



Lehrbrief

Gesundheitscoach Teil 2 –
Individuelle Gesundheitsförderung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wegweiser durch den Lehrbrief.....	9
Übergeordnete Lernziele des Fernlehrgangs	12
1 Individueller Lebensstil und Gesundheit	13
1.1 Gesundheit und Verhalten	13
1.2 Gesundheits- und Risikoverhalten	15
2 Gesundheitsrelevante Verhaltensweisen der Gesundheitsförderung und Prävention	19
2.1 Körperliche Aktivität und Gesundheit	20
2.1.1 Messung und Erfassung von körperlicher Aktivität	24
2.1.2 Gesundheitliche Effekte von körperlicher Aktivität	32
2.1.3 Körperliche Inaktivität als Gesundheitsrisiko	35
2.1.4 Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen zur körperlichen Aktivität.....	38
2.1.5 Datenlage zum körperlichen Aktivitätsverhalten	49
2.1.6 Wirksame Interventionen zur Förderung von körperlicher Aktivität.....	54
2.2 Ernährungsverhalten und Gesundheit	55
2.2.1 Definition und Begriffsklärung gesunde Ernährung, Fehl- und Überernährung.....	55
2.2.2 Erfassung des Ernährungsverhaltens	56
2.2.3 Zusammenhang von Ernährungsverhalten und Gesundheit	57
2.2.4 Evidenzbasierte Handlungsempfehlungen zur gesunden Ernährung.....	63
2.2.5 Datenlage zum Ernährungsverhalten	70
2.3 Stressbelastungen und Gesundheit.....	76
2.3.1 Definition und Begriffsklärung von Stress	77
2.3.2 Erfassung von Stressbelastungen und Stresserleben.....	79
2.3.3 Zusammenhang von Stressbelastungen und Gesundheit.....	82
2.3.4 Handlungsempfehlungen zur Stressbewältigung.....	83
2.3.5 Datenlage zur Verbreitung von Stressbelastungen und Stresserleben	85
2.4 Genuss- und Suchtmittelkonsum	88
2.4.1 Definition und Begriffsklärung risikoarmer und riskanter Suchtmittelgebrauch, Suchtmittelmissbrauch	89
2.4.2 Methoden und Instrumente zur Erfassung von Suchtmittelkonsum	90
2.4.3 Zusammenhang von Genuss- und Suchtmittelkonsum und Gesundheit	91
2.4.4 Empfehlungen zum gesundheitsgerechten Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln	92
2.4.5 Datenlage zur Verbreitung von Genuss- und Suchtmittelkonsum	93
3 Modelle des Gesundheitsverhaltens	101
3.1 Transtheoretisches Modell [TTM]	102
3.2 Health Action Process Approach (HAPA).....	112
3.3 MoVo-Prozessmodell	119
4 Interventionen zur Lebensstiländerung	129
4.1 Erfassung der Bereitschaft zur Verhaltensänderung.....	129
4.2 Motivationale Interventionen	132

