

32. Riehener Seminar  
Dienstag, 24. Oktober 2023

# MENTALE GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

Biologische, therapeutische und spirituelle Aspekte  
gesundheitsfördernder Wirkung von Bewegung

## **PERSONAL HEALTH COACHING**

aus der Forschung in die praktische Umsetzung

Prof. Dr. Lukas Zahner, SalutaCoach AG; Leiter CAS Personal Health Coaching, UNI Basel

# Es besteht Handlungsbedarf...



**2.2 Millionen Menschen** in der Schweiz leiden an **nicht-übertragbaren Krankheiten (NCD)** wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2, psychische Störungen etc.

(NCD-Strategie BAG, 2017-2024)

Alle NCD zusammen verursachen mehr als **CHF 50 Mrd.** der **Gesundheitskosten**, was einen Anteil von etwa **80 Prozent** ausmacht.

(Wieser, 2014)

Die WHO schätzt, dass rund **50%** aller NCD mit einem **gesunden Lebensstil** vermieden werden könnten.

(NCD-Strategie BAG, 2017-2024)

Sparpotential von CHF 25 Mrd./Jahr



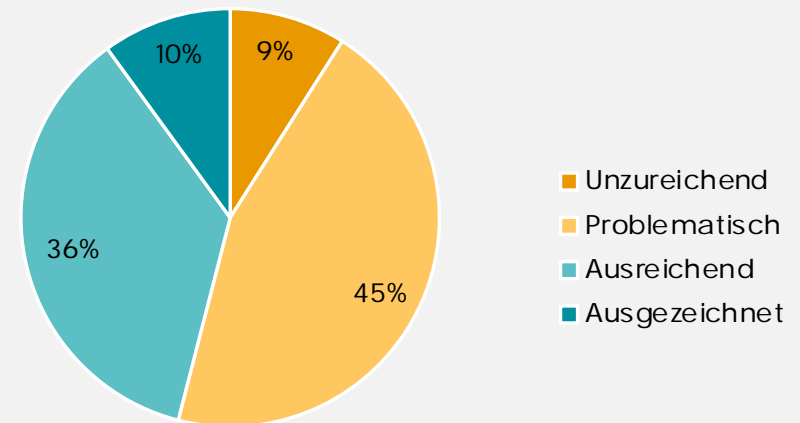
# Gesundheitskompetenz als Grundlage für einen gesunden Lebensstil



➔ Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die **sich positiv auf die Gesundheit auswirken.**



Gesundheitskompetenz in der CH-Bevölkerung



Bieri et al. (2016 /GFS)

## FAZIT:

**Mehr als die Hälfte** der CH Bevölkerung verfügt über eine unzureichende Gesundheitskompetenz.

# Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen



Hunderte Apps, tausende Informationsquellen...



Was bitte soll ich tun?  
Was soll ich essen?



## Schweizer Lebensmittelpyramide



Link: <https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>

WHO 2020, WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR

Tausende Informationsquellen... → Wearables, Internetplattformen, Apps → Tausende überforderte Menschen

# WESHALB FÄLLT ES VIELEN MENSCHEN SO SCHWER, GESUND ZU LEBEN ?



## DAS WISSEN ALLEIN REICHT NICHT

Für eine nachhaltige Verhaltensänderung reicht das alleinige Wissen über Gesundheitseffekte sowie der Wunsch ein Verhalten zu ändern häufig nicht aus.

(Sniehotta, Scholz & Schwarzer, 2005)

## MEDIKAMENTE SIND EINFACHER

Patienten\*innen halten sich besser an die Einnahme von Medikamenten, als an allgemeine Gesundheitsempfehlungen wie beispielsweise Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen.

(García-Pérez et al., 2013)

## EIN PROGRAMM MUSS INDIVIDUALISIERT SEIN

Der Erfolg von nicht individualisierten Programmen hat sich bisher bezüglich krankheitsbezogenen klinischen Ergebnissen nicht eingestellt.

(Kahn & Davidson, 2014)



WHO, (2020)





Wie können Programme individualisiert werden?  
z. B. durch persönliches Gesundheitscoaching

## Personal Health Coaching (PHC)

Das **PHC** basiert primär auf der Basis von **Verhaltensänderungstechniken** (z. B. Ziele setzen, Plan erstellen, Barrieren bewältigen etc.) und wird auf die **persönliche Lebenssituation** des Klienten abgestimmt «**Tailoring**».

