



Universität  
Basel

Advanced Studies

# Advanced Studies



## MAGAZIN FÜR WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG DER UNIVERSITÄT BASEL

### Gesünder durch persönliche Beratung

Im Zentrum des neuen CAS Personal Health Coach steht der Slogan «Exercise is Medicine». Im Studiengang des Departements Sport, Bewegung und Gesundheit werden von Krankenkassen anerkannte Berater/innen ausgebildet, die helfen, gesünder zu leben. Seite 10–15

### Spannende Fragen lösen und mit Glück gewinnen

Der Wettbewerb ist Ihre persönliche Weiterbildung für zwischendurch. Fragen aus den verschiedensten Wissensgebieten bringen Ihnen vergnügliche Rätselstunden am Sonntagnachmittag. Mit dem dazu nötigen Glück gewinnen Sie sogar einen E-Book-Reader. Seite 27

### Nach der Karriere wieder studieren

Der Gastartikel beschreibt das Angebot *Studieren 50 Plus* des Zentrums für wissenschaftliche Weiterbildung der Uni Mainz. Menschen über 50 wollen sich gezielt mit wissenschaftlichen Themen auseinandersetzen, nicht nur hineinschnuppern. Seite 28–33

## CAS PERSONAL HEALTH COACH

# Ein gesunder Lebensstil? Eigentlich schon – aber: keine Zeit, keine Lust

Mehr Sport, ausgewogener essen, mit dem  
Rauchen aufhören – wer hat nicht schon  
mindestens einen dieser Vorsätze erfolglos  
wieder ziehen lassen? Mit der richtigen  
Technik und einer professionellen Anleitung  
steigen die Chancen auf eine dauerhafte  
Umstellung zu einem gesünderen Lebensstil.

Den meisten Erwachsenen ist bekannt, was einen gesunden Lebensstil ausmacht. Dennoch nehmen viele zu wenig Obst und Gemüse zu sich, und ein Drittel der Erwachsenen erreicht das gesundheitsrelevante Minimum von wöchentlich 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität nicht. Ein ungesunder Lebensstil – dazu zählen neben Bewegungsmangel und einer unausgewogenen Ernährung auch das Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum und Stress – ist der wichtigste Risikofaktor für das Auftreten von nichtübertragbaren Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Diabetes. Dass letztere 80% der Gesundheitskosten in der Schweiz verursachen, verdeutlicht ihre Bedeutung.

Gesundheitsrelevante Verhaltensweisen zu ändern, ist allerdings komplex und betrifft verschiedenste Lebensbereiche. Es ist somit wenig verwunderlich, dass eine Empfehlung allein selten zu nachhaltigen Verhaltensänderungen führt. Vielen fehlen in ihrem überfüllten Alltag mit konkurrierenden Prioritäten die Zeit und die Motivation, ihre Ziele zu erreichen. Zur Prävention und zur Therapie nichtübertragbarer Krankheiten werden daher Programme gefordert,

welche die Menschen bei der Umsetzung ihrer Vorhaben unterstützen.

## Verhalten anpassen

Eine interdisziplinäre Forschungsgemeinschaft, insbesondere die Arbeitsgruppe um die Psychologin Susan Michie, Professorin für Gesundheitspsychologie am University College London, hat in den letzten Jahren zahlreiche Erkenntnisse zu effektiven Verhaltensänderungen gesammelt. In verschiedenen Studien wurden Strategien untersucht, die das Gesundheitsverhalten bestimmter Zielgruppen beeinflussen sollen. Solche Methoden werden Verhaltensänderungstechniken (Behaviour Change Techniques, BCT) genannt – aktuell sind 93 derartige Prinzipien taxonomisch definiert. Eines davon ist etwa das Setzen von Zielen. Dabei braucht es sich nicht gleich um einen Marathonlauf zu handeln; ein

«Eine Empfehlung allein führt selten zu nachhaltigen Verhaltensänderungen.»

