



Bewegungsberatung in der Arztpraxis

Potential und Möglichkeiten von
Bewegungsberatungen in der Praxis

Mathias Bechter MSc

April 2018

Daten & Fakten zu körperlicher Aktivität

- Doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Inaktivität.¹
- Das Risiko für Zuckerkrankheit (Diabetes Typ 2) nimmt ab.
30 Minuten moderate Bewegung pro Tag, aufgeteilt in Kraft und Ausdauertraining konnte das Diabetesrisiko um 58% senken.²
- Bis zu 0,4 mmol/L konnte das HDL-Cholesterin gesteigert werden, durch wöchentliches progressives Training bei mittlerer bis hoher Intensität, bei gleichzeitiger Senkung des Gesamtcholesterin.³
- Verbesserung der Gehirndurchblutung → Hirnschlagrisiko sinkt.
Sehr aktive Menschen haben eine 27% geringere Chance einen Schlaganfall zu erleiden als wenig aktive Menschen.⁴

¹ (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006)

² (Barengo, 2014)

³ (Mann, Beedie, & Jimenez, 2013)

⁴ (Lee, Folsom, & Blair, 2003)

- In Risikogruppen konnte die Sturzrate um bis zu 51% verringert werden, mit dem Balancetraining als größten Effektor. ⁵
- Das Osteoporoserisiko nimmt ab, wodurch es zu weniger Knochenbrüchen kommt. Bspw.: fast 1% des bisherigen Knochenschwundes in den Lendenwirbeln konnte bei 40- 50 jährigen Frauen pro Jahr durch Krafttraining aufgehalten bzw. wieder aufgebaut werden. ⁶
- Bei regelmäßiger Bewegung bei mittlerer Intensität (> 4,5 MET) bis zu 40% Reduktion an Darmkrebs und bis zu 30% Reduktion an Brustkrebs zu erkranken. ⁷
- Bewegung, besonders in der freien Natur, hellt die Stimmung auf und lindert depressive Beschwerden.
Bis zu 50% Reduktion der Symptome von Depressionen in der Akutphase. ⁸
- <https://www.racgp.org.au/your-practice/guidelines/handi/> ⁹

⁵ (Sherrington, et al., 2008)

^{6,7,8} (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006)

⁹(Ltd)

Potential von Bewegungsberatung

Bewegungsberatung soll:

- motivieren,
- sensibilisieren,
- zur Bewusstseinsbildung beitragen,
- erster Schritt zur Verhaltensänderung einleiten,
- konkrete Angaben zu Angeboten beinhalten,
- sollte Verbindlichkeit und Vertrauen schaffen,
- den Übergang in die Umsetzung (Volition) erleichtern,
- ...

Möglichkeiten/Methoden zur Bewegungsberatung

- Motivations- Volitions – Modell (MoVo-Modell nach Fuchs)
- PAPRICA
- Exercise is Medicine

MoVo nach Fuchs

- MoVo Konzept beschäftigt sich mit der Motivation und Volition
- eine Bewegungsempfehlung alleine macht wenig Sinn
- trotz oft hoher Motivation gelingt es den wenigsten ein kontinuierliches Bewegungsverhalten aufzubauen
- Hier setzt die Volition (Prozess der Intentionsumsetzung) an