Die Klient:innen erhalten das nötige **Werkzeug an die Hand**, um **gesundheitsrelevante Entscheidungen persönlich treffen** zu können.

# Personal Health Coaches

Stand 2023: > 250 ausgebildete Coaches

**Grundausbildung**  
Mind. Bachelor (BSc.)  
bzw. äquivalente 3-  
jährige Ausbildung im  
Bereich Bewegung,  
Ernährung oder  
Psychologie.

**Weiterbildung zum  
zertifizierten Personal  
Health Coach**  
**Certificate of advanced  
Studies (CAS) an der  
Universität Basel**  
1 Jahr, berufsbegleitend

**EMR Zertifizierung**  
Unterstützung durch zahlreiche  
Krankenkassen in der  
Zusatzversicherung



Intervisionen

Supervisionen

Weiterbildung



# Personal Health Coaching: Vorgehen

Gemeinsam erreichen wir Ziele und entwickeln Gewohnheiten



1



## Digital Onboarding

Registration auf der Plattform

2



## Gesundheitsfragebogen

**Persönliche Gesundheitsanalyse**  
Die Aspekte **Sport & Bewegung, Ernährung** und **mentale Gesundheit** werden berücksichtigt.

3



## Persönliches Matching

Anhand des Fragebogens und des Coachingziels findet SalutaCoach den am **besten passendsten Coach** für den Klienten.

4



## Start Personal Health Coaching

Der Coach übernimmt den Klienten und bereitet sich auf das **erste Coaching** vor.



# Gesundheitseffekte von Bewegung & Sport



- Physische Komponente**
- Knochengesundheit ↑
  - **Kardiovaskuläre Fitness** ↑
  - Gesundes Körpergewicht ↑
  - Muskuläre Ausdauerfähigkeit ↑
  - Sarkopenie ↓
  - Diabetes Typ II ↓
  - Krebs (DdK, BK) ↓
  - Medikamentenkonsum ↓



- Kognitive Komponente**
- Geistige Leistungsfähigkeit ↑
  - Demenzrisiko ↓



- Psychische Komponente**
- Depression(en) ↓
  - Lebenszufriedenheit ↑
  - Wohlbefinden ↑
  - Schlafqualität ↑



- Soziale Komponente**
- Einsamkeit ↓

- Motorische Komponente**
- Ganggeschwindigkeit ↑
  - Gleichgewicht ↑
  - Verletzungsrisiko ↓

**Lebenserwartung** ↑

Chodzko-Zajko, et al., (2009), Stessmann et al.(2009), Hilleras et al. (1999), Sumic et al. (2007), Kapan et al. (2013), Hubbard et al. (2009), Kraus (2015), Katz (2017), Oliveira et al 2017, Sherrington et al. 2017, Schuch et al. 2019, Zhang et al. 2021

# Personal Health Coaching

## Verhaltensänderung durch (Telefon-) Coaching

Prof. Dr. L. Zahner, Prof. Dr. L. Donath, PD Dr. O. Faude, M Sc. X. Fischer, M Sc. D. Vogel, M Sc. E. Lichtenstein



# Bewegungsinaktive Menschen – ein herausforderndes Forschungsthema

## Körperliche Inaktivität



Wie können  
bewegungsinaktive  
Menschen unterstützt  
werden, um einen  
aktiveren/gesünderen  
Lebensstil zu erreichen?