realistisches Ziel wäre es bereits, die vierte Etage erklimmen zu können, ohne unterwegs Rast zu machen. Auch Unterstützung aus der Familie, dem Freundes- oder Kollegenkreis oder Verabredungen zum Sport unterstützen Verhaltensänderungen. Im Bereich der Bewegungsförderung belegen Übersichtsarbeiten, dass insbesondere die Selbstüberwachung zu Anpassungen im Verhalten führte. Personen, die ihr Tun beobachteten und «schwarz auf weiss» dokumentierten, gelang es besser, ihre Bewegungsziele zu erreichen. Des Weiteren erwiesen sich eine genaue Handlungsplanung, also das Vorausblicken, wann, wo, wie und mit wem etwas gemacht wird, sowie das vorausschauende Erkennen und Umgehen möglicher Hindernisse (was mache ich,



«Man muss sich von allgemeinen Guidelines verabschieden, denn universale Pauschallösungen gibt es nicht. Ein persönlich zugeschnittenes Coaching geht auf Bedürfnisse, Vorlieben und Ressourcen ein.»

wenn es regnet?) als wirkungsvolle BCT. Ebenso positiv wirkt sich auch das Erhalten von Feedback aus. Besonders wirksam waren also stets solche Verhaltensinterventionen, bei denen die entsprechenden Inhalte individuell angepasst wurden. Es gibt somit keine «Pauschallösung»: Persönliche Bedürfnisse, Ressourcen und Hindernisse müssen vielmehr spezifisch berücksichtigt werden.

### Health Coaching

Strategien zur Verhaltensänderung können auf ganz unterschiedliche Weise, zum Beispiel in einem persönlichen Beratungsgespräch oder in einer schriftlichen Anleitung, vermittelt werden. Um möglichst viele Menschen und insbesondere auch Personen mit wenig Zeit und wenig Motivation zu erreichen, eignen sich vor allem telefonische Beratungen. Sie ermöglichen ein persönliches Coaching und ein gemeinsames Erarbeiten individuell angepasster BCT. Die Teilnehmenden werden zur Verwirklichung ihres Potenzials befähigt, indem ihnen zielorientiert Fragen gestellt werden und noch fehlendes Wissen vermittelt wird.

Am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel wurde während der letzten Jahre ein telefonisches Coaching zur Bewegungsförderung entwickelt und hinsichtlich seiner Effizienz untersucht. Im Rahmen der Studie «Movingcall» wurde ein alle zwei Wochen stattfindendes Coaching mit einer einmaligen schriftlichen Empfehlung verglichen. Die Intervention bestand aus evidenzbasierten BCT sowie Trainingsempfehlungen und wurde individuell

«Besonders wirksam sind Verhaltensinterventionen, bei denen die entsprechenden Inhalte individuell angepasst werden.»

angepasst. Nach Ende der sechsmonatigen Studie zeigte sich, dass zweiwöchentlich gecoachte Personen 165 Minuten mehr an körperlicher Betätigung pro Woche aufwiesen und somit deutlich aktiver waren als lediglich einmalig schriftlich gecoachte Studienteilnehmende. Die erreichte Zunahme an Bewegung wurde auch sechs Monate nach dem Ende der Intervention beibehalten. Die Befragung der Teilnehmenden zeigte zudem, dass das Coaching nicht nur wirksam war, sondern auch sehr positiv bewertet wurde. Insgesamt unterbrachen nur 14 Prozent aller Teilnehmenden das Coaching. Insbesondere das

genaue Planen, Analysieren und Überwinden von Hindernissen wurde als hilfreich empfunden. Zudem schätzten die Testpersonen die persönliche Beziehung zu ihrem Coach bzw. ihrer Coachin sehr. Rückmeldungen wie: «Es war sehr wertvoll, jemanden zu haben, der auf die persönlichen Bedürfnisse eingeht, der einen ermutigt, über sich selbst nachzudenken, und dem gegenüber du nach zwei Wochen Rechenschaft ablegen musst», wurden dem Studienteam mehrfach mitgeteilt.

### Expertise und Erfahrung

Die Teilnehmenden des «Movingcall»-Projektes wurden von einem interdisziplinären Team aus Psychologie- und Sportstudierenden betreut. Das im Studium erworbene Wissen der Betreuer/innen wurde im Rahmen eines eigens entwickelten Coachings durch Inhalte aus den Berei-

«Durch genaues Planen, Analysieren und Überwinden von Hindernissen werden Teilnehmende zur Verwirklichung ihres Potenzials befähigt.»

chen «Anwendung effektiver BCT», «Theorien der Verhaltensänderung», «autonomieförderndes und kundenzentriertes Coaching», «individuelle Anpassung von Interventionsinhalten» und «trainingswissenschaftliche Aspekte der Bewegungs- und Gesundheitsförderung» ergänzt, bevor sie mit ihrem Coaching begannen. Zusätzlich dazu wurden Fragen, die während des Coachings auftraten, in regelmässigen Team-Meetings diskutiert und Lösungsstrategien dazu gemeinsam erarbeitet.