4.2.1	Herstellen eines Problembewusstseins und Wahrnehmung des individuellen Gesundheitsrisikos	132
4.2.2	Positive Beeinflussung von Konsequenzerwartungen	135
4.2.3	Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung	137
4.2.4	Bildung einer Verhaltensabsicht	142
4.2.5	Formulierung von individuellen Gesundheitszielen.....	143
4.2.6	Förderung der sozialen Unterstützung	146
4.3	Volitionale Interventionen	147
4.3.1	Entwicklung von Verhaltensplänen.....	148
4.3.2	Identifikation von Barrieren	151
4.3.3	Strategien zum Barrierenmanagement.....	153
4.3.4	Selbstbeobachtung des eigenen Gesundheitsverhaltens.....	155
4.4	Maßnahmen zur Unterstützung der Beibehaltung des neuen Gesundheitsverhaltens (Booster) 156	
4.5	Pädagogisch-psychologische Grundprinzipien hinsichtlich der methodischen Gestaltung von gesundheitsförderlichen Interventionen	157
4.5.1	Gesundheitskommunikation	157
4.5.2	Förderung von Compliance	162
4.6	Gesundheitsmarketing.....	165
5	Interventionsprogramme zur Gesundheitsförderung und Prävention	173
5.1	Maßnahmen zur Primärprävention nach § 20 Abs. 1 SGB V – Individueller Ansatz.....	174
5.1.1	Übergreifende Qualitätskriterien	174
5.1.2	Maßnahmenplanung	175
5.1.3	Wirksamkeit von Maßnahmen nach § 20 Abs. 1 SGB V.....	178
5.2	MoVo-LISA – Interventionsprogramm zur Förderung der körperlichen Aktivität.....	179
5.2.1	Steckbrief MoVo-LISA	180
5.2.2	Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	181
5.2.3	Wirksamkeit von MoVo-LISA	184
5.3	MoVo-LIFE – Interventionsprogramm zur Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens	185
5.3.1	Steckbrief MoVo-LIFE	185
5.3.2	Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	186
5.3.3	Wirksamkeit von MoVo-LIFE	194
5.4	Gelassen und sicher im Stress –Interventionsprogramm zur Stressbewältigung	194
5.4.1	Steckbrief Gelassen und sicher im Stress.....	194
5.4.2	Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	195
5.4.3	Wirksamkeit von Gelassen und sicher im Stress.....	199
5.5	M.O.B.I.L.I.S. light – Programm zur Gewichtsreduktion für übergewichtige Erwachsene	199
5.5.1	Steckbrief M.O.B.I.L.I.S. light	199
5.5.2	Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	200
5.5.3	Wirksamkeit von M.O.B.I.L.I.S. light	201
5.6	M.O.B.I.L.I.S. – Programm zur Gewichtsreduktion für adipöse Erwachsene.....	202
5.6.1	Steckbrief M.O.B.I.L.I.S.	203
5.6.2	Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	204
5.6.3	Wirksamkeit von M.O.B.I.L.I.S.	205
5.7	Cardio-Fitness – DSSV-Gesundheitsprogramm zur Prävention von bewegungsmangelbedingten Erkrankungen durch gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining	206
5.7.1	Steckbrief DSSV-Gesundheitsprogramm Cardio-Fitness	206
5.7.2	Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	208
5.7.3	Wirksamkeit von Cardio-Fitness.....	210

5.8 Kraft Aktiv – DSSV-Gesundheitsprogramm zur Prävention bewegungsmangelbedingter Erkrankungen durch gesundheitsorientiertes Krafttraining.....	211
5.8.1 Steckbrief DSSV-Gesundheitsprogramm Kraft-Aktiv.....	211
5.8.2 Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	212
5.8.3 Wirksamkeit von Kraft Aktiv	214
5.9 PRAEDIAS – Ein Schulungs- und Behandlungsprogramm zur Prävention des Typ-2-Diabetes	215
5.9.1 Steckbrief PRAEDIAS	215
5.9.2 Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	216
5.9.3 Wirksamkeit von PRAEDIAS.....	219
5.10 Aktiv leben nach Krebs – Evidenzbasiertes Kursprogramm für ehemalige Krebsbetroffene	220
5.10.1 Steckbrief Aktiv leben nach Krebs	220
5.10.2 Inhaltliche Schwerpunkte/Programmstruktur	221
5.10.3 Wirksamkeit von Aktiv leben nach Krebs	222
Nachwort.....	226
Anhang	227
Lösungen und Kommentare zu den Übungen.....	227
Prüfungsleistung Hausarbeit	237
Tabellenverzeichnis.....	238
Abbildungsverzeichnis.....	242
Glossar	244
Literaturverzeichnis.....	252





Übung 4.5

Erstellen Sie einen persönlichen Handlungsplan entweder für sich selbst oder eine andere veränderungsbereite Person!

4.3.2 Identifikation von Barrieren

Die Entwicklung von Verhaltensplänen ist ein wesentlicher Teil des volitionalen Konzepts. Der zweite wichtige Bereich ist die sogenannte **Bewältigungsplanung**. Hierbei geht es zum einen um die Identifikation von Hindernissen bzw. Barrieren, die der Ausführung der Handlungspläne entgegenstehen könnten. Zum anderen um die Formulierung von geeigneten Strategien, wie mögliche auftretende Barrieren erfolgreich überwunden werden können. Die Bewältigungsplanung ist wichtig, um die Stabilisierung des angestrebten Verhaltens zu sichern (Sniehotta et al., 2007, S. 160–161).