# Körperliche Inaktivität und nicht übertragbare Krankheiten (NCD's)



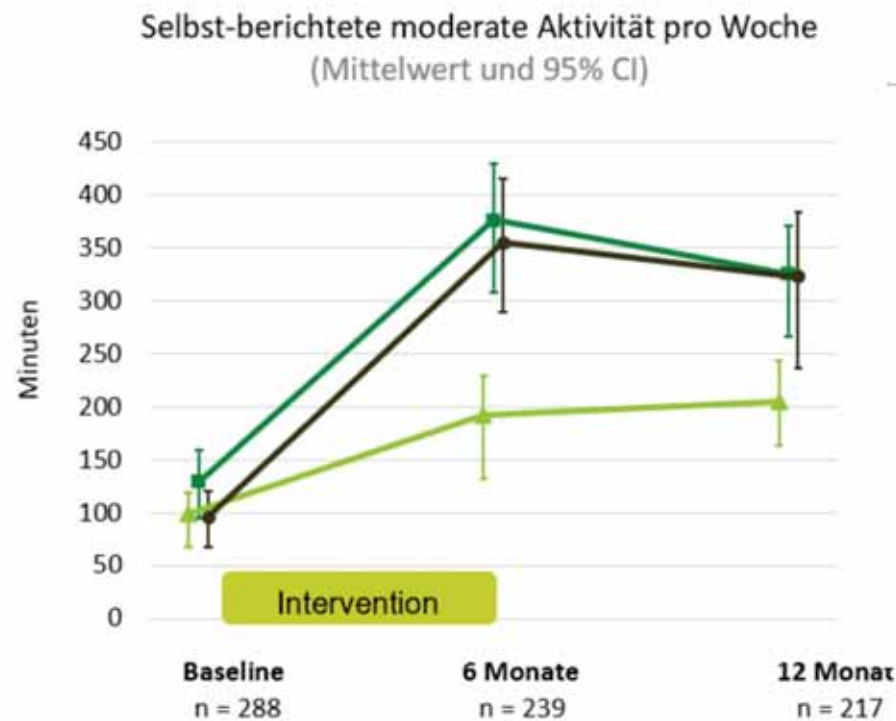
Es besteht eine **starke Evidenz**, dass **körperliche Inaktivität** das **Risiko** für zahlreiche, nicht übertragbare Krankheiten (**NCD's**) **erhöht**. (D.-C. Lee et

al., 2014; I.-M.Lee et al., 2012; Pedersen & Saltin, 2015; Yerramalla et al., 2020).



Bild: santemedia

# Personal Health Coaching: Studie Movingcall



Post-test  
dropout



13%



6%






20%

(Fischer et al.,  
2019)

# Studie Movingcall: Resultate

Das Programm hilft mir, meine Bewegungs-Ziele zu erreichen:




	 Coach&SMS	 Coach	 Control
Ja / eher ja	90%	96%	25%

(Fischer et al., 2019)

Nachhaltigkeit



Ich bewege mich jetzt mehr als vor Beginn des Programmes:

	 Coach&SMS	 Coach	 Control
Ja / eher ja	90%	94%	49%

(Fischer et al., 2019)

movingcall



# Gesundheitseffekte von Bewegung & Sport

## Physische Komponente

- Knochengesundheit ↑
- Kardiovaskuläre Fitness ↑
- **Gesundes Körpergewicht** ↑
- Muskuläre Ausdauerfähigkeit ↑
- Sarkopenie ↓
- **Diabetes Typ II** ↓
- Krebs (DdK, BK) ↓
- Medikamentenkonsum ↓



## Kognitive Komponente

- Geistige Leistungsfähigkeit ↑
- Demenzrisiko ↓



## Psychische Komponente

- Depression(en) ↓
- Lebenszufriedenheit ↑
- Wohlbefinden ↑
- Schlafqualität ↑



## Soziale Komponente

- Einsamkeit ↓

## Motorische Komponente

- Ganggeschwindigkeit ↑
- Gleichgewicht ↑
- Verletzungsrisiko ↓

**Lebenserwartung** ↑



# Beispiel Behandlungspfad DM Typ 2

## Medikamente versus Bewegung/Ernährung



1) Diagnose DM Typ 2



**Direkte medizinische Kosten:**

CHF 12'000.-/Jahr/Patient\*



**Kosten Bewegungs- und Ernährungscoaching:**

CHF 1090.- - 2790.-°

Naci 2013, ADA 2019, Evert et al., 2019

\*Huber, Diem, Schwenkglenks, Rapold, & Reich, 2014

°PHC der SalutaCoach AG: 6-12 Monate



# Beispiel Behandlungspfad DM Typ 2

Medikamente versus Bewegung/Ernährung



## HYPOTHESE:

500'000 Diabetiker/-innen, CHF 6 Mia/Jahr

➔ 1% Reduktion der Diabetesrate durch präventive Massnahmen:

