dem großen Sportwissenschaftskongress, den die Unis Bochum, Dortmund sowie Duisburg-Essen Anfang Juli gemeinsam in



Sportmedizinerin Petra Platen betreut das Rückenprojekt. FOTO: HARTMANN

der Messe Essen ausgerichtet, wird es neben vielen anderen Themen um den Rücken gehen.

„Das ist deutschlandweit die größte Untersuchung in der Sportmedizin, die es je gab“, sagt Petra Platen. 2011 gestartet, acht Jahre Laufzeit, gefördert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft, unterstützt vom Bundesinnenministerium. Rücken. Dieses Thema wird offenbar von vielen Stellen ernst genommen. Am Ende soll ein Trainingsplan mit einfachen Übungen für zu Hause stehen, der Rückenschmerzen lindert und verhindert. Die Patienten trainieren bereits jetzt nach diesem Plan. „Die ersten Ergebnisse stimmen uns sehr zuversichtlich. Sie haben gezeigt,

dass es funktioniert“, sagt die Bochumer Professorin. Drei Mal pro Woche 20 Minuten soll das Training dauern, „es ist also nicht besonders aufwändig“.

### Training für Nichtsportler und Profis

Anders als bei vielen anderen Rückenprogrammen seien hier Übungen in zwölf Schwierigkeitsstufen entwickelt worden. Daraus soll jeder Teilnehmer vier Einzelübungen wählen, die seinen Fähigkeiten entsprechen. So werde niemand über- oder unterfordert – weder der Nichtsportler noch der Olympiateilnehmer. Das Besondere an diesem Programm: es wird sowohl die Muskulatur des gesamten Körpers gekräftigt als auch das feine Zusammenspiel zwischen Gehirn, Nerven und Muskeln, die neuromuskuläre Koordination, verbessert. Viel mehr als den eigenen Körper braucht es nicht. Allenfalls noch Kleinhanteln (gefüllte Wasserflaschen tun es auch) und eine Matte oder ein Kissen, die als instabile Unterlage genutzt werden. Je instabiler die Unterlage, umso anspruchsvoller die Übungen.

Woran liegt es, dass auch Leistungssportler Probleme mit dem Rücken haben? „Meistens kommt das durch eine Überbelastung oder eine zu einseitige Belastung der Wirbelsäule, beispielsweise beim Rudern oder Hockeyspielen“, sagt

Platen. Wenn das Programm so erfolgreich weitergeht, wie es begonnen hat, dürfte sich auch die Wirtschaft freuen und auf bessere Zeiten hoffen. 26,6 Milliarden Euro an Krankenkosten, so steht es in einer Broschüre zum MiSpEx-Rückenprogramm geschrieben, haben die vielen rückenbedingten Arbeitsausfälle in einem einzigen Jahr in Deutschland verursacht.

### Auch ein öffentlicher Teil

Die meisten Veranstaltungen des 22. Kongresses des European College of Sport Science (ECSS) richten sich an **Fachbesucher**. Aber auch die sportinteressierte Öffentlichkeit soll profitieren.

Geplant ist u. a. ein Science Slam, eine Kurzvortragsreihe, die originell und publikumswirksam von jungen Wissenschaftlern präsentiert wird – am **Dienstag, 4. Juli**, 19.30 Uhr in einem Hörsaal der Hochschule für Gesundheit in Bochum, Gesundheitscampus 6-8.

Weitere Infos zu dem Kongress finden sich auch im Internet: [www.ecss-congress.eu/2017/17/](http://www.ecss-congress.eu/2017/17/)

## Ein gewagtes Experiment am Kilimandscharo

Fußballspielen  
in 5800 Metern Höhe

**Bochum.** Neben der Vorbereitung des großen Kongresses in der Messe Essen haben Bochumer Sportwissenschaftler rund um Medizinerin Petra Platen in den vergangenen Tagen auch mit einem ganz speziellen Projekt zu tun gehabt: Mit der Vorbereitung eines Weltrekordversuchs. Die ehemalige Bochumer Fußball-Nationalspielerin Petra Landers will Ende Juni auf dem Gipfel des Kilimandscharos, des höchsten Bergmassivs Afrikas, ankommen und dort mit anderen Fußballerinnen zum höchsten jemals ausgetragenen Spiel antreten – knapp 5800 Meter in der Höhe.