### Auf neuen Wegen

Menschen, die ihr Verhalten ändern möchten oder müssen, etwa aufgrund einer Empfehlung durch einen Arzt oder eine Ärztin, sind derzeit noch häufig ganz auf sich allein gestellt. Ein persönliches Coaching kann diese Lücke überbrücken. Dadurch würde ein aktuell geforderter Paradigmenwechsel, weg von einer reinen Reparaturmedizin hin zur Gesundheitsförderung und -begleitung, vorangetrieben.

Xenia Fischer

# Persönliche Empfehlungen sind allgemeinen Vorschlägen immer überlegen

In der Ausbildung zum Personal Health Coach lernen Teilnehmende mit verschiedenen Techniken gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen bei Patient/innen zu erreichen. Professor Lukas Zahner und Professor Markus Gerber erklären die Relevanz dieses neuen Feldes.

Lukas Zahner ist Biologe und Sportwissenschaftler. Er war 33 Jahre am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel beschäftigt, zuletzt als Leiter des Bereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft, bis er in diesem Jahr emeritiert wurde. Sein Forschungsgebiet findet sich an der Schnittstelle von Biologie, Medizin und Trainingswissenschaften. Als Initiator der Studie «Movingcall» weiss er um die Wirksamkeit von Methoden und Techniken, mit denen Menschen nachhaltig zu mehr Bewegung angeregt werden können. Markus Gerber ist Leiter der Abteilung Sport und Psychosoziale Gesundheit des DSBG. Er erforscht seit Jahren den Einfluss von körperlicher Aktivität auf den Gesundheitszustand des Menschen. Zu seinen Schwerpunktthemen zählen die Effekte von Bewegung auf Personen mit psychischen Störungen wie Depressionen und die Behandlung eben dieser seelischen Krankheiten mithilfe von Sport. Schon seit längerem beobachten die beiden Wissenschaftler eine Zunahme der sogenannten Volkskrankheiten. Dieser Tendenz entgegenzuwirken, ist ihr Ziel.

## Kranke Gesellschaft

Laut der WHO sterben jährlich etwa 41 Millionen Menschen an sogenannten nichtübertragbaren Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Atemwegserkrankungen, Diabetes oder Krebs. Das entspricht etwa 71% aller Todesfälle weltweit. Rauchen, schädlicher Alkoholkonsum, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel führen im menschlichen Körper zu erhöhtem Blutdruck, steigendem Blutzuckerspiegel, zu hohem Blutfettgehalt und zu Übergewicht – alles Risikofaktoren, die die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten begünstigen. Und das schon, wenn sie einzeln auftreten; meist aber tauchen diese Symptome nicht gesondert auf, sondern in Kombination. Diese

Komorbiditäten verstärken sich gegenseitig, und schon geht es mit der Gesundheit immer weiter bergab.

## Exercise is Medicine

Allein 1,6 Millionen Todesfälle jährlich sind direkt auf unzureichende körperliche Betätigung zurückzuführen. Dabei gibt es zahlreiche Studien, die belegen, dass Sport nicht nur den Schlaf verbessert oder die Ausdauer erhöht, sondern auch die Herzfunktion beeinflusst. Der positive Effekt von Bewegung bei koronaren Herzkrankheiten, Schlaganfällen oder Diabetes ist sogar mit der Wirkung von Medikamenten gleichzusetzen. Auch bei psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Angstzuständen kann Bewegung Linderung verschaffen. Ganz zu schweigen vom offensichtlichen Nutzen, wenn es darum geht, Einschränkungen am Bewegungsapparat,



wie Hüft- oder Knieschmerzen, durch regelmässiges Dehnen und Krafttraining vorzubeugen. Eine ausgewogene Ernährung ist ein Schlüsselfaktor für einen gesunden Körper – das ist im Bewusstsein der Menschen längst angekommen. Aber Bewegung spielt keine geringere Rolle, wenn es um das körperliche und geistige Wohlergehen geht. Es ist wie in einem Uhrwerk: Es müssen alle Räder aufeinander abgestimmt sein, damit die Uhr richtig läuft. Momentan fehlt aber oft noch das Bewusstsein für die Bedeutung der