➔ mögliche jährliche Einsparungen: 60 Mio CHF

➔ > 55'000 Diabetiker/-innen könnten über 6 Monate durch Personal Health Coaching begleitet werden

Ziel: Verhaltensänderung, wenn möglich Remission von DM Typ 2



1)Dia



# Von der Forschung in die Praxis



Aktuell laufende Forschungsprojekte in Kooperation mit dem DSBG der Universität Basel

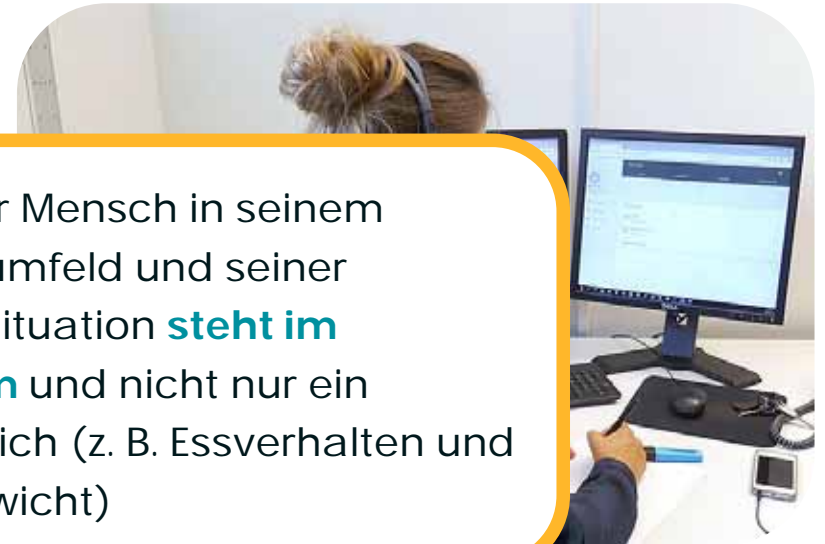
## Effektivität und Kosten:

**1 Personal Health Coach anstelle von 2-3 Therapeuten/-Innen** (die selten untereinander koordiniert sind)

PHC ist individuell und ganzheitlich: **Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit** werden gleichzeitig betrachtet und im Coachingprozess integriert. Dieser Ansatz hat sich als besonders **effektiv** erwiesen.

Olsen (2014), Magnani et al. (2018), Umpierre et al. (2011)

PHC: Der Mensch in seinem Lebensumfeld und seiner Lebenssituation **steht im Zentrum** und nicht nur ein Teilbereich (z. B. Essverhalten und Übergewicht)



# Gesundheitseffekte von Bewegung & Sport

## Physische Komponente

- Knochengesundheit ↑
- Kardiovaskuläre Fitness ↑
- Gesundes Körpergewicht ↑
- Muskuläre Ausdauerfähigkeit ↑
- Sarkopenie ↓
- Diabetes Typ II ↓
- Krebs (DdK, BK) ↓
- Medikamentenkonsum ↓



## Kognitive Komponente

- Geistige Leistungsfähigkeit ↑
- Demenzrisiko ↓



## Psychische Komponente

- Depression(en) ↓
- Lebenszufriedenheit ↑
- Wohlbefinden ↑
- Schlafqualität ↑



## Soziale Komponente

- Einsamkeit ↓

## Motorische Komponente

- Ganggeschwindigkeit ↑
- Gleichgewicht ↑
- Verletzungsrisiko ↓

Lebenserwartung ↑



## BEISPIEL Sturzprävention

- Eine schwache Muskelkraft der unteren Extremitäten (Beinmuskulatur) erhöht das Sturzrisiko um das **Fünffache** (Borde et al. 2015).
- Durch die Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining kann die Anzahl von Stürzen selbständig lebender 65- bis 97-Jähriger **um 15-50%** verringert werden (Gillespie et al., 2009, Sherrington et al. 2017).
- Die BFU schätzt die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen auf rund **14 Mia. CHF.** (bfu 2021, Fakten und Zahlen Kampagne «sicher stehen – sicher gehen»)

