

Personal Health Coaching – ein Schritt in eine gesündere Zukunft

Ein ungesunder Lebensstil gehört zu den wichtigsten Faktoren für das Auftreten von Volkskrankheiten. Doch langfristig und nachhaltig auf eine gesündere Lebensweise umzusteigen, fällt vielen schwer. Der CAS Personal Health Coach der Universität Basel bildet professionelle Coaches aus, um Menschen dabei zu unterstützen, ein gesünderes Leben zu führen.

Den meisten Schweizerinnen und Schweizern sind die Faustregeln eines gesunden Lebensstils bekannt: ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung und eine gute Stressbewältigung, um nur einige zu nennen. Das eigene Verhalten effektiv zu ändern, ist aber alles andere als einfach. Wir alle haben bereits die Erfahrung gemacht, wie schnell man von guten Vorsätzen abkommt und in alte Muster zurückfällt. Im Trubel des Alltags kann es schwer sein, die Zeit oder Motivation zu finden, den eigenen Lebensstil nachhaltig zum Besseren zu bewegen. Dabei haben bereits verschiedene Studien gezeigt, welche Strategien das Gesundheitsverhalten wirkungsvoll beeinflussen können. Denn eine allgemeine Empfehlung allein, auch wenn sie von medizinischen Fachpersonen kommt, führt oft nicht zu den erwünschten Resultaten.

Individuelle Lebensstilanpassungen

Ein effektiver Ansatz ist der Einsatz von individuell angepassten Verhaltensänderungstechniken, oder Behaviour Change Techniques. Darunter gehören zum Beispiel die Zielsetzung, die Unterstützung aus dem sozialen Umfeld, die Selbstüberwachung, die vorausblickende Planung sowie das Geben von Feedback. Die Strategien sind allerdings nicht als Pauschallösungen zu verstehen. Untersuchungen haben gezeigt, dass persönliche Bedürfnisse, Ressourcen und Hindernisse spezifisch berücksichtigt werden müssen. Anpassungen sind nur langfristig erfolgreich, wenn die Menschen auf individueller Basis zur Verwirklichung ihres Potenzials befähigt werden. Genau hier setzt das Personal Health Coaching an.

«Movingcall»

Ein Personal Health Coaching kann unterschiedliche Formen annehmen wie persönliche Beratungsgespräche

oder telefonische Beratungen. Im Kontext der Bewegungsförderung hat das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel in der Studie «Movingcall» untersucht, wie effizient telefonische Coachings zur Bewegungsförderung sind. Verglichen wurden drei Gruppen an Teilnehmenden während sechs Monaten. Eine Gruppe erhielt lediglich einmalig eine schriftliche Empfehlung, während die anderen beiden Gruppen zweiwöchentliche telefonische Begleitung erhielten, eine davon zusätzlich noch SMS-Nachrichten. Es zeigte sich, dass die zwei Gruppen mit dem Coachingansatz nach der Coachingphase sich mehr körperlich betätigten und somit deutlich aktiver waren. Zudem war die Bewegungszunahme sechs Monate nach Ende der Intervention immer noch erhöht.

Eine weitere wichtige Erkenntnis war, dass die Teilnehmenden der telefonisch gecoachten Gruppen die Interaktion mit den Coaches als sehr positiv bewerteten. Die persönliche Beziehung wurde sehr geschätzt. Insbesondere das Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse und das Ablegen von Rechenschaft gegenüber einer Begleitperson halfen den Teilnehmenden, die Verhaltensanpassungen erfolgreich umzusetzen.

Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen

Erkenntnisse wie diese können eine dringend nötige Veränderung im Umgang mit Gesundheit herbeiführen. Laut der WHO sterben jährlich rund 41 Millionen Menschen an nicht-übertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Diabetes oder Krebs. Das entspricht etwa 71 Prozent aller weltweiten Todesfälle; in der Schweiz verursachen diese Krankheiten 80 Prozent der Gesundheitskosten. Durch eine Verhaltensanpassung



bezüglich Bewegung, Ernährung, Genussmitteln und Stress könnte diese Zahl um 50 Prozent gesenkt bzw. der Verlauf der Erkrankungen gemildert werden. Der Fokus darf nicht nur auf der Reparaturmedizin ruhen, sondern sollte auch alternative und präventive Massnahmen wie die Lebensstiländerung miteinschliessen.

Ein solcher Paradigmenwechsel zu einem Gesundheitssystem, das auch ergänzende Massnahmen der Gesundheitsförderung und -begleitung umfasst, kann das gesamte Gesundheitssystem entlasten, Kosten senken und vor allem die Lebensqualität der Menschen erhöhen. Doch Angebote wie beispielsweise ein Bewegungskoching sind noch rar, obwohl ausreichend dosierte körperliche Aktivität ebenso gut wie Medikamente wirken kann, jedoch ohne hohe Kosten oder negative Nebenwirkungen. Zudem kann Bewegung auch die Beschwerden von psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen mildern.

Personal Health Coaching

Das Personal Health Coaching ist ein holistischer Ansatz, der je nach Bedürfnis Ernährungs-, Stressbewältigungs- und Bewegungsziele beinhaltet. Als präventive Massnahme zu einem gesünderen Lebensstil

erfährt es aber erst langsam Anerkennung. Die Universität Basel hat den CAS Personal Health Coaching etabliert, um einen Schritt in eine wohlbehaltene Zukunft zu nehmen. Das Interesse an persönlichen Gesundheitscoachings steigt, aufseiten von Privatpersonen und Unternehmen als auch von Krankenversicherern.

CAS Personal Health Coach

Der Weiterbildungsstudiengang kombiniert Interventionsstrategien aus den Bereichen Sport und Bewegung, Ernährung sowie Stressregulation, um verschiedene Zielgruppen bei der Erreichung lebensstilbezogener Ziele professionell zu begleiten. Er richtet sich an Fachpersonen aus dem Bereich Sport und Bewegung wie bspw. Turn- und Sportlehrer:innen, Physiotherapeut:innen, Ernährungsfachleute, Psycholog:innen oder Personen mit gleichwertigen Ausbildungen. Der Abschluss wird bereits von 17 Krankenversicherern anerkannt und die ausgebildeten Personal Health Coaches können sich mit dem EMR-Qualitätslabel zertifizieren lassen.

Weitere Informationen unter phc.weiterbildung.unibas.ch

