



# Leben in Bewegung

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz

## Bewegungsförderung in der ärztlichen Praxis verbunden mit nachhaltiger Mobilität

**30 Minuten täglich Bewegung auf dem Weg zur Arbeit, während dem Einkaufen und zum Freizeitvergnügen nützt der Gesundheit und der Umwelt.**

### Einleitung

Mangelnde Bewegung ist in der Schweizer Bevölkerung weit verbreitet und erhöht unter anderem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für verschiedene Krebsarten (zum Beispiel Darmkrebs) oder für Osteoporose (2). Eine regelmässige körperliche Aktivität ohne gross ins Schwitzen zu kommen (mittlere Anstrengung) von mindestens einer halben Stunde täglich verbessert den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden (2). Sie kann ideal mit dem Umsteigen von der motorisierten Mobilität auf die umweltschonende körperliche Fortbewegung verbunden werden: auf dem Arbeitsweg, während dem Einkaufen, in der Freizeit.

Das Programm der Ärztinnen und Ärzte Umweltschutz unterstützt die Förderung der gesundheitswirksamen Bewegung. Während den üblichen Sprechstunden werden Patientinnen und Patienten motiviert, regelmässige körperliche Aktivität im Alltag umzusetzen. Studien vor allem aus dem angelsächsischen Raum konnten die Effektivität von kurzen Bewegungsberatungen (5 – 10 Minuten) während der Sprechstunde nachweisen. Für eine langfristige Verhaltensänderung sind periodische Beratungen geeignet. Das Programm sieht dazu die Dauer eines Jahrs vor, um alle Jahreszeiten mit den Wettereinflüssen auf die regelmässige Bewegung im Alltag einzuschliessen.

### Instrumente der Beratung

Verschiedene Instrumente für die Beratung und Umsetzung von mehr Bewegung werden angeboten:

Eine Broschüre erklärt den PatientInnen die Zusammenhänge zwischen der Bewegung und der Gesundheit. Integriert in die Broschüre ist ein Wochenkalender (MOBILITÄTSPLAN), der erlaubt, eine halbe Stunde körperliche Aktivität für jeden Wochentag zu planen. Im Vordergrund stehen Arbeits-, Einkaufswege und Freizeitaktivitäten, dass heisst eine umweltschonende Mobilität.

Kontaktadresse: Dr. med. Ludo Cebulla, Waldeggstrasse 34, 3700 Spiez

Telefon: 033 / 654 07 72;

Fax: 033 / 654 78 51;

e-mail: [cebulla@freesurf.ch](mailto:cebulla@freesurf.ch)



# Leben in Bewegung

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz

Die ÄrztInnen werden mit Hintergrundinformationen in einem Handbuch unterstützt: ein 40 – seitiges Kompendium zu Bewegung und Gesundheit, ein kurzgefasstes Argumentarium, detaillierte Erläuterungen zum Projekt, Kontaktadressen zum Thema mit Anbietern im Bereich Bewegung und Sport sowie ein umfassendes Literaturverzeichnis.

Ein Set von Informationsblätter in A-4-Format zur Bewegung im Zusammenhang mit Koronarer Herzkrankheit, Übergewicht, Hypertonie, Nicht-Insulin-abhängigem Diabetes mellitus, Hyperlipidämien und der Osteoporose erlaubt, die PatientInnen spezifisch zu beraten. Ein Terminkärtchen mit Texten zur Gesundheit und Bewegung auf der Rückseite soll die Motivation ebenfalls unterstützen. In Planung ist ein Plakat für das Wartezimmer. Auf Wunsch stellen wir eine Liste des lokalen Bewegungs- und Sportangebots für die Abgabe an die PatientInnen zusammen.

Diese Beratungsunterlagen werden den teilnehmenden KollegInnen unentgeltlich abgegeben.

Wir bieten eine persönliche Einführung in das Projekt an mit Erläuterungen zum Bewegungsprogramm selbst und zur gesundheitswirksamen Bewegung. Ausführlich wird dabei auf die Durchführung der Kurzberatungen in der Sprechstunde eingegangen.

## Durchführung der Bewegungsförderung in der Sprechstunde

Die Auswahl der PatientInnen erfolgt individuell (Kriterium Bewegungsmangel). Nach Abgabe der Broschüre versuchen die PatientInnen mit Hilfe des in die Broschüre integrierten MOBILITÄTSPANS, eine halbe Stunde Bewegung pro Tag umzusetzen. Während den üblichen Sprechstunden zum Beispiel im Rahmen einer Hypertoniebehandlung wird der Mobilitätsplan angepasst und Schwierigkeiten der Umsetzung besprochen. Ideal sind die Beratungen zu Beginn engmaschiger. Da die Bewegung im Alltag stark von den Wetterverhältnissen beeinflusst wird, sollen die Beratungen alle 4 Jahreszeiten abdecken.

## Evaluation

Das Projekt möchte die Bewegungsfortschritte, deren Umsetzung im Alltag sowie die Akzeptanz des Beratungsprogramms dokumentieren. Die Datenerhebung erfolgt mit einfachen Fragebogen für den Arzt.

L.Cebulla / September 2001

Kontaktadresse: Dr. med. Ludo Cebulla, Waldeggstrasse 34, 3700 Spiez  
Telefon: 033 / 654 07 72; Fax: 033 / 654 78 51; e-mail: [cebulla@freesurf.ch](mailto:cebulla@freesurf.ch)