### PRÄVENTION STATT THERAPIE

Hypothetische Reduktion der Sturzunfälle durch präventive Trainingsmassnahmen von 1,0%

=

mögliche jährliche Einsparungen: 140 MIO CHF

=

1400 Sporttherapeuten / PHC's (100%-Job à CHF 100'000) zur Sturzprävention engagiert.

oder

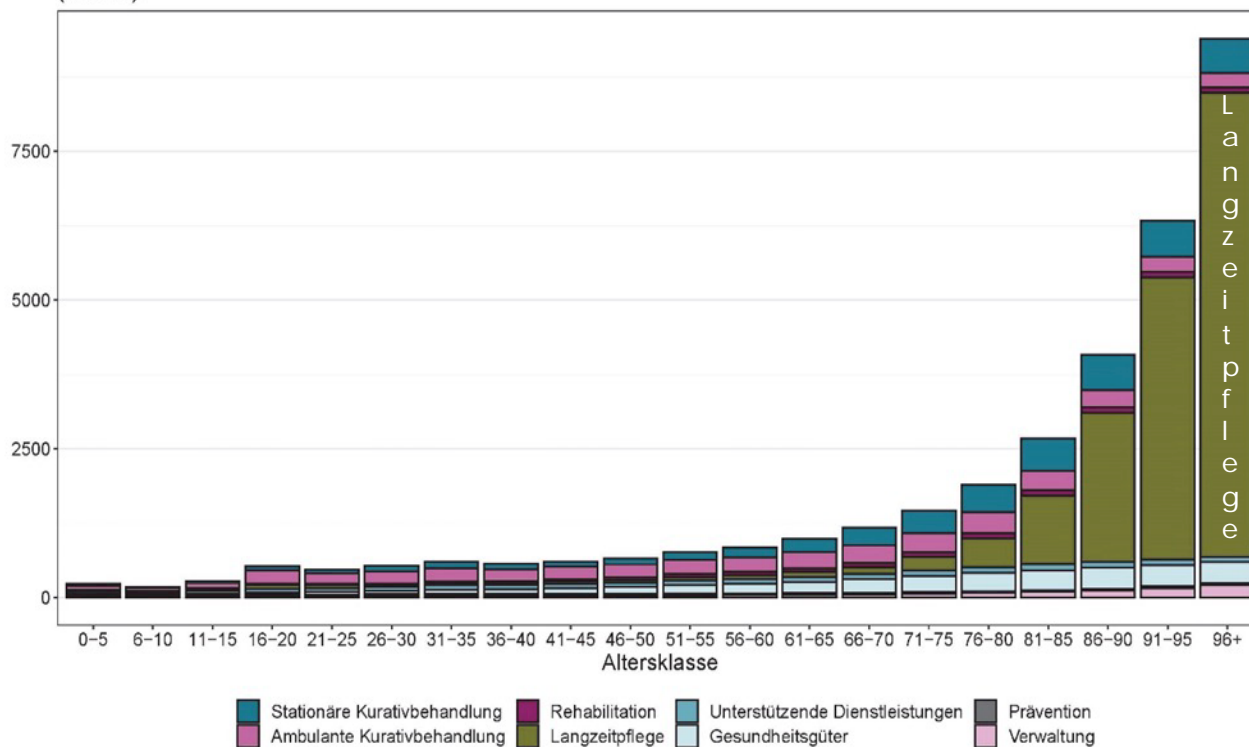
128'440 sturzgefährdete Personen könnten über 6 Monate durch PHC betreut werden

\*Berechnungsbeispiel: 6 Monate PHC der SalutaCoach AG kostet pro sturzgefährdete Person CHF 1090 (<https://www.salutacoach.com/>)

# Schweiz: Gesundheitskosten im Altersverlauf (KOF 2022)



Kosten pro Einwohner und Monat für jede Altersklasse nach Leistung 2020  
(in CHF)



