

Elisa Sophia Carewicz  
Dr. med.

## **Motivationsgründe und Barrieren bei der regelmäßigen körperlichen Bewegung unter dem Aspekt der präventiven hausärztlichen Beratung**

Fachrichtung: Allgemeinmedizin und Versorgungsvorschung  
Doktorvater: Prof. Dr. med. Antje Miksch

Bewegungsmangel stellt einen wichtigen Faktor bei Entstehung und Verlauf nicht übertragbarer chronischer Erkrankungen (NCDs) dar. In Deutschland sind zu wenige Menschen körperlich aktiv. In der vorgelegten Studie sollte untersucht werden, inwieweit Hausärztinnen und Hausärzte aufgrund ihrer besonderen Stellung in der Lage sein könnten diesem Umstand abzuhelpfen. Hierfür wurde ein qualitatives Design gewählt, um individuelle Erfahrungen und ein tiefgründiges Verständnis und Gefühl für die Problematik zu gewinnen. In Telefoninterviews wurden 18 Patientinnen und Patienten aus einer Studienkohorte des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) anhand eines Interviewleitfadens zu ihren Erfahrungen bezüglich Motivation und Barrieren für körperliches Training befragt. Aufgrund der Zusammensetzung dieser Stichprobe (Durchschnittsalter und selektive Auswahl) wird das Studienthema aus dem Blickwinkel dieses Kollektivs beurteilt und ist nur bedingt auf die Gesamtbevölkerung übertragbar. Es lässt dennoch wesentliche Schlüsse zu Motivation und Barrieren zu. So konnte gezeigt werden, dass die Bereitschaft zu regelmäßiger Bewegung von vielfältigen Faktoren beeinflusst wird, ihre Umsetzung jedoch im Wesentlichen von der Einschätzung der eigenen Selbstwirksamkeit abhängt. Besonders das direkte eigene Umfeld, aber auch soziale Kontakte waren für die Befragten entscheidend. Als hilfreich für Motivation und die Überwindung von Hemmnissen nannten die Befragten häufig ihre Hausärztinnen und Hausärzte, von denen sie sich Kenntnisse, Kontrolle und auch Lob erwarteten. Diesen kommt somit eine entscheidende Bedeutung bei der Bewegungsförderung und der Sensibilisierung für deren Dringlichkeit zu. Aufgrund des meist langjährig gewachsenen Vertrauensverhältnisses können sie bei ihren Patientinnen und Patienten Belastungsfaktoren frühzeitig erkennen und den jeweiligen Ressourcen der Betroffenen anpassen. Dieser Vertrauensvorsprung kann genutzt werden, um

Patientinnen und Patienten im Beratungsgespräch zu motivieren und sie anhand der besonderen Kenntnisse bei der Verbesserung ihres Körpergefühls, der Linderung von Beschwerden und der Steigerung körperlicher Aktivität zu unterstützen. Voraussetzung unter den Befragten für das Gelingen eines aktiven Alltags war das Vertrauen in die eigenen Kräfte. Hausärztinnen und Hausärzten wurde zugetraut, die Ressourcen des Einzelnen zu identifizieren und ihn entsprechend zu beraten. Die Interviews zeigten, dass die eigene Bequemlichkeit die erste und wichtigste Hürde vor adäquater Bewegung darstellt. Die Befragten gaben an, den Weg zur Arbeit oder neue innovative Programme wie die „bewegte Pause“ als konstante Aktivitäten in ihren Alltag integrieren und auch langfristig umsetzen zu können. Die Zielsetzung bei der geplanten Aktivitätssteigerung sollte so realitätsnah wie möglich erfolgen. Erst wenn sich nach Überwindung der anfänglichen Hürden eine Routine eingestellt hatte, konnten sie die positiven Effekte für sich nutzen. Körperliche Handicaps, Vorerkrankungen, Angst vor Fehl- oder Überbelastung sowie eine mangelhafte Überprüfung ihrer Fortschritte stellten weitere Hinderungsgründe dar. Von mehreren Befragten wurden Erfolgskontrollen und die Bewertung erreichter Ziele neben einer Bewegungsförderung bereits im Kindesalter vermisst. Den Hausärztinnen und Hausärzten trauen die Befragten auch eine wesentliche Rolle bei der Aufklärung und Beratung sowie bei der Organisation von Bewegungsaktivitäten zu, die sie gezielt nutzen könnten. Hierzu ist ein Ausbildungsstand notwendig, der auf motivierende und individuell angepasste Gesprächsführung ausgerichtet sein sollte. Für die Umsetzung dieser Ziele müssen im Praxisalltag bürokratische Hürden beseitigt, der Informationsfluss zwischen den Instanzen vereinfacht und der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie den regionalen Netzwerken verbessert werden. Darüber hinaus ist eine adäquate Honorierung Voraussetzung für Erreichung und Erhalt des Ausbildungsstandes. Die Wichtigkeit digitale Foren zu bilden, kam ebenso zum Ausdruck wie die Forderung, eine umfassendere, ganzheitlich orientierte Beratung als festen Bestandteil in Vorsorgeuntersuchungen zu integrieren. Diese sollte in regelmäßigen Abständen zum Beispiel im Rahmen des Check-up-35 oder als eigenständige Leistung stattfinden. Es lässt sich feststellen, dass die Förderung von Bewegungsaktivität eine originäre Aufgabe hausärztlicher Tätigkeit darstellt und eine entsprechende Bereitstellung administrativer und finanzieller Mittel als Vorsorgemaßnahme notwendig ist.