Der erste Schritt ist die vorausschauende **Identifikation von möglichen Barrieren** (siehe Tab. 77). Ein Klient soll sich überlegen, was der Umsetzung seines Handlungsplanes entgegenstehen könnte. Hierbei ist zwischen **äußeren Barrieren** (z. B. schlechtes Wetter) und **inneren Barrieren** (z. B. Müdigkeit, keine Lust). Bei der Identifikation der Barrieren kann der Gesundheitscoach seinen Klienten ebenfalls unterstützen, indem die Liste der Barrieren gemeinsam erarbeitet wird und gegebenenfalls Rückfragen gestellt werden (Göhner & Fuchs, 2007, 48–50; 54–58).

Tab. 77: Identifikation von Barrieren am Beispiel sportliche Aktivität (modifiziert nach Göhner & Fuchs, 2007)

Identifikation von Barrieren: „Bitte notieren Sie bis zu drei Hindernisse, die Sie davon abhalten könnten, regelmäßig sportlich aktiv zu sein?“
1.
2.
3.



Übung 4.6

Überlegen Sie sich bitte, welche typischen Barrieren Menschen von der Ausübung sportlicher Aktivität abhalten können!

Sortieren Sie die identifizierten Barrieren nach inneren und äußeren Barrieren!



Beispiel

Beispiel (Fortsetzung):

Die Klientin hat ihren Handlungsplan erstellt. Jetzt soll sie sich fragen, welche Barrieren bei der Umsetzung ihres Handlungsplans auftreten können. In Tab. 78 wurde der bereits erarbeitete Handlungsplan um den Punkt „Barrieren“ erweitert.

Tab. 78: Beispielhafte Handlungsplanung zur Ausübung von sportlicher Aktivität und Barrierenidentifikation (©BSA/DHfPG)

WAS?	1. Welche sportliche Aktivität wollen Sie ausüben? Bitte tragen Sie Ihre Wunschaktivitäten in den Kasten ein. <i>Nordic Walking</i>
WIE oft? WIE lange?	2. Wie oft und wie lange wollen Sie diese sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie die angestrebte Häufigkeit und Dauer pro Woche ein. <i>3 x pro Woche, jeweils 60 min</i>
ab WANN?	3. Wann wollen Sie mit der sportlichen Aktivität beginnen? Bitte tragen Sie das Datum ein, ab wann Sie mit Ihrer Aktivität beginnen wollen. <i>ab der nächsten Woche (22. September)</i>
WANN?	4. Wann wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie den/die jeweiligen Tag/e ein und die ungefähre Zeit, wann Sie Ihre Aktivität ausüben wollen. <i>montags und mittwochs nach der Arbeit (17:00 Uhr) samstags nach dem Frühstück (10:00 Uhr)</i>
WO?	5. Wo wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie die Örtlichkeit Ihrer angestrebten Aktivität ein. <i>im Stadtpark</i>
mit WEM?	6. Mit wem wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie ein, ob Sie die Aktivität alleine oder mit anderen Personen (wenn ja, mit welchen Personen?) ausüben wollen. <i>montags und mittwochs mit einer Kollegin samstags mit meinem Ehemann</i>
Hilfsmittel?	7. Welche Hilfsmittel benötigen Sie für die Ausübung Ihrer sportlichen Aktivität? Bitte tragen Sie ein, welche Hilfsmittel Sie möglicherweise benötigen. <i>Sportschuhe, Nordic-Walking-Stöcke, sportliche Kleidung, ggf. Regenkleidung</i>
Barrieren?	8. Was könnte Sie daran hindern, Ihre gewählte sportliche Aktivität wie geplant auszuüben? Bitte tragen Sie mindestens zwei Schwierigkeiten ein, die Sie an der Ausübung Ihrer Aktivität hindern könnten. <i>Müdigkeit nach der Arbeit Dunkelheit im Park (Gefühl von Unsicherheit) Fahrdienst für Fußballspiele der Kinder am Samstag</i>

4.3.3 Strategien zum Barrierenmanagement

Sofern mögliche Barrieren identifiziert wurden, geht es im nächsten Schritt um die Entwicklung geeigneter Strategien im Umgang mit diesen Barrieren (**Barrierenmanagement**). Dies bedeutet, dass in einem kreativen Prozess Lösungsmöglichkeiten für die Überwindung der persönlich wahrgenommenen Barrieren erarbeitet werden müssen (siehe Tab. 79).