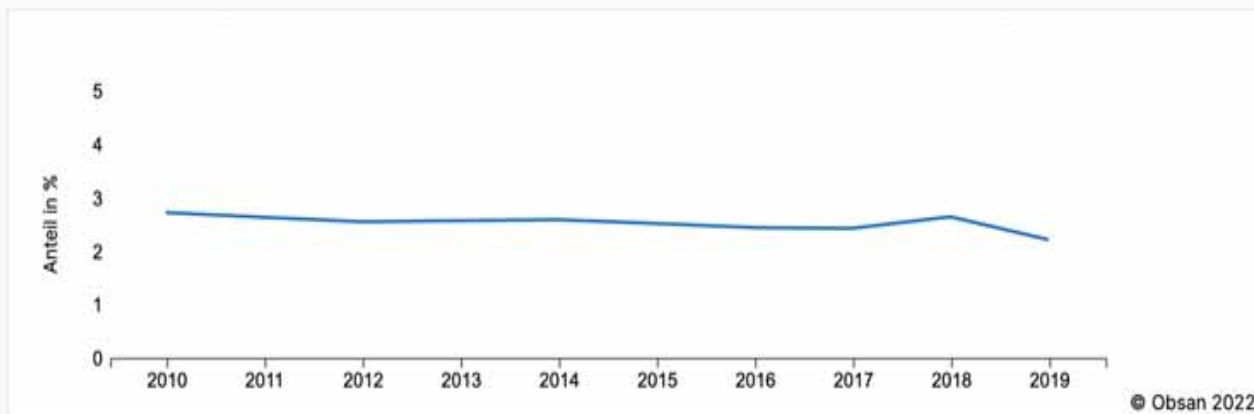
Quelle: Bundesamt für Statistik, eigene Darstellung

# Schweiz: Gesundheitskosten im Altersverlauf (KOF 2022)



## Ausgaben für Gesundheitsförderung und Prävention

Anteil an den Gesamtausgaben für das Gesundheitswesen in Prozent



Im Jahr 2019 gibt die Schweiz schätzungsweise 1,8 Mrd. Franken für **Gesundheitsförderung und Prävention (GFP)** aus. Zwischen 2010 und 2019 entsprechen diese Ausgaben einem **Anteil zwischen 2,2% und 2,7% an den Gesamtkosten des Gesundheitswesens** (Obsan 2023).

Quelle: BFS – Kosten und Finanzierung des Gesundheitswesens

Stand der Daten: 31.10.2021 – Daten der Vorjahre werden teilweise geändert, aus Gründen der verzögerten Datenverfügbarkeit oder durch verbesserte Retropolationen.

es & Graff, KOF, 2022: Prognose Gesundheitsausgaben)

# Gesundheitseffekte von Bewegung & Sport



Chodzko-Zajko, et al., (2009), Stessmann et al.(2009), Hilleras et al. (1999), Sumic et al. (2007), Kapan et al. (2013), Hubbard et al. (2009), Kraus (2015), Katz (2017), Oliveira et al 2017, Sherrington et al. 2017, Schuch et al. 2019, Zhang et al. 2021

