

Presseinformation

Garching, 23. Juni 2010

Übergewichtige erfolgreich beim internetgestützten Bewegungsprogramm

Fit mit dem Internet

Wissenschaftler der Wirtschaftsinformatik und der Sportmedizin der Technischen Universität München (TUM) entwickelten das internetgestützte Bewegungsprogramm Personal Health Manager (PHM) und erprobten es in mehreren Feldtests. Dabei wurden die Teilnehmer des Programms in unterschiedlicher Weise betreut. Es zeigt sich, dass übergewichtige, inaktive Menschen mit dieser Methode auf allen Betreuungsebenen ihre Aktivität deutlich steigern können. Vor allem Krankenkassen und Unternehmen profitieren von diesem Modell: Sie könnten ihren Mitgliedern beziehungsweise Mitarbeitern ein relativ preisgünstiges Angebot offerieren, das diese zu mehr Bewegung im Alltag motiviert.

Regelmäßige Bewegung kann einer Vielzahl von Krankheiten und Beschwerden vorbeugen. Trotzdem bewegen sich die meisten viel zu wenig. Dem wollen die TUM-Wissenschaftler mit dem Personal Health Manager entgegenwirken: Ca. 250 bis dahin inaktive Personen im Alter von 35-65 Jahren testeten sechs Monate lang das Bewegungsprogramm. Sie wurden über das Internet angeleitet und betreut. In dem persönlichen Bereich der PHM-Internetplattform erhielt jeder Programmteilnehmer einen Bewegungsplan, Tipps und Feedback. Absolvierte Einheiten konnten auf der Internetseite in einem Trainingskalender dokumentiert werden. Betreuer beobachteten diese Dokumentationen und unterstützten die Aktiven, wenn Unzufriedenheit, Fragen, starke Abweichungen vom gesundheitsförderlichen Umfang oder andere Auffälligkeiten auftraten. Die Probanden passten den Bewegungsplan an ihre Bedürfnisse individuell an: Ort und Zeit der Aktivität sowie die Sportart legten sie selbst fest. So entschieden sie sich beispielsweise zwischen Sportarten wie Jogging, Walking oder Fahrrad fahren.

Beweglicher im Alltag

Die Studie belegt, dass ein internetgestütztes Bewegungsprogramm Erfolg hat. Im Durchschnitt steigerten die Probanden sowohl die sportliche als auch die alltägliche Aktivität in hohem Maße, wobei die Alltagsaktivität einen deutlich größeren Anteil an der Gesamtaktivität der Teilnehmer hat. Um das zu ermitteln, werteten die Wissenschaftler die Dauer, Intensität und Häufigkeit der Alltags- und Sportaktivität aus, die die Teilnehmer dokumentierten. Hinzu kamen noch die Daten der Pulsuhren und Angaben der Trainer.

Außerdem ermittelten die Forscher den Grad der Verhaltensänderung. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich Verhaltensänderung über fünf Stufen vollzieht: Vom ersten Nachdenken

Technische Universität München Corporate Communications Center 80290 München

Dr. Ulrich Marsch
Dr. Andreas Battenberg

Sprecher des Präsidenten
PR-Referent Campus Garching

+49 89 289 22779
+49 89 289 10510

marsch@zv.tum.de
battenberg@zv.tum.de

und ersten Schritten über gezielte Aktivitäten und schließlich dauerhaftes Ausüben des neuen Verhaltens. Im Testlauf konnte bei den Teilnehmern des PHM-Programms eine signifikante Verbesserung festgestellt werden. 35 % der Teilnehmer stiegen um mindestens eine Stufe auf.

Wie viel Betreuung erfordert ein internetgestütztes Bewegungsprogramm?

Die Betreuung über das Internet macht das PHM-Programm einerseits für den Teilnehmer flexibler und andererseits für den Betreuer weniger aufwendig, da er sich bei der Auswertung der Daten von der PHM-Internetplattform unterstützen lassen kann. „Dadurch ermöglicht der Personal Health Manager Unternehmen, Krankenkassen oder anderen Gesundheitsdienstleistern auch sehr große Teilnehmergruppen effizient zu betreuen. Für Anbieter und Teilnehmer wird das Programm so deutlich billiger“, beurteilt Projektleiter Prof. Dr. Leimeister vom Lehrstuhl für Wirtschaftsinformatik der TU München.

Die Entwickler des PHM-Programms teilten die möglichen Betreuungsleistungen in vier Servicelevels ein. Auf der ersten Ebene bekamen die Programmteilnehmer lediglich automatisch generiertes Feedback und Tipps per E-Mail. Auf anderen Serviceebenen traten die Beteiligten aktiv in Kontakt miteinander: Die Probanden konnten per E-Mail Fragen an den Trainer stellen bis hin zu regelmäßigen Anrufen des Trainers, um das Ergebnis des zweiwöchentlichen Trainingsziels zu besprechen.

Die Ergebnisse zeigen, dass regelmäßiges persönliches Feedback eine besonders positive Auswirkung hat. Teilnehmer mit der umfangreichsten Betreuung (Servicelevel 4) erreichten im Durchschnitt eine fortgeschrittenere Stufe der Verhaltensänderung und ein höheres Aktivitätsniveau als Teilnehmer der anderen Servicelevels. Auf der höchsten Serviceebene ist auch die Abbrecherquote geringer, vor allem im Vergleich von Servicelevel 1 und 4.

Dennoch: Die Studie belegt ebenso, dass auch mit weniger persönlichem Kontakt wie in den unteren Serviceebenen bereits gute Ergebnisse erzielt werden. Die Probanden haben ihre Aktivität in allen Serviceebenen signifikant gesteigert.

Der PHM wurde im Rahmen des Forschungsprojektes SPRINT (Systematische Integration von Produkt und Dienstleistung in der Gesundheitswirtschaft) konzipiert. Im Zentrum stand die Entwicklung von sogenannten „hybriden Produkten“, einer Kombination aus Produkt, Software und begleitender Dienstleistung. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung finanzierte das Projekt SPRINT (FKZ 01FD0609-10), ein Verbundprojekt des Lehrstuhls für Wirtschaftsinformatik der TU München, des Lehrstuhls für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der TU München und des Center for Leading Innovation and Cooperation (CLIC) der Handelshochschule Leipzig. Die Ergebnisse des Forschungsprojekts SPRINT wurden in

einem Abschlussband zusammengefasst, der unter dem Titel „Hybride Wertschöpfung in der Gesundheitsförderung“ erhältlich ist.

Weitere Informationen:

www.myphm.de

www.projekt-sprint.de