Tab. 79: Mögliche Gegenstrategien zur Barrierenüberwindung am Beispiel sportliche Aktivität (modifiziert nach Göhner & Fuchs, 2007)

Persönliche Gegenstrategien zur Barrierenüberwindung: „Was können Sie tun, damit Sie trotz der genannten Hindernisse sportlich aktiv sind?“	
Hindernis 1:	Gegenstrategie 1:
Hindernis 2:	Gegenstrategie 2:
Hindernis 3:	Gegenstrategie 3:



Übung 4.7

Versuchen Sie geeignete Gegenstrategien zu finden, um die von Ihnen identifizierten Barrieren erfolgreich überwinden zu können!

Beim Barrierenmanagement sind folgende **Handlungskontroll-** bzw. **Selbstkontrollstrategien** von Bedeutung. Dies sind nach Fuchs, 2007; Göhner & Fuchs, 2007:

- **Aufmerksamkeitskontrolle:** Ausblenden von Informationen, die konkurrierende Intentionen unterstützen würden.
Beispiel: Gar nicht erst in die Fernsehzeitschrift schauen, wenn man weiß, dass einen das zum Fernsehen statt zum geplanten Sporttreiben veranlasst.
- **Stimmungsmanagement:** Mit den eigenen Stimmungslagen so umgehen, dass sie die geplante Handlung nicht beeinträchtigen.
Beispiel: Wenn man weiß, dass man zu Hause nach der Arbeit zunächst schlafen würde und sich nicht mehr zum Sport aufrufen kann, dann direkt von der Arbeit zum Fitness-Studio fahren.
- **Kognitive Umstrukturierung:** Neubewertung von Situationen zur Förderung der geplanten Handlung.
Beispiel: Regen nicht als Hindernis, sondern als willkommenes Naturerlebnis beim Joggen einschätzen.
- **Nachmotivieren:** Frühzeitig nachlassende Motivation erkennen.
Beispiel: Noch einmal deutlich die gesundheitspositiven Ziele formulieren, die durch das Sporttreiben erreicht werden sollen.
- **Strategien der Umweltkontrolle:** Sich die räumlich-materielle Umgebung so einrichten, dass die Ausführung des Zielverhaltens erleichtert wird.
Beispiel: Immer die gepackte Sporttasche ins Auto legen.

- **Soziales Commitment:** Bewusstes Einbinden des neuen Verhaltens in einen sozialen Kontext.

Beispiel: Die sportliche Aktivität mit einem Trainingspartner oder in einer Gruppe ausführen.

Gerade wenn das Zielverhalten noch nicht zu einer positiv wahrgenommenen Gewohnheit geworden ist, sind die gezeigten Kontrollprozesse und Hilfsstrategien von großer Bedeutung, um die Ausführung des Zielverhaltens gegen Alternativen durchzusetzen. Für die gezeigten Strategien gibt es auch wissenschaftliche Belege (Wagner & Eckert, 2013, S. 20).

Nach der Umsetzung der entsprechenden Gegenmaßnahmen muss abschließend geprüft werden, ob diese funktioniert haben. Hierzu ist wieder wichtig, dass in der Planung überprüfbare Ziele festgelegt wurden.



Beispiel

Beispiel (Fortsetzung):

Die Klientin hat ihre Müdigkeit nach der Arbeit, ihre Angst im winterlich dunklen Stadtpark und ihre Verpflichtungen gegenüber der Fußballmannschaft ihrer Kinder als mögliche Barrieren für die Umsetzung ihres Bewegungsplanes genannt. Nun soll sie sich konkret Gedanken machen, wie sie diese Barrieren überwinden kann. Die nun vollständige Auflistung von Handlungsplan, Barrieren und Bewältigungsplanung ist in Tab. 80 aufgeführt.

