

„Aktiv xund inForm“ ist ein Programm zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Bezirk Rohrbach. Nach einem evaluierten Pilotversuch mit hervorragenden Ergebnissen geht es jetzt in die zweite Runde.

Fast jeder von uns kennt das: Man ist nach einem Seminar, einer Aktiv-Woche oder einer Kur voll der guten Vorsätze. Mehr Bewegung und Entspannung sind angesagt, weniger und gesünder essen ebenso. Doch kaum im Alltag zurück, sind die eingefahrenen Gewohnheiten stärker.

Menschen mit metabolischen Syndrom sollten die Änderung ihres Lebensstils jedoch nicht länger aufschieben. Ihre Werte für Bauchumfang, Blutzucker, Blutfette und Blutdruck erhöhen ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen enorm. Hier setzt das 2007 erstmals durchgeführte Programm „aktiv xund inForm“ an:

RisikopatientInnen treffen sich ein Jahr lang alle zwei Wochen und erarbeiten sich Wissen zu den Themen gesunde Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.

Das Programm ist nahe am Alltag der Betroffenen, die keine fertigen Lösungen präsentiert bekommen - dafür jedoch Anregungen, selbst aktiv ihre Lebensgewohnheiten gesünder zu gestalten. Die Evaluation des ersten Turnuses durchgeführt von der Johannes-Kepler-Universität Linz bescheinigt „aktiv xund inForm“ große Effizienz beim subjektiven Wohlbefinden.

Der zweite Durchgang startete nun in leicht adaptierter Form im September 2009.

Grundlage ist das Sieben-Stufen-Programm des Grazer Internisten Dr. Babak Bahadori. Demnach soll man nur zweimal täglich essen, dazwischen festgelegte Fastenphasen einhalten und möglichst zum passenden Zeitpunkt Bewegung machen. Nur so greife laut Dr. Bahadori der Körper auf seine Fettreserven zurück und könne diese abbauen. Bei der Essensmenge gibt es keine Beschränkung, solange man langsam und genussvoll isst und auf die Sättigungssignale des Körpers achtet.

Dr. Claudia Schmidjörg-Leber ist auch diesmal wieder als Vortragende im Einsatz. „Die Leute nehmen nicht an diesem Projekt teil, weil sie Kleidergröße 38 haben wollen, sondern weil sie den Hügel in der Nachbarschaft besteigen wollen, auf den sie es bisher nur mit Schnaufen und großer Anstrengung geschafft haben“, schildert die Arbeitsmedizinerin. Die Einbindung von Ärztinnen und Ärzten hält sie für essenziell: „Die Menschen vertrauen einem Arzt. Er ist für sie nicht nur Ansprechpartner bei Krankheiten, sondern auch dann, wenn es ums Gesundbleiben geht.“ Auch zwei andere Punkte hätten laut Dr. Schmidjörg-Leber für positive Rückmeldungen gesorgt: „Erstens geht es nicht um eine Diät. Diesbezüglich haben viele Teilnehmer schon einen langen Leidensweg mit Jo-Jo-Effekt hinter sich. Zweitens ist das Projekt nicht gewinnorientiert. Das schafft Vertrauen.“

Primar Dr. Anton Ebner vom Landeskrankenhaus Rohrbach, der „aktiv-xund inForm“ konzipiert hat, ist stolz darauf, dass das Programm so erfolgreich ist: „Die Kolleginnen und Kollegen aus der Region haben hier viel geleistet und gezeigt, dass ein Arzt nicht nur Rezeptaussteller, sondern auch Gesundheitsmanager ist.“

„aktiv xund inForm“

Ein Projekt des Instituts für Vorsorge- und Sozialmedizin (IVS) der Ärztekammer für OÖ wird gefördert vom Institut für Gesundheitsplanung (IGP).

Programmablauf

Die große Nachfrage beim 1. Turnus von „aktiv xund inForm“ im März 2007 war für uns ausschlaggebend für die Durchführung eines adaptierten zweiten Turnuses. Verbesserungsvorschläge aus den Evaluierungsberichten vom ersten Turnus wurden in die Projektkonzeption des zweiten Turnus eingearbeitet.