# Studie PACINPAT

## Bewegungscoaching mit depressiven Patienten\*innen



Physical activity counseling in in-patients with major depressive disorders

<https://www.pacinpat.com/de/>

2 Dissertationen und mehrere Master- und Bachelorarbeiten.



# Studie PACINPAT: Partnerkliniken



**UPK**  
Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

SÖNNENHALDE

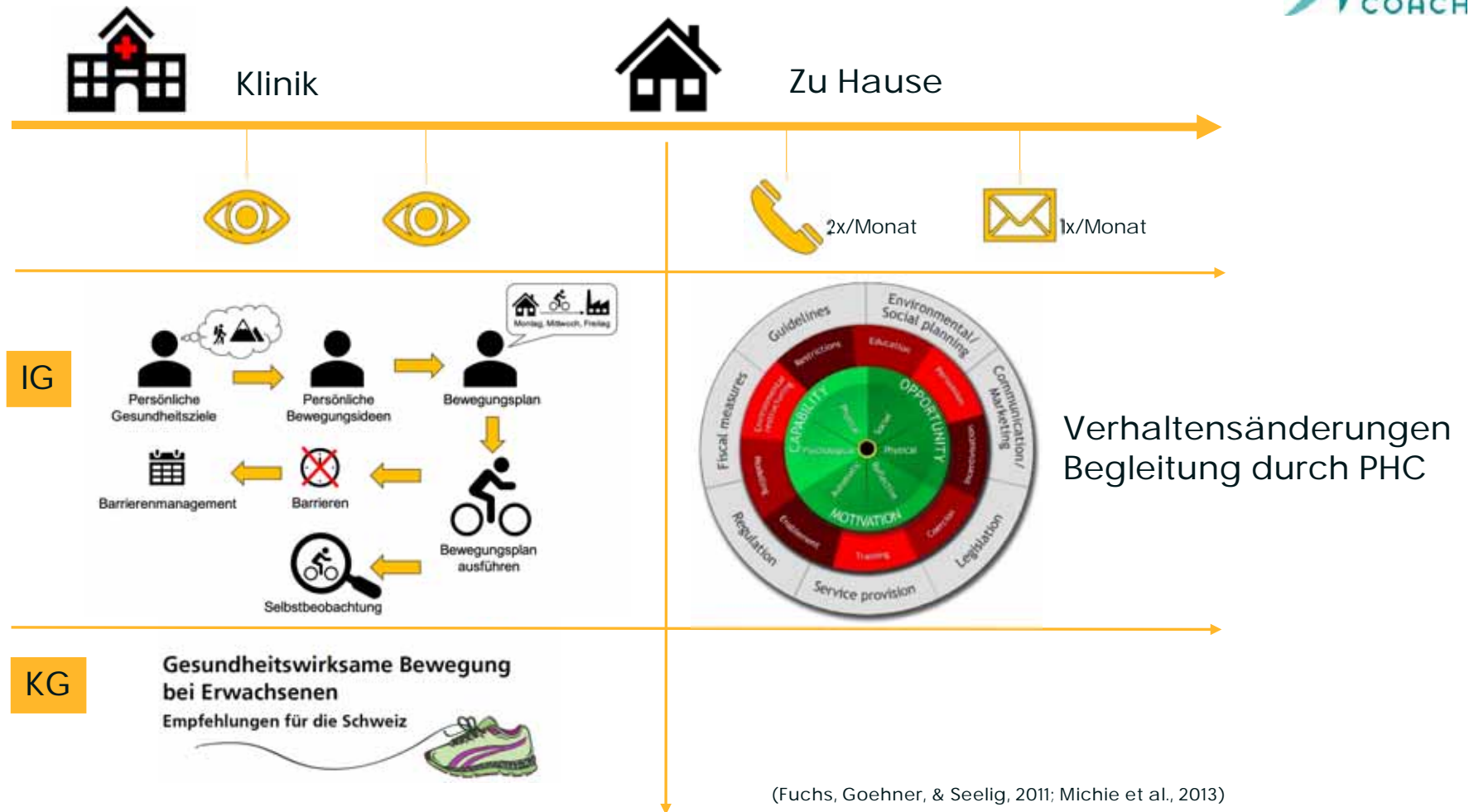


**W**  
PRIVATKLINIK WYSS  
SEIT 1845

**SOH** solothurner  
spitäler ag  
psychiatrische dienste



# Die Intervention



# Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen?

---

Für **Zukunftsforscher Georges T. Roos** ist ein Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen **von der Reparaturmedizin zum Gesundheitsbegleiter** überfällig.

«Dabei erfüllen **persönliche Gesundheitscoaches** eine wichtige Funktion für Menschen in allen Lebenslagen»



Georges T. Roos

# Welche Krankenversicherer und Institutionen unterstützen Personal Health Coaching?



14 weitere Krankenkassen unterstützen Personal Health Coaching ebenfalls:

EGK-Gesundheitskasse, KPT, Aquilana, AXA, SUVA, Agrisano Krankenkasse AG, Sanitas, sympany Versicherungen AG, Sumiswalder, Sodalıs, Rhenusana, Provita, KLuG Krankenversicherung, Krankenkasse Stoffel, Mels

SONNENHALDE



Link: <https://emr.ch/home>



iM puls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.  
[migros-impuls.ch](https://migros-impuls.ch)

\* In Kooperation mit der SC AG: **SWICA**: bis CHF 800.-/Jahr, **CSS**: bis CHF 500.-/Jahr, **Helsana**: bis 90% von CHF 5000.-