Tab. 80: Beispielhafte Handlungsplanung zur Ausübung von sportlicher Aktivität, Barrierenidentifikation und Bewältigungsplanung (©BSA/DHfPG)

WAS?	1. Welche sportliche Aktivität wollen Sie ausüben? Bitte tragen Sie Ihre Wunschaktivitäten in den Kasten ein. <i>Nordic-Walking</i>
WIE oft? WIE lange?	2. Wie oft und wie lange wollen Sie diese sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie die angestrebte Häufigkeit und Dauer pro Woche ein. <i>3 x pro-Woche, jeweils 45 min</i>
ab WANN?	3. Wann wollen Sie mit der sportlichen Aktivität beginnen? Bitte tragen Sie das Datum ein, ab wann Sie mit Ihrer Aktivität beginnen wollen. <i>ab der nächsten Woche (22. September)</i>
WANN?	4. Wann wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie den/die jeweiligen Tag/e ein und die ungefähre Zeit, wann Sie Ihre Aktivität ausüben wollen. <i>montags und mittwochs nach der Arbeit (17:00 Uhr) samstags nach dem Frühstück (10:00 Uhr)</i>
WO?	5. Wo wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie die Örtlichkeit Ihrer angestrebten Aktivität ein. <i>im Stadtpark</i>

mit WEM?	6. Mit wem wollen Sie die sportliche Aktivität betreiben? Bitte tragen Sie ein, ob Sie die Aktivität alleine oder mit anderen Personen (wenn ja, mit welchen Personen?) ausüben wollen. <i>montags und mittwochs mit einer Kollegin samstags mit meinem Ehemann</i>
Hilfsmittel?	7. Welche Hilfsmittel benötigen Sie für die Ausübung Ihrer sportlichen Aktivität? Bitte tragen Sie ein, welche Hilfsmittel Sie möglicherweise benötigen. <i>Sportschuhe, Nordic-Walking-Stöcke, sportliche Kleidung, ggf. Regenkleidung</i>
Barrieren?	8. Was könnte Sie daran hindern, Ihre gewählte sportliche Aktivität wie geplant auszuüben? Bitte tragen Sie mindestens zwei Schwierigkeiten ein, die Sie an der Ausübung Ihrer Aktivität hindern könnten. <i>Müdigkeit nach der Arbeit Dunkelheit im Park (Gefühl von Unsicherheit) Fahrdienst für Fußballspiele der Kinder am Samstag</i>
Bitte überlegen Sie sich, wie Sie trotz der genannten Barrieren Ihre gewählte sportliche Aktivität ausüben können.	
Barrieren-überwindung?	9. Wie würden Sie die sportliche Aktivität trotz widriger Umstände betreiben? Bitte tragen Sie Möglichkeiten ein, wie Sie Ihre Aktivität trotz Schwierigkeiten ausführen können. <i>Sich gegen Ende der Arbeitszeit vorstellen, wie sehr die frische Luft beim Walken wiederbelebt. In der dunklen Jahreszeit auf die besser beleuchteten Wege am Fluss ausweichen. Wenn samstags ein Fußballspiel der Kinder ist, dann auf einen Ersatztermin am Sonntagvormittag ausweichen.</i>

4.3.4 Selbstbeobachtung des eigenen Gesundheitsverhaltens

Die Selbstbeobachtung des eigenen Gesundheitsverhaltens ist ein wichtiger Aspekt der Handlungskontrolle, wenn das geplante neue Verhalten noch nicht zur Routine geworden ist. Die Selbstbeobachtung dient einem ständigen **Soll-Ist-Abgleich**, um zu prüfen, wie sehr das geplante Verhalten schon umgesetzt wird. Hier wird wiederum die Bedeutung einer möglichst genauen Planung deutlich, denn ein Soll-Ist-Abgleich kann nur vorgenommen werden, wenn ein klarer Zielwert (möglichst genaue Umsetzung des Handlungsplans) zum Vergleich herangezogen werden kann. Ebenso sollten schon Maßnahmen geplant werden, um auf Soll-Ist-Abweichungen reagieren zu können (z. B. Belohnungen bei Erfüllung der Ziele oder Alternativpläne bei Nicht-Erfüllung der Ziele) (Sniehotta et al., 2007, S. 162–163). Beispielhaft ist in Tab. 81 ein Bogen zur Dokumentation des eigenen Verhaltens von Rhodes und Kowalski (2014, S. 82) dargestellt.