1. „Filterung“

Rund 30 Ärzte (Spitalsärzte, Hausärzte, ngl. Fachärzte, Betriebsärzte) haben im Bezirk Rohrbach im Frühjahr 2009 Personen mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko gefiltert. Bestätigte sich der Verdacht durch eine VU, hatten die Personen die Möglichkeit sich für die Teilnahme am Projekt zu bewerben.

2. Das Programm Aktiv xund inForm startete im September 2009

In einem standardisierten Interventionsprogramm werden sowohl Gesundheitskompetenz als auch Selbstverantwortung der TeilnehmerInnen nachhaltig aufgebaut. Die Teilnehmer werden nicht nur über gesunde Ernährung und Sport informiert sondern sollen vor allem dazu motiviert werden, ihren Lebensstil zu ändern. Zudem ist es wichtig zu lernen, kritische Situationen nicht durch Essen sondern mittels Coping Strategien zu meistern.

An 25 Kursabenden, verteilt über zwei Jahre befassen sich Personen mit einem metabolischen Syndrom mit den Themenbereichen Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden. Durch die zweijährige Interventionsdauer können die Ess- und Trinkgewohnheiten der TeilnehmerInnen sowie ihr Bewegungsverhalten nachhaltig verändert werden.

Das Team der Interventionsverantwortlichen besteht aus InterventionsärztInnen, einer Diätologin und einer Bewegungstrainerin.

Der erste Teil der Intervention wird in einer zeitlich intensiven Phase durchgeführt (vierzehntätig), im zweiten Jahr ist die Intervention ausschleichend. Im zweiten Jahr sind insgesamt nur mehr vier Termine geplant.

Projektnutzen für die InterventionsteilnehmerInnen

- Erhöhtes Wissen über die Risikofaktoren des metabolischen Syndroms
- Änderung des persönlichen Lebensstils
- frühzeitig Eigenaktivität initiieren, gestärktes Selbstvertrauen
- Erhöhung der individuellen Gesundheitskompetenz

Zudem soll durch gezielte Informationen die Wissensbasis der Gesamtbevölkerung verbessert werden.

Programmablauf



Übersicht:

1. Termin: Einführung und Vorstellung der drei InterventionsbegleiterInnen

(Arzt, Diätologin, Bewegungstrainer)

Voraussetzungen zur erfolgreichen Gewichtsabnahme

zeitlicher Einfluss der Nahrungsaufnahme bei der Gewichtsabnahme

2. Termin: Bewegung ist Leben - Aktiver Lebensstil

Ausdauerbewegung entleert die Energiespeicher, Vorschläge für gelenkschonende Ausdauerbewegungsarten, Einfluss der Alltagsbewegung bei der Gewichtsabnahme

3. Termin: Bewegung - Sport mit Bewegungstrainern

Inhalte: Krafttraining mit Theraband und Eigengewicht, Koordinationsübungen

4. Termin: Der Einklang von Körper und Seele

Stress erschwert die Gewichtsabnahme. Wie erkenne ich frühzeitig Stress?

Kurzfristige Stressbewältigungstechniken, Entspannungsmöglichkeiten unterstützen die Gewichtsabnahme.

5. Termin: Optimal essen – Ernährung mit einer Diätologin

Ernährung bei Herz-Kreislaufkrankungen

6. Termin: Bewegung - Sport mit Bewegungstrainern

Inhalte: Ausdauertraining (Nordic Walking oder Walking).

Nordic Walking eignet sich besser, da die Integration der Stöcke einen Gymnastikteil (Kräftigungs-, Dehnungs- und Koordinationsübungen) ermöglicht.

