

## Kurzberichte der bewegungsbezogenen Gesundheitsförderungsprojekte 2022

### 1) Lauf schlau am KIT (Dr. Stefan Altmann & Team)

Nach der erfolgreichen Erstaufgabe im vergangenen Jahr ging das Projekt „Lauf schlau am KIT“ in diesem Sommer in eine zweite Runde. Im Zeitraum von Mai bis Juli 2022 fand am Institut für Sport und Sportwissenschaft in Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg ein gesundheitsorientiertes Lauftraining für 30 Mitarbeitende und Studierende des Karlsruher Instituts für Technologie statt. Inhalte des Projektes waren neben einer professionellen Eingangs- und Abschlussdiagnostik ein angeleitetes Lauftraining sowie ein Ernährungsworkshop der AOK. Zusätzlich wurde in diesem Jahr durch die Erfassung des Blutdrucks und diverser Blutparameter der Fokus auf die Veränderung bestimmter Gesundheitsfaktoren gelegt.

Wie im letzten Jahr stieß das Angebot bei den Mitarbeitenden und Studierenden des KIT auf große Resonanz. Auch die Projektergebnisse lassen sich zeigen: Beim Firmenlauf der AOK Baden-Württemberg auf dem Sportgelände des Rastatter SC/DJK über 5,5 Kilometer kamen alle Teilnehmenden glücklich und zufrieden ins Ziel.

Erste Auswertungen zeigen außerdem eine Steigerung der Ausdauerleistung um 13 % sowie eine gesteigerte Motivation, auch nach dem Abschluss des Projektes weiterhin aktiv bleiben zu wollen.

Das Lauf schlau-Team freut sich über die große und positive Resonanz und hofft, den ein oder anderen Teilnehmenden auf der Laufstrecke wieder zu treffen.

### 2) Bewegungsförderung im Homeoffice (Masterstudentin Nadja Eberle)

Die Integration kurzer, regelmäßiger Bewegungseinheiten in den Alltag kann bereits große Gesundheitserfolge erzielen. Besonders für Berufstätige im Homeoffice, die aufgrund von fehlenden Wegstrecken von Bewegungsmangel betroffen sind, erhält körperliche Aktivität einen hohen Stellenwert, um Gesundheitsrisiken vorzubeugen. Als Anreiz können digitale „Nudges“ (engl. „Stupser“) die Entscheidung für körperliche Aktivität am Arbeitsplatz beeinflussen und zu mehr Bewegung motivieren.

Vom 29.04 bis 05.06.2022 wurde eine Interventionsstudie in Kooperation mit der Aktivpause am KIT durchgeführt. 18 Beschäftigte des KIT und anderen Unternehmen nahmen an der Pilotstudie teil. Ziel der Untersuchung war es, die Auswirkungen einer digitalen Bewegungsintervention unter Anwendung von Nudges auf das Bewegungsverhalten bei gesunden Beschäftigten im Homeoffice zu evaluieren. Die Teilnehmenden trugen dabei modernste Aktivitätssensoren (activPAL4™ micro) und erhielten acht 15-minütige digitale Aktivpausen live über zwei Wochen, die von acht designten Nudges per E-Mail unterstützt wurden.

Obwohl die Ergebnisse zum Aktivitätsverhalten nicht signifikant waren, wurde ein positiver Trend bei der Steigerung der Schrittzahl und der körperlichen Aktivität gesehen. Über die Hälfte der Teilnehmenden nahm die Nudges als motivierend wahr. Da Homeoffice eine Arbeitsform der Zukunft bleiben wird, sind weitere Untersuchungen notwendig - vielleicht das nächste Mal mit Ihrer Unterstützung.

3) *Evaluation des kraft- und ausdauerorientierten Gesundheitssportprogramms „Ausgezeichnete Fitness“ (Masterstudentinnen. Lydia Buchal & Chiara Feldhaus)*

Der Gesundheitskurs „Ausgezeichnete Fitness“ ist am Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbandes orientiert und hat das Ziel, bestimmte Risikofaktoren, wie zum Beispiel Bewegungsmangel, zu reduzieren. Dies erfolgt beispielsweise durch das Training der aeroben Ausdauer innerhalb des Kurses. Zudem soll, beispielsweise mithilfe gezielter Wissensvermittlung, ein gesundheitsförderlicher Lebensstil der Teilnehmenden gefördert und zu einem selbstbestimmten Handeln befähigt werden. Jede der zehn Einheiten war gleich aufgebaut und beinhaltete neben einer Einstiegs- und Aufwärmübung, einen Ausdauer- und Kraftteil, bevor die Einheit mit Dehnungsübungen und einer Entspannung abgerundet wurde. Am Ende jeder Einheit erhielten alle Teilnehmenden ein Infoblatt, passend zum Thema der Stunde sowie eine freiwillige Hausaufgabe zur Erhöhung der Alltagsaktivität.

Mittels eines Prä-Post-Studiendesigns wurden eine Kontroll- und eine Interventionsgruppe, bestehend aus Mitarbeitenden des Karlsruher Instituts für Technologie, an zwei Messzeitpunkten mithilfe des European Fitness Badge auf ihre körperliche Fitness getestet. Zusätzlich füllten alle 19 ProbandInnen an beiden Testterminen einen Fragebogen u.a. zu ihrer selbsteingeschätzten Fitness aus. Die Interventionsgruppe absolvierte zwischen beiden Messzeitpunkten den 10-wöchigen Kurs „Ausgezeichnete Fitness“ und füllte nach Beendigung des Kurses eine Kursevaluation aus.

Durch das Gesundheitssportprogramm „Ausgezeichnete Fitness“ konnte bei der Interventionsgruppe eine Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen erreicht werden. Zu Beginn des Kurses erreichten 30,8 % das Fitnesslevel „Fortgeschritten“, nach Beendigung des Kurses erhöhte sich der Anteil der Teilnehmenden mit dem Fitnesslevel „Fortgeschritten“ auf 61,5 %. Außerdem konnte das positive habituelle Wohlbefinden der Interventionsgruppe signifikant erhöht und somit die Voraussetzungen für die Bewältigung verschiedener Anforderungen im Alltag verbessert werden. Abschließend ist zu vermerken, dass 90% der Teilnehmenden Interesse daran hätten, den Kurs als eine krankenkassenunterstützte Maßnahme im Sinne der Primärprävention erneut durchzuführen. Des Weiteren würden 70% der Teilnehmenden das Programm an Freunde und Bekannte weiterempfehlen.