## Intensive Beratung bringt die Leute nicht zum Laufen

**r** -- The Writing Group for the Activity Counseling Trial Research Group. Effects of physical activity counseling in primary care – the activity counseling trial: a randomized controlled trial. JAMA 2001 (8. August); 286: 677-87
[LINK]

### Studienziele

Regelmässige körperliche Aktivität nützt der Gesundheit. Es ist deshalb eine ärztliche Aufgabe, inaktive Personen zu regelmässiger körperlicher Aktivität anzuhalten. Der Effekt einer solchen Beratung in der Arztpraxis ist aber schlecht dokumentiert. In dieser Studie wurde deshalb die Wirksamkeit von verschiedenen Interventionen auf die körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit untersucht.

### Methoden

Körperlich inaktive 35- bis 75jährige Personen aus 11 Polikliniken und Gruppenpraxen konnten an der Studie teilnehmen. Sie wurden nach dem Zufall einer von drei Gruppen zugeteilt, wo sie eine unterschiedlich intensive Beratung erhielten: Die erste Gruppe erhielt Instruktionen mit einem gesamten Zeitaufwand von 18 Minuten sowie schriftliche Anleitungen; die zweite genoss Beratungen von insgesamt 3 Stunden Dauer und wurde mit Hilfsmitteln (z.B. elektronischem Schrittzähler) versorgt, die dritte Gruppe wurde noch intensiver betreut mit einem Zeitaufwand von 8 Stunden bei den Frauen und 5 bis 6 Stunden bei den Männern. Das Ziel war bei allen drei Gruppen, pro Woche dreimal intensiv (Laufen) oder fünfmal mässig intensiv (rasches Gehen), jeweils während 30 Minuten zu trainieren. Die körperliche Aktivität wurde anhand von Fragebogen zu Beginn und nach 6, 12 und 24 Monaten geschätzt; die Leistungsfähigkeit und maximale Sauerstoffaufnahme wurden zu Beginn und nach 24 Monaten mit einer Ergometrie gemessen.

### Ergebnisse

Jede Gruppe zählte knapp 300 Personen. Bei den Frauen war die maximale Sauerstoffaufnahme nach 24 Monaten in den beiden intensiver betreuten Gruppen etwa gleich, aber etwas höher als in der ersten. Bei den Männern ergaben sich keine Unterschiede zwischen den drei Gruppen. Die körperliche Aktivität war am Ende der Studie in allen Gruppen etwas höher als zu Beginn, es zeigten sich aber keine Unterschiede zwischen den drei Gruppen.

### Schlussfolgerungen

Bei inaktiven Frauen brachte die zeit- und kostenintensive Anleitung eine leichte Zunahme der körperlichen Leistungsfähigkeit. Bei den Männern war die aufwändigere Instruktion nicht wirksamer als eine kurze Empfehlung.(PK)

*Die Studie ist methodologisch korrekt, kann jedoch die wichtige Frage, wie die körperliche Aktivität in der Bevölkerung gefördert werden kann, nicht beantworten. Die körperliche Aktivität wird wesentlich durch soziale und Umgebungsfaktoren mitbestimmt. Wenn daher ärztliche Hilfe wirksam sein soll, so ist dies nur im Rahmen einer «unterstützenden» Umgebung möglich. Es ist aber viel einfacher, der Ärzteschaft zu sagen, den Patientinnen und Patienten mehr körperliche Aktivität zu empfehlen, als vermehrt geeignete Voraussetzungen für diese Aktivität (Radwege, Wanderwege) zu schaffen.*

***Debbie Lawlor***