

Kleine Anstrengung – große Wirkung 12 Wochen lang 3.000 Schritte extra am Tag

Köln im Frühjahr 2007, 18.00 Uhr: „Lass´ man Mama in den Keller gehen, um Cola zu holen, die braucht noch Schritte...“, ruft ein 12 jähriger Spross augenzwinkernd dem Vater zu;

22.00 Uhr (genervter fernsehender Partner): „Kannst Du mal aufhören, um den Tisch zu laufen“ – „Noch circa 25 Runden, dann habe ich mein Tagessoll erfüllt.“, lautet die Antwort.

Zivildienstschule Ith (Weserbergland), 12.00 Uhr: „Mittagspause, raus ins Gelände“, hallt es über die Flure und eine Gruppe Beschäftigter geht gemeinsam spazieren.

Wo bin ich hier ? werden Sie denken. Antwort: In einer oberen Bundesbehörde mit Hauptsitz in Köln (722 Beschäftigte) und zahlreichen Außenstellen in der Republik (342 Beschäftigte) namens Bundesamt für den Zivildienst. Ca. 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern beteiligten sich an der von der Stabsstelle Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) initiierten und organisierten Aktion „3.000 Schritte extra am Tag“.

Vom 5. März bis zum 27. Mai 2007, also 12 Wochen dauerte dieses niedrigschwellige Bewegungsangebot; gemessen wurde mit einem Pedometer (Schrittzähler), der vorher mit den individuellen Daten der Beteiligten (durchschnittliche Schrittzahl am Tag, Schrittlänge, Größe, Gewicht) gefüttert wurde. Die Hälfte der Beteiligten wurde von einem Team der Deutschen Sporthochschule Köln wissenschaftlich begleitet (Zentrum für Gesundheit; Leitung: Prof. Ingo Froböse; Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Leitung: Prof. Hans-Georg Predel). Dazu gehörte die Erhebung der Daten vor und nach Abschluss der Aktion mit den Parametern: Größe und Körpergewicht für den Body-Maß-Index, Bauchumfang; Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Triglyzeride und ein Fitness-Test (2000-Meter-Schnellgehen bei Messung der Zeit sowie der Herzfrequenz für den Fitness-Index). Die Auswertung ging den Beteiligten datengeschützt individuell zu; eine wissenschaftliche Gesamtdarstellung ist Ende des Jahres 2007 zu erwarten.



vor Beginn der Aktion



nach der Aktion

Fitness-Test im Kölner Südstadion

Wie ist diese Aktion zustande gekommen, welche Stolpersteine und positive Überraschungen hat es im Vorfeld und im Verlauf gegeben? Davon handelt dieser Praxisbericht.

Ende letzten Jahres ist der Arbeitskreis BGF im Bundesamt für den Zivildienst, dem Steuerungskreis für gesundheitliche Prävention der Beschäftigten in der Behörde, auf die entsprechende Kampagne des Bundesministeriums für Gesundheit aufmerksam geworden und hat beschlossen, dies vor Ort praktisch umzusetzen. Die Dimension Bewegung hat für uns programmatisch Priorität für die gesundheitliche Prävention bei überwiegend sitzender Bürotätigkeit – Ausgleichsübungen, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, (Nordic) Walking,

Lauftreff und Angebote des Betriebssportvereins RaBaZ sind bereits Bestandteile unseres Angebotskanons. Warum dann nicht 3.000 Schritte extra am Tag, deren gesundheitsförderliche Wirkung bereits in mehreren Langzeitstudien nachgewiesen ist? Zunächst wurden die Beschäftigten über die Aktion und deren Sinnhaftigkeit im behördeninternen Intranet informiert und aufgerufen, sich zu beteiligen. Die Resonanz war von Beginn an erfreulich hoch. Und es meldeten sich genau „die Richtigen“: eben nicht diejenigen, die ohnehin regelmäßig Sport, auf teilweise hohem Niveau treiben, deren Body-Mass-Index vorbildlich und die körperliche Fitness beneidenswert sind; sondern diejenigen, die zwar aufgeschlossen sind, aber wissen, dass sie sich zu wenig bewegen, zu Übergewicht neigen und/ oder mit dem einen oder anderen Defizit (z.B. Bluthochdruck) zu kämpfen haben.

