

**Thema:** Die Ärztekammer Nordrhein startet in diesen Tagen ein Pilotprojekt in 20 niedergelassenen Hausarztpraxen in Köln. Ziel ist, 200 bewegungsarme und übergewichtige Patienten dazu zu motivieren, innerhalb eines halben Jahres auf 10.000 Schritte pro Tag zu kommen oder sich auf andere Weise körperlich zu betätigen. Evaluiert wird die Studie vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule Köln.

von Sabine Schindler-Marlow

## Bewegung als Medizin: Startschuss für Modellprojekt in Köln



Die meisten Deutschen bewegen sich zu wenig und wissen auch nicht, wie viel sie sich eigentlich bewegen sollten. Nach Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation reichen 10.000 Schritte als Alltagsbewegung aus. Mit 10.000 Schritten kann laut Studien das Risiko, an Adipositas, Altersdiabetes, Herzinfarkt oder Osteoporose zu erkranken, reduziert und frühe Pflegebedürftigkeit verhindert werden. Doch viele berufstätige Erwachsene sind von diesen 10.000 Schritten weit entfernt. So kommen die meisten Mitarbeiter eines Callcenters auf circa 1.500 Schritte pro Tag, ein Verkäufer kommt auf rund 5.000 Schritte. Zum Vergleich: ein Postbeamter schafft berufsbedingt 15.000 Schritte pro Tag.

Abgesehen davon, dass viele Menschen zu wenig zu Fuß unterwegs sind: Wer zählt schon täglich seine Schritte? Ein Schrittzähler könnte das tun. In Japan, Amerika und Australien hat mittlerweile jeder zweite Bürger einen Schrittzähler, der diese Aufgabe übernimmt und die Menschen zu mehr Fitness animiert. In Deutschland wird dieser Trend zur gezielten Alltagsbewegung erst nach und nach in Form von Pilotstudien propagiert.

### Bewegungsmangel weit verbreitet

Jährlich sterben weltweit 3,2 Millionen Menschen an den Folgen körperlicher Inaktivität. Nach den neuesten Erhebungen des Robert Koch-Instituts (RKI) zur Gesundheit von Erwachsenen in Deutschland (DEGS 2012) konnte festgestellt werden, dass

zwar 51,7 Prozent der Männer und 49,5 Prozent der Frauen in Deutschland regelmäßig mindestens einmal in der Woche sportlich aktiv waren. Empfehlungskonform, also 2,5 Stunden pro Woche, bewegt sich jedoch nur ein Fünftel der Deutschen.

Eine mögliche Folge dieser Inaktivität ist Adipositas. Laut RKI gelten 24 Prozent der Frauen und 23 Prozent der Männer als adipös. Adipositas wird in der Literatur mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose und Typ-2-Diabetes assoziiert. Auch beim Typ-2-Diabetes verzeichnet die DEGS-Studie einen signifikanten Anstieg um rund zwei Prozentpunkte in den vergangenen Jahren. So betrug der Anteil der diagnostizierten Diabetiker im Jahr 2012 bei den Männern 7,0 und bei den Frauen 7,4 Prozent.

„Angesichts der aktuellen Studien zur Gesundheit von Erwachsenen in Deutschland müssen wir konsequent neue Wege gehen, wenn wir die lebensstilbedingten Erkrankungen in den nächsten Jahren wirksam eindämmen wollen“, sagt Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein. Ein möglicher Weg sei, die in der Beziehung zwischen Hausärzten und Patienten liegenden Potenziale im Bereich der Primärprävention besser auszuschöpfen. Daher nutze das Pilotprojekt der Ärztekammer Nordrhein mit der Bewegungsempfehlung 10.000 Schritte pro Tag hausarzttypische Faktoren wie individueller Kontakt, starke Vertrauensbasis, hohe Glaubwürdigkeit und häufige Kontakte zum Gelingen der Kampagne „10.000 Schritte für Ihre Gesundheit“. Meta-Analysen zeigten, dass die Kombination aus „motivierender Beratung“ in der Arztpraxis, einfachen Bewegungsempfehlungen wie „10.000 Schritte pro Tag“ und der Einsatz von Schrittzählern besonders effektiv und kostengünstig



**Rudolf Henke**, Präsident der Ärztekammer Nordrhein: Wir wollen die in der Arzt-Patientenbeziehung liegenden Potenziale im Bereich der Primärprävention besser ausschöpfen.  
Foto: JochenRolfes.de



**Dr. med. Frieder Götz Hutterer:**  
Wir Ärztinnen und Ärzte in Köln möchten mit der Kampagne möglichst Jung und Alt dazu animieren, sich täglich ausreichend und mit Spaß zu bewegen.  
Foto: Christopher Adolph

sei, Lebensstiländerungen in der Bevölkerung anzubahnen.

