

Körperliche Aktivität: Wieviel nützt der ärztliche Rat

r -- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?orig_db=PubMed&db=pubmed&cmd=Search&term=19364999

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Peter Ritzmann

Eine gesunde Lebensführung ist die wichtigste Gesundheitsprävention; dazu gehört ein Mindestmass an körperlicher Aktivität. Das Fördern von körperlichen Aktivitäten bei Nicht-Aktiven gehört deshalb zu den wichtigsten ärztlichen Aufgaben. Besonders geeignet dafür sind natürlich Konsultationen bei Hausärztin oder Hausarzt. In dieser Clusterrandomisierten Studie wurden 56 spanische Grundversorgerpraxen nach dem Zufall einer Interventions- oder einer Kontrollgruppe zugeteilt. In diesen Praxen wurden von Studienmitarbeiterinnen gut 4000 Personen für die Studie ausgewählt, die sich weniger als 5-mal wöchentlich 30 Minuten körperlich anstrebten. In der Interventionsgruppe wurden alle aufgefordert, sich mehr körperlich zu betätigen und diejenigen, die dazu bereit waren, wurden in einer zweiten Konsultation detaillierter beraten.

Nach sechs Monaten hatten die Teilnehmenden in der Interventionsgruppe ihre körperliche Aktivität von 34 auf 86 Minuten pro Woche erhöht. Der Unterschied zur Kontrollgruppe, die ihre körperliche Aktivität auch nahezu verdoppelt hatte, war mit 18 zusätzlichen Minuten pro Woche signifikant. 19% gegenüber 15% erreichten das angestrebte Mindestmass von 5-mal wöchentlich 30 Minuten mindestens mittlerer körperlicher Belastung (NNT von 26).

Im Praxisalltag fällt es schwer, den Nutzen von Empfehlungen zu mehr körperlicher Aktivität zu erkennen, die wir unseren Patientinnen und Patienten abgeben. In der aktuellen Studie konnte immerhin gezeigt werden, dass der ärztliche Rat nicht nutzlos ist. Eine von fünf Personen erreichte nach einer entsprechenden Kurzintervention das empfohlene Mindestmass an körperlicher Aktivität. Der Unterschied zur Kontrollgruppe war allerdings klein; 26 Leute mussten ermuntert werden, damit eine Person zusätzlich das Mindestziel erreichte. Dies lag aber daran, dass auch in der Kontrollgruppe die körperliche Aktivität verdoppelt wurde; wohl eine Folge davon, dass das Thema durch die Durchführung der Studie auch in den Praxen der Kontrollgruppe vermehrt präsent war.

Zusammengefasst von Peter Ritzmann