Die Absicht war von vornherein, den Beteiligten Schrittzähler für die Kontrolle kostenlos zur Verfügung zu stellen und die Aktion mit Messungen zu begleiten. Allerdings stellte sich die Umsetzung als Kampf mit mehreren Widrigkeiten heraus: Entgegen blumiger Ankündigungen im Internet stellte das Gesundheitsministerium keine Schrittzähler zur Verfügung; die ansonsten kooperativen Krankenkassen winkten hinsichtlich der Beschaffung ebenfalls ab; die Bereitstellung von Schrittzählern durch einen Sponsor aus der Wirtschaft stellte sich als unzuverlässig, da durch Schütteln einfach manipulierbar, heraus. Erste Kolleginnen und Kollegen, die auf baldigen Beginn der Aktion drängten, mussten zunächst getröstet werden. Für die beabsichtigten Messungen stand der engagierte und kompetente Betriebsarzt bereit, die von seinem Auftraggeber veranschlagten Kosten schienen der Leitung, die das Projekt von Beginn an befürwortete, jedoch zu hoch.

„Wann geht es denn nun los?“ wollten immer mehr an der Aktion Interessierte ungeduldig wissen, die Leitung des Hauses ebenfalls, zu Recht. Die Organisatoren waren kurz ratlos. Aber – wie so häufig – bringen Mangelsituationen ihre eigene Kreativität hervor: Der Betriebsarzt vermittelte – wie schon beim Laktatetest im Jahre 2006 für unsere Ausdauersportler – einen Kontakt zur Deutschen Sporthochschule Köln. Und es passierte das, was neudeutsch eine „Win-Win-Situation“ genannt wird: die wissenschaftlich begleitete Aktion (zum Zwecke der Erstellung einer Diplomarbeit) mit Untersuchungen zu einem Preis, der die Leitung des Hauses nach Verhandlungen zustimmt, wird ebenso zugesagt wie die leihweise Bereitstellung von Pedometern von einem professionellen Hersteller, allerdings zu der Bedingung, dass sich die Beteiligten bei der Aktion statt zu ursprünglich beabsichtigten acht Wochen Dauer auf 12 Wochen verpflichten. Nach umfangreichen Rückfragen konnte dies gewährleistet werden.



Alles schien in trockenen Tüchern, als die nächsten „Katastrophenmeldungen“ eingingen: Die Messungen konnten nicht in der Behörde, sondern mussten in der Sporthochschule stattfinden, und zwar nüchtern - und dementsprechend zweckmäßigerweise morgens. Dies

war für die interessierten Kolleginnen und Kollegen der Außenstellen nur dann machbar, wenn eine Dienstreise inkl. Hotelübernachtung genehmigt würde. Diese Genehmigung wurde nicht erteilt. Die Beschäftigten hätten also auf eigene Kosten und unter Zuhilfenahme von zwei Urlaubstagen anreisen müssen. Die andere Möglichkeit, vergleichbare Untersuchungen vor Ort durchzuführen stellte sich nach zahlreichen Anfragen bei Ärzten und Kostenstellen als nicht realistisch heraus. Also fand die Aktion (mit einer Ausnahme, bei der die Kollegin diese Rahmenbedingungen in Kauf nahm) für die Beschäftigten der Außenstellen ohne wissenschaftliche Begleitung statt.

Nächste Herausforderung: die Genehmigung einer Stadionnutzung für den Fitness-Test, das sich zweckmäßigerweise in direkter Behördennähe befindet. Der Stadionbetreiber war schwieriger erreichbar als gedacht und wartete dann mit einer Zusage verbunden mit einer Nutzungsgebühr auf. Diese Kosten wurden freundlicherweise vom Haus übernommen.

Die Teilnahme an den Messungen sowie der Fitness-Test im Stadion zu Beginn und nach Abschluss der Aktion wurden nicht als Arbeitszeit anerkannt. Gleichwohl entschieden sich fast alle Beschäftigten aus Köln, sich an dem Programm zu beteiligen.