7. Termin: Der Weg zum gesunden Stoffwechsel

Einfluss der Ernährung bei der Gewichtsabnahme (Kohlenhydrate)

Einfluss der Ernährung bei der Gewichtsabnahme (Fette, Eiweiß)

8. Termin: Bewegung ist Leben – der Weg zum aktiven Lebensstil

Aufbau der Muskelmasse – Erhöhung des Energieverbrauchs

9. Termin: Optimal essen – Ernährung mit einer Diätologin

Informationen und Praxis rund um die Themen Milch, Eier, Fleisch und Fisch,

10. Termin: Bewegung - Sport mit Bewegungstrainern

Inhalte: Ausdauertraining mit dem Fahrrad. Alternativ Ergometer (je nach Verfügbarkeit) bzw. andere Bewegungsform.

11. Termin: Halbzeitbilanz

Bilanz der bisherigen Umsetzung der Programminhalte: in den letzten Terminen wurden viele Themen trainiert, heute können Sie testen, ob schon alles ideal läuft oder wo Sie noch mal dran arbeiten können. Wie können wir unseren Alltag weiter optimieren?

12. Termin: Der Weg zum gesunden Stoffwechsel zweiter Teil

Fett als Hauptnährstoff (Energiegehalt, Funktionen im Körper)

Eiweiß als Hauptnährstoff (Energiegehalt, Funktionen im Körper)

Gesunde Ernährung - Bewertung populärer Diätformen

13. Termin: Lebensspender Wasser

Trinkgewohnheiten können die Gewichtsabnahme unterstützen

Welche Aufgabe erfüllt Salz in unserem Körper?

14. Termin: Optimal essen – Ernährung mit einer Diätologin

Informationen und Praxis rund um die Themen Obst und Gemüse

15. Termin: Bewegung Sport mit Bewegungstrainern

Inhalte: Ausdauertraining mit dem Fahrrad. Alternativ Ergometer (je nach Verfügbarkeit) bzw. andere Bewegungsform.

16. Termin: Ernährungspsychologie

Heißhunger - Heißhungerattacken gezielt vorbeugen
Appetit und Sättigungsregulation

17. Termin: Bewegung Sport mit Bewegungstrainern

Inhalte: Aquagymnastik bzw. bei Vorbehalten der TeilnehmerInnen wiederum Krafttraining.

18. Termin: Ernährungspsychologie: Stress

Wie erkenne ich frühzeitig Stress? kurzfristige Stressbewältigungstechniken

19. Termin: Lass dein Ziel dich finden!

schlummernde Potentiale (wieder)zu entdecken und zur Geltung zu bringen, jeder Mensch hat eine andere Persönlichkeit, hören auf die eigene Stimme

20. Termin: Eine Prise Salz und eine Prise Verstand - Ernährung mit einer Diätologin

würzen statt salzen, Kräuter in unserer Ernährung

21. Termin: Was tun bei Motivationsproblemen

Rückschritte sind wichtige Helfer in jeder Entwicklung,
Motto: „Einbruch ≠ Zusammenbruch“

Beginn des zweiten Interventionsjahres, in diesem Jahr finden nur mehr vier Interventionstermine statt.

22. Termin: Der Weg zum gesunden Stoffwechsel

(Wiederholung und Vertiefung)

23. Termin: Bewegung Sport mit Bewegungstrainern

Inhalte: Ausdauertraining in der kalten Jahreszeit

24. Termin: Wir optimieren unseren Alltag nach der Intervention

Thematisierung der bisherigen Umsetzung der Programminhalte

25. Termin: Abschluss und Reflexion

Tipps für die Eigenmotivation

Team der Interventionsverantwortlichen der Gruppe Rohrbach



v. l.: Dr. Haider, Frau Wolkerstorfer (Diätologin), Dr. Selenko, Mag. Wiesenberger (Sporttherapeutin), Dr. Löcker,

Team der Interventionsverantwortlichen der Gruppe Haslach



v. l.: Dr. Feichtinger, Frau Wolkerstorfer (Diätologin), Dr. Schmidjörg-Leber, Mag. Wiesenberger (Sporttherapeutin), Dr. Peinbauer,