### Petra Landers ist Europameisterin

In der Vorbereitung hat die 55-jährige Europameisterin des Jahres 1989 eng mit Platen und dem Lehrstuhl zusammengearbeitet und in einer speziellen Höhenkammer am Gesundheitscampus versucht, ihren Körper an das belastende Experiment in so großer Höhe zu gewöhnen.

Platen selbst war schon zwei Mal mit einer Gruppe von Studenten auf dem Kilimandscharo. „Das ist eine Grenzerfahrung, längst nicht jeder schafft es bis zum Gipfel“, sagt sie. Petra Landers und die anderen Spielerinnen wollen mit der Aktion Werbung für den Frauenfußball machen und dafür kämpfen, dass auch Frauen in benachteiligten Ländern Zugang zu dieser Mannschaftssportart bekommen.



Petra Landers, Ex-Nationalspielerin, will auf den Kilimandscharo. F: KITSCHENBERG

# Sie machen Essen zu einer Sporthauptstadt

Bis zu 3000 Teilnehmer aus der ganzen Welt folgen Anfang Juli einer Einladung der drei Ruhrgebiets-Hochschulen

**Essen.** Anfang Juli verwandelt sich Essen in die Sporthauptstadt Deutschlands. Oder sogar Europas. Wenn nicht gar der Welt. Vier Tage lang tragen die großen Ruhrgebiets-Hochschulen gemeinsam den weltweit größten Kongress für Sportwissenschaftler aus. Bis zu 3 000 Teilnehmer werden erwartet. Das Programm ist so umfangreich und vielfältig, dass selbst der beste Ausdauersportler gar nicht alles schaffen kann: vier Hauptvorträge, 650 Einzelvorträge à zehn Minuten, 400 Kurzvorträge à fünf Minuten, dazu 300 Poster, auf denen vor allem Nachwuchswissenschaftler ihre Themen präsentieren. Das alles spielt sich vom 5. bis 8. Juli in der Messe Essen ab.

Gleich drei Gastgeber stemmen das Mammutvorhaben: Die Fakultät



Kongress-Organisatoren: (v.l.) Petra Platen, Alexander Ferrauti (beide Bochum), Elke Grimminger-Seidensticker und Thomas Jaitner (beide Dortmund). FOTO: PRIVAT

für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum (RUB), das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Technischen Universität (TU) Dort-

mund und das Institut für Sport und Bewegungswissenschaften der Universität Duisburg-Essen. „Das ist die erste ganz große Zusammenarbeit

der sportwissenschaftlichen Einrichtungen im Rahmen der Universitätsallianz Ruhr“, sagt die Bochumer Sportmedizinerin Prof. Petra Platen.

### Inklusion – eines der großen Themen

Unter der Leitung der Kongresspräsidenten Alexander Ferrauti und Petra Platen diskutieren die Besucher unter anderem folgende Fragen: Was bedeutet der Sport für das Leben in einer multikulturellen Region? Welchen Stellenwert hat der Fußball für die Identifikation mit unserer Metropolregion? Außerdem wird umfassend beleuchtet, wie sich körperliche Inaktivität und intensives Training auswirken.

Inklusion – eines der ganz großen Themen unserer Zeit – gehört zu den Themenschwerpunkten, um die sich u.a. die Uni Duisburg-Essen küm-

mert. Sportwissenschaftler setzen hier das Projekt „Open Sunday“ um, das Kinder aus benachteiligten Stadtteilen in Bewegung bringt. In Dortmund forschen Sportwissenschaftler im Projekt „DoProfil“ dazu, wie angehende Sportlehrer für Inklusion im Unterricht ausgebildet werden können. Auch Technik im Sport ist ein Thema. In „SpoSeNs“ erforschen Wissenschaftler aus Dortmund die Praxistauglichkeit eines Messsystems, das am Fuß des Sportlers festgeschnallt wird und Informationen zu Sprung- und Laufbewegungen liefert. Regeneration spielt sowohl im Sport als auch in der Arbeitswelt eine entscheidende Rolle. Mit dem Projekt „REGman“ wollen Sportwissenschaftler der Ruhr-Uni das Regenerationsmanagement von Leistungssportlern optimieren.