«Ernährungsberater/innen gibt es wie Sand am Meer, Bewegungsberater/innen gibt es noch gar keine.»  
Markus Gerber

Bewegung für das Gesundheits-Uhrwerk des Menschen. Dabei ist es kein Geheimnis, dass körperliche Betätigung gut ist und vielen gesundheitlichen Problemen entgegenwirken kann. Aber woher weiss ich, wie ich mich richtig bewege? Wer korrigiert meine Fehler? Und wie soll ich neben Arbeit, Familie und Hobbys auch noch Zeit für Sport finden? Hinzu kommt, dass der innere Schweinehund erst einmal überwunden und die Sportschuhe geschnürt werden müssen. «Deshalb bewegen sich viele Menschen lieber gar nicht, zu wenig oder eben falsch», meint Markus Gerber. Dabei kann Training ebenso gut

wie Medikamente wirken. Und das kostenfrei und ganz ohne Nebenwirkungen.

Aufgrund der vielen wissenschaftlichen Studien zu den positiven Auswirkungen von Bewegung auf den Gesundheitszustand des Menschen wurde bereits 2015 durch das American College of Sports Medicine die globale Initiative «Exercise is Medicine» ins Leben gerufen. Sie hat sich der Überzeugung verschrieben, dass körperliche Aktivität ein integraler Bestandteil der Prävention und der Behandlung von Krankheiten ist und als Teil der gesamten Gesundheitsversorgung gelten sollte. Infolgedessen muss körperliche Aktivität von allen Leistungserbringern des Gesundheitswesens als ein lebenswichtiges Zeichen betrachtet werden. Patient/innen müssen wirksam beraten und auf ihre Bewegungs- und Gesundheitsbedürfnisse hingewiesen werden. Es ist wichtig, Patient/innen mithilfe von Coachings zu unterstützen. Bewegungspläne, bei denen Rücksicht auf persönliche Vorlieben oder Abneigungen genommen wird und die regelmässig angepasst werden, sind das Werkzeug, mit dem Coaches und Coachinnen die Motivation der Patient/innen steigern, und sie helfen dabei, das Aktivitätslevel nachhaltig zu erhöhen. Am Ende sollte körperliche Betätigung so natürlich in den Alltag integriert sein wie Zähneputzen oder Händewaschen.

«Eine Empfehlung ist wie ein Medikament, bei dem man wissen muss, wie es richtig zu dosieren ist.»  
Lukas Zahner

In der «Movingcall»-Studie zeigte sich bereits, dass Bewegung mithilfe eines regelmässigen Coachings leicht und nachhaltig in das tägliche Leben eingebaut werden kann. Für Lukas Zahner war aufgrund der Eindeutigkeit der Ergebnisse klar, dass aus dieser Studie keine Schubladenarbeit werden durfte – und so machte er sie zum Grundstein eines neuen Weiterbildungsstudiengangs: Er baute auf dem Konzept «Exercise is Medicine» und den Inhalten der Coaching-Ausbildung, die eigens für die Studie konzipiert wurde, den CAS Personal Health Coach auf.

### Körper und Geist

Bei psychischen Störungen, vor allem bei Depressionen, fehlt oftmals der Antrieb. Personen, die an dieser Krankheit leiden, neigen zu sozialem Rückzug, haben weniger Selbstvertrauen und



schätzen Barrieren und die «Kosten», die mit körperlicher Bewegung verbunden sind, hoch ein. Zahlreiche Studien belegen indessen den Erfolg von körperlicher Aktivität bei der Behandlung von Depressionen. Markus Gerber ist bewusst, dass in diesen Fällen nicht nur die Bewegungsförderung, sondern allein schon die Teilnahme an einem Coaching ein sensibles Thema ist. Hier ist es von Vorteil, dass Ansätze zur Fernberatung

«Personen, die überfordert sind,  
machen lieber nichts  
als etwas Falsches.»  
Markus Gerber

(etwa per Telefon) ebenso viel Erfolg versprechen wie Face-to-Face-Coachings. Dabei reicht in vielen Fällen schon moderate Bewegung bei einem Spaziergang oder sogar die Bewegung bei der Hausarbeit, um das Wohlbefinden zu steigern.