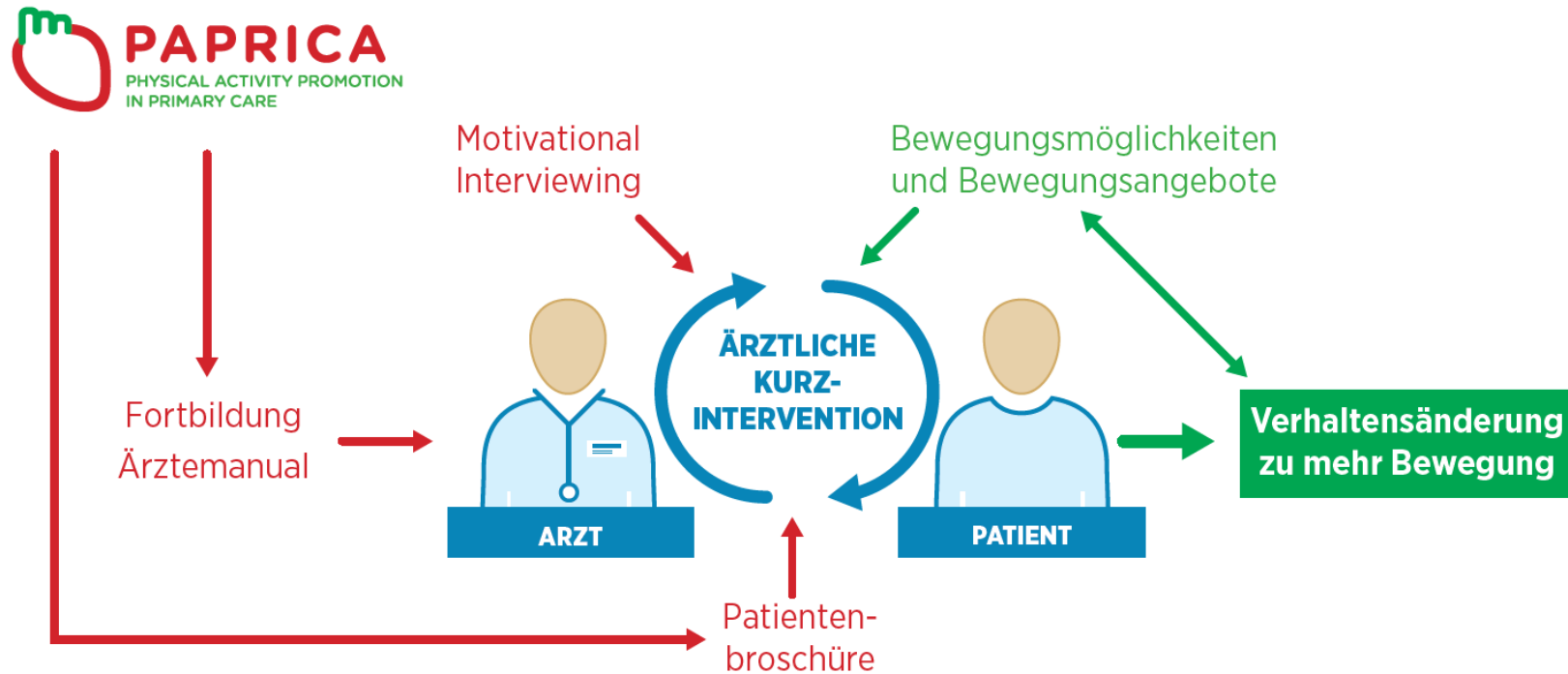
MoVo nach Fuchs

Mögliche Umsetzung in der Arztpraxis:

- 1. motivationales Gespräch:
 - Problembewusstsein herstellen
 - Einschätzen des Risikos
 - abwägen der Vor- und Nachteile, der neuen Handlungen
 - Selbstkongruenz prüfen (Ziel - pers. Interesse)
 - Reflexion der bisherigen Erfahrungen
- 2. volitionales Gespräch
 - Selbstbeobachtungstraining
 - Einsetzen von Implementierungsintentionen (Wochenplan)
 - Zukünftige Hindernisse erkennen
 - Gegenstrategien entwickeln

→ durch Verschriftlichen der oben genannten Punkte wird Intention verstärkt

PAPRICA



(Paprica, 2018)

(Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin, 2012)

PAPRICA

PHYSICAL ACTIVE PROMOTION IN PRIMARY CARE

Projekt zur Bewegungsberatung der Patienten in der Arztpraxis durch Ärzte in der Schweiz (seit 2009).