Eine aktuelle Studie von Huy, Diehm und Schneider zeigt, dass Deutschlands Hausärzte zwar von Prävention überzeugt sind, dass ihnen aber zur effektiven Umsetzung Instrumente wie ein Risikoscreening, Trainings für eine motivierende Gesprächsführung und konkrete Hilfen (Schrittzähler, Rezept für Bewegung, Kenntnisse über Sportangebote im Praxismfeld) fehlen. Darüber hinaus wird als Barriere, Prävention in der Arztpraxis zu verankern, eine unzureichende Vergütung und Zeitmangel angegeben. Die Pilotstudie in Kölner Hausarztpraxen will Teile dieser Hemmnisse beseitigen, indem sie bei den bestehenden Routineuntersuchungen (Check-up 35/GOÄ 29) ansetzt und den beteiligten Ärztinnen und Ärzten Hilfsmittel zu einer effektiven und kurzen Lebensstilberatung zur Verfügung stellt. Entsprechende Fortbildungen und Materialien hierzu haben die Praxisteams der 20 Kölner Hausarztpraxen bereits absolviert und erhalten.

## Die Intervention – knackig und einfach

Insgesamt sollen während der Pilotstudie vom 1. Mai 2013 bis 1. Juli 2014 in 20 Kölner Hausarztpraxen circa 150 übergewichtige und bewegungsarme Patientinnen und Patienten im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen angesprochen und zur Teilnahme an der Studie gewonnen werden. Zum Programm-Paket für die 200 Teilnehmer der Interventionsgruppe gehören neben der Auswertung der Testergebnisse eine motivierende Beratung zur Lebensstiländerung und zusätzliche Unterstützung in Form von Schrittzählern mit dem Bewegungsziel „10.000 Schritte pro Tag“, Internetanbindung und wohnortnahe Sportangebote. Die 150 Teilnehmer der Kontrollgruppe erhalten die mit dem Check-up 35 verbundenen Auswertungen der Testergebnisse und die sich üblicherweise daran anschließenden allgemeinen Gesundheitsempfehlungen.

Für Patienten, die statt der täglichen 10.000 Schritte lieber Fahrradfahren oder tanzen wollen, gibt es Umrechnungstabellen in Schritte, sodass auch individuelle sportliche Vorlieben berücksichtigt werden können. Nach sechs Monaten werden alle Teilnehmer

erneut nach ihrem Bewegungsverhalten gefragt und in der Interventionsgruppe wird ermittelt, ob das Ziel, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen, erreicht wurde. Als sekundäre Endpunkte werden auch Gewicht, Body-Mass-Index (BMI), Taillenumfang, Blutdruck sowie Wohlbefinden in beiden Gruppen verglichen.

## Alle Wege führen nach Rom

10.000 Schritte bedeuten umgerechnet etwa eine Wegstrecke von sechs bis acht Kilometern pro Tag. Wer diese täglich läuft, wird nach einem halben Jahr circa 1.400 Kilometer zurückgelegt haben. Das entspricht der Entfernung zwischen Köln und Rom. Aus diesem Grund gibt es im Rahmen der Kampagne auch eine virtuelle Internetwegstrecke, auf der jeder Teilnehmer verfolgen kann, welcher Weg noch vor ihm liegt und wie viele Schritte er noch gehen muss, um die italienische Hauptstadt zu erreichen, (siehe hierzu auch [www.aekno.de/10000Schritte](http://www.aekno.de/10000Schritte)).

„Ich finde die Idee, in einem halben Jahr virtuell nach Rom zu gehen, für unsere Patienten sehr anregend, und ich hoffe, dass es uns gelingt, möglichst viele Patienten zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren“, sagt Dr. Frieder Götz Hutterer, Allgemeinmediziner in Köln und Vorsitzender des Ausschusses Prävention und Gesundheitsberatung der Ärztekammer Nordrhein. „Außerdem regen die Kampagne und die Fortbildung auch die Praxisteams an, sich ebenfalls mehr zu bewegen. Damit können wir gleichzeitig etwas für unsere betriebliche Gesundheitsförderung tun.“



*Die Botschaft ist einfach: Bebusam die tägliche Schrittzahl auf 10.000 Schritte pro Tag steigern und damit die Gesundheit stabilisieren.*

## Kampagnenmaterial

Alle Materialien, die im Rahmen der „10.000 Schritte-Kampagne“ entstanden sind, stehen auf der Homepage der Ärztekammer Nordrhein unter [www.aekno.de/10000Schritte](http://www.aekno.de/10000Schritte) zum Download zur Verfügung. Die Materialien werden im Rahmen der Pilotstudie getestet. Danach sollen sie für alle interessierten Praxen zur Verfügung stehen.