#### Anerkennung bei den Krankenkassen

Per 1. Januar 2021 wird die Ausbildung zum Personal Health Coach dank des Engagements von Lukas Zahner in den Katalog des Erfahrungs-Medizinischen Registers (EMR) aufgenommen, und Personal Health Coaches können sich mit dem EMR-Qualitätslabel auszeichnen lassen. Das EMR ist eine Interessengemeinschaft der grossen Schweizer Krankenkassen und prüft die Qualifikation von Therapeut/innen. Fast alle dieser Organisationen entscheiden über die Vergütung von Leistungen im Rahmen einer privaten Zusatzversicherung auf Grundlage des EMR-Quali-

#### Coaching zahlt sich aus

«An Diabetes Erkrankte beispielsweise kosten die Krankenversicherer im Schnitt 15 000 Franken pro Jahr und Person», rechnet Lukas Zahner vor. Die Therapie dieser Volkskrankheit belastet das Schweizer Gesundheitssystem somit jährlich mit etwa sechs Milliarden Franken. Eine beträchtliche Summe. Ein dreimonatiges Health Coaching dagegen beläuft sich auf weniger als 700 Franken. Ein gesunder Lebensstil kann in vielen Fällen die Krankheit verhindern oder deren Verlauf positiv beeinflussen. Die Prävention benötigt also nur einen Bruchteil der derzeitigen Kosten. Es scheint eine simple Rechnung zu sein, aber von der Zukunftsvision, die Lukas Zahner hegt, ist das Schweizer Gesundheitssystem noch weit entfernt.

Momentan liegt der Fokus der Gesellschaft auf der Reparaturmedizin. Präventive Massnahmen, wie der Einsatz von Coachings, erfahren erst langsam Anerkennung. Dabei würde die Unterstützung der Menschen bei der Verantwortung über ihren eigenen Körper langfristig auch das Gesundheitssystem entlasten. Mit der Ausbildung von Personal Health Coaches gehen Lukas Zahner und Markus Gerber einen Schritt in die richtige Richtung und agieren als Vorreiter für eine gesunde Zukunft.

*Claudia Hahn*

«Aus Krankenkassen werden Gesundheitskassen.» Lukas Zahner

tätslabels. Für Lukas Zahner ist das ein grosser Schritt in die richtige Richtung. Durch die Anerkennung der Coaches und Coachinnen, die präventive Ansätze und Alternativen zu medikamentösen Therapien bieten, wird Patient/innen und Interessierten die Möglichkeit einer gesundheitsorientierten Versorgung ermöglicht. Ähnlich wie beim Fitness-Abo, für das Krankenkassen teilweise die Kosten übernehmen, um in die Gesundheit und das Aktivbleiben ihrer Versicherten zu investieren. Das allein motiviert schon unheimlich, zudem bleiben der Krankenversicherung durch das Gesundbleiben der Versicherten deutlich höhere Kosten erspart.

#### CAS Personal Health Coach

Im Mittelpunkt des CAS Personal Health Coach steht das Erlernen von Interventionsstrategien in den Bereichen Bewegung und Sport, Ernährung und Stressregulation. Absolvent/innen des Studiengangs sind in der Lage, verschiedene Zielgruppen beim Erreichen lebensstilbezogener Ziele professionell zu begleiten. Im Vordergrund der Arbeit steht die Betreuung von Menschen mit nichtübertragbaren Krankheiten wie Übergewicht, Depressionen, Krebs, kardiovaskulären Erkrankungen, muskuloskelettalen Beschwerden oder Diabetes.

Neben körperlicher Aktivität werden auch weitere gesundheitsrelevante Verhaltensweisen, wie die Aufnahme einer ausgewogenen Ernährung, thematisiert. Zu den Fähigkeiten eines Personal Health Coach zählen das Durchführen von Fitness- und Gesundheitsanamnesen, die Kenntnis effektiver Techniken der Verhaltensänderung und das dynamische Anpassen individueller Coachingstrategien. Der Weiterbildungsstudiengang richtet sich an Fachpersonen aus dem Bereich Sport und Bewegung, wie Turn- und Sportlehrer, Physiotherapeuten oder Personen mit äquivalenten Ausbildungen.