- Video: http://www.paprica.ch/WP_1/category/aerzte/formation-de/?lang=de

(Paprica, 2018)

(Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin, 2012)

Exercise is Medicine

- Initiative des American College of Sports Medicine
- Ziel ist die Einbindung von Sport und Bewegung in die medizinischen Behandlungen
- Seit 2007 lokale Projekte in den USA zur Bewegungsberatung in der Arztpraxis
- 1 Nachmittagsworkshop für Ärzte
- 4 – stufiger Beratungsprozess (ca. 5 Minuten)
 - 1. erfassen des Bewegungslevels des Patienten
 - 2. Grundempfehlungen für Bewegung für den Patienten (mündlich und als Broschüre)
 - 3. Motivieren und erklären von Praktiken zur Aufrechterhaltung der Maßnahmen (Volition)
 - 4. Hinweisen der Patienten auf andere lokale Gesundheits- und Bewegungsmöglichkeiten

Fazit

- Bewegungsempfehlung durch Ärzten sehr wichtig v.a. für die Motivationsentwicklung
- Ärzte können wichtiges „Bindeglied“ zu Bewegungsangeboten sein
- Voraussetzung: Vernetzung mit regionalen Bewegungsgruppen und Sportvereinen (mit Gütesiegel)
- Bewegungsberatung- und Begleitung hat auch in Vorarlberg Potential!?
- Einheitlicher Leitfaden fehlt (ev. in Vorsorgeuntersuchung implementieren)
- Koordinationsstelle fehlt
- Finanzierung/Abrechnung unklar
- ...

- “The message is simple. Exercise is the best, cheapest, most accessible medicine available and in order to improve chronic disease mortality rates, people need to move more.”
(American College of Sports Medicine, 2018)

Literatur

- American College of Sports Medicine. (2018). *Exercis is Medicine*. Von <http://www.exerciseismedicine.org/> abgerufen
- Barengo, N. (13. August 2014). Prevention of T2DM: Physical exercise. *Diapedia*. doi:<https://doi.org/10.14496/dia.0104466130.6>
- Bize, R., Cebulla, L., & Zanoni, U. (2012). *Paprica - Physical activity promotion in primary care*. Von http://www.paprica.ch/WP_1/wp-content/uploads/brochure_all_avril_2012_impression.pdf abgerufen
- Fuchs, R., Göhner, W., & Seelig, H. (2007). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung. In *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 317-325). Hildesheim: Hogrefe Verlag GmbH & Co.
- Lee, C., Folsom, A., & Blair, S. (24. Juni 2003). Physical Activity and Stroke Risk - A Meta Analysis. *ahajournals*, S. 2475-2482. doi:10.1161/01.STR.0000091843.02517.9D
- Mann, S., Beedie, C., & Jimenez, A. (31. Oktober 2013). Differential Effect of Aerobic Exercise, Resistance Training and Combined Exercise Modalities on Cholesterol and the Lipid Profile: Review, Synthesis and Recommendations. *Sports Medicine*, S. 211-221. doi:10.1007/s40279-013-0110-5
- Paprica - Physical promotion in primay care. (kein Datum). Donnerstagsnachmittags-Fortbildungen Paprica. Von http://www.paprica.ch/WP_1/category/aerzte/formation-de/?lang=de abgerufen
- Paprica. (2018). *Paprica - Physical activity promotion in primary care*. Abgerufen am 2018 von Bewegungsförderung über die Arztpraxis: www.paprica.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin. (2012). *Paprica*. Von Bewegungsförderung durch den Hausarzt in der Schweiz: http://www.paprica.ch/WP_1/wp-content/uploads/121017-pressemitteilung-paprica.pdf abgerufen
- Sherrington, C., Whitney, J., Lord, S., Herbert, R., Cumming, R., & Close, J. (Dezember 2008). Effective Exercise for the Prevention of Falls: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The American Geriatrics Society*, S. 2234-2243. doi:10.1111/j.1532-5415.2008.02014.x
- Uni Freiburg - Institut für Sport und Sportwissenschaft. (2018). MoVo - Graphisch. Von https://www.sport.uni-freiburg.de/de/institut/Arbeitsbereiche/psychologie/psych_proj/konz/MoVoskizze/view abgerufen
- Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (14. März 2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, S. 801-809. doi:10.1503/cmaj.051351
- Ltd, T. R. (Hrsg.). (kein Datum). HANDI. Von <https://www.racgp.org.au/your-practice/guidelines/handi/> abgerufen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mathias Bechter, Sportwissenschaftler
aks Gesundheitsbildung
Rheinstraße 61, 6900 Bregenz
T 05574 202-0
E mathias.bechter@aks.or.at