# Einige Gedanken zum Abschluss

- Für **seine Gesundheit** ist doch jeder Mensch **selbst verantwortlich**...  
Ja, aber....
- **1000 Informationsquellen** – vom Kurzgespräch mit einem **Arzt oder einer Ärztin** bis zu Fehlinformationen im **Internet** – viele Menschen sind verunsichert, es fehlt ihnen die « Gesundheitskompetenz »
- Macht es nicht Sinn Menschen mit Gesundheitsproblemen eine **Hilfe** anzubieten, falls sie sich **alleine nicht mehr zurecht finden**?
- Macht es nicht Sinn Menschen in ihrer Gesundheitsförderung zu unterstützen unter dem Motto "**Prävention statt Therapie**"?
- Wir finden, dass es sich lohnt darüber nachzudenken und die **Umsetzung in die Praxis** anzugehen

# Paradigmenwechsel im Gesundheitswesen

(Kampagne „Fokus Health & Care“ im Tages-Anzeiger)



## Mit Frühintervention gegen steigende Krankenkassenprämien

Dr. med.  
Anja Oswald  
MBA, CEO  
Sonnenhalde AG



Dr. med.  
Johannes Beck  
Chefarzt  
Sonnenhalde AG



Prof. Dr.  
Lukas Zahner  
VPF & Founder  
der SalutaCoach AG



positive, gesunde Erfahrungen. Gerade auch für junge Menschen sind diese prägend für ihr ganzes Leben. Aber auch für kränkelnde und ältere Menschen sinken sie nicht nur Wahlbedürfnis und vermeintliches Leid, sondern sie dienen auch der eigenen Gesundheitskosten und Fiktionserwartungen ein. Lukas, du hast ein grossartiges Beispiel dazu.

Lukas Zahner: Ein wirklich eindrückliches Beispiel kann ich aus der Sterblichkeitsforschung anführen: Wenn man das gefährdeten älteren Menschen zeigen würde, wie sie Strassen-Inspektoren mit Checklisten- und Kontrollfragen = verbunden können, könnte man ihnen genau aktuelle Studienlage aus der Hand nehmen. In der Schweiz stirbt jede vierte Person über 65 Jahre und 30 Prozent der über 85-Jährigen einmal pro Jahr. In der Schweiz kosten gemäss BfU die Stürze älterer Menschen 1,8 Mia. Franken monatlich und 14 Mia. Franken in der volkswirtschaftlichen Betrachtung. Das Leid und die Schmerzen der Betroffenen nicht lindern. Somit wäre das Sparpotential dieser kleinen Einzelintervention genau 7 Milliarden Franken! Diese Herangehensweise lässt auch auf viele anderen Krankheiten umsetzen. Dabei ist die Individualisierung ein wesentlicher Punkt des Paradigmenwechsels. Teil der Lösung ist es, auf die

**CC Gemäss Studien können unbehandelte seelische Traumata in 50 bis 65 Prozent der Fälle zu einer chronischen Erkrankung, eben wie Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen führen.**

— Dr. med. Anja Oswald, MBA

Quelle: Tages-Anzeiger, 13.10.2023

- Kooperation zwischen der Klinik Sonnenhalde und der SalutaCoach AG.
- Konzeption innovativer Interventionsansätze im Bereich Mental Health



## Genauere Informationen zum Gesundheitscoaching erwünscht?

Kostenloses Beratungsgespräch: Tel: 0800 190 190 / [info@salutacoach.ch](mailto:info@salutacoach.ch)



Wir sehen uns am 25.05.2024  
an der HealthEXPO!



# Kosten PHC SalutaCoach AG



Erstcoaching

## Starter

Den Coach und die Methodik kennenlernen.

CHF 99\*

DETAILS

Go

## 1 Monat

Persönliches Verhalten analysieren und Ziele setzen.

CHF 290\*

DETAILS

Active

## 3 Monate

Neues Verhalten erarbeiten und erste Ziele erreichen.

CHF 690\*

DETAILS

Active Plus

## 6 Monate

Neues Verhalten erarbeiten und Gewohnheiten etablieren.

CHF 1090\*

DETAILS

BESTSELLER

Intensive

## 1 Jahr

Grundlegende Gewohnheiten effektiv und langfristig verändern.

CHF 2790\*

DETAILS