Nach mühsamer Festlegung sämtlicher Rahmenbedingungen kann die Aktion endlich losgehen und entwickelt eine ungeahnte Dynamik: Die Pedometer werden individuell programmiert und verteilt, Excel-Tabellen zur Eintragung der Werte bereitgestellt, Termine für die Messungen und den Fitness-Test (bei bedenklich kühlem Februarwetter) festgelegt. Sodann werden die ersten Messergebnisse bekannt – einige Mitarbeiter/innen sind damit gar nicht glücklich und zweifeln die Seriosität an. Die nächsten stellen fest, dass der Pedometer keine Pedalumdrehungen beim Fahrrad misst oder Unregelmäßigkeiten durch gleichzeitige Aufbewahrung des Handys in der Hosentasche auftauchen – Unzufriedenheiten, die den Diplomanden fast verzweifeln ließen und die Stabsstelle BGF vor besondere Herausforderungen plausibler Erläuterungen stellte. Und dennoch blieb die Abbrecherquote sehr gering.

Dann aber pendelt sich die Aktion ein und Anekdoten wie oben Genannte werden zum Gesprächsstoff in Bürofluren. Kontrolliert von dem „kleinen terroristischen Freund“ (Pedometer) wird alles unternommen, um täglich auf die erforderte Schrittzahl zu kommen – das Anlegen des Schrittzählers an sehr kleine Kleidungsstücke direkt nach dem morgendlichen Aufstehen, um keinen Schritt ungezählt zu verpassen; Wettbewerbe in den Familien um sonst ungeliebte Gänge in den Keller, zum Brötchen holen, mit dem Hund usw., Treppen werden statt Aufzug benutzt, Kollegen kurz aufgesucht statt zu telefonieren, Botengänge selbst vollzogen, Mittagspausen zu Spaziergängen genutzt.

Die Stabsstelle BGF begleitet die Aktion mit aufmunternden Texten im Intranet und ermutigt bei der Hälfte der Zeit zu einem gemeinsamen Mittagsspaziergang, sozusagen als Bergfest, an dem sich mehrere Beschäftigte beteiligen – auch um sich darüber auszutauschen, welche Erlebnisse die anderen mit ihren 3.000 Schritten extra am Tag zu berichten haben.



„Bergfest“ Mittagsspaziergang im Vorgebirgspark am 16. April 2007

Ende Mai 2007 „geht“ diese Aktion ihrem Ende entgegen: die Abschlussuntersuchungen in der Deutschen Sporthochschule wurden absolviert ebenso wie der schlussendliche Fitness-Test bei sommerlichem Wetter im Stadion. Statt der Rückgabe werden fast alle Pedometer von den Beteiligten zu günstigen Konditionen erworben, was zumindest auf die Absicht einer Weiterführung der gemachten Erfahrungen schließen lässt.

Alles in allem ist dies ein Beispiel für ein gelungenes Bewegungsangebot, das sich zur Nachahmung in vielen Betrieben und Behörden lohnt. Aus datenschutzrechtlichen Gründen können die individuellen Ergebnisse im einzelnen nicht nachvollzogen werden, doch eines steht nach Angaben des Teams der Sporthochschule und persönlichen Berichten fest: es sind eine Menge Kilos gepurzelt, viele Gürtel sind „enger geschnallt“, Werte und vor allem auch Zeiten haben sich (zum Teil erheblich) verbessert. Das Angebot stieß offenbar auch deshalb auf große Resonanz, weil die Anforderung in den Alltag eingebaut werden konnte ohne zeitaufwändiges Umziehen oder komplizierte Terminabsprachen. Den Nachweis der Nachhaltigkeit müssen die Beteiligten noch erbringen, doch eines steht jetzt schon fest: Die Chancen sind höher als beim Diäten-Jojo oder mühevollen Einsätzen an ungeliebten Kraftmaschinen.

Gesundheitliche Prävention in dieser Form hat nicht nur den Vorteil des direkten, messbaren Erfolges sondern kann offensichtlich auch viel Spaß bringen.

Horst Peters

Leiter der Stabsstelle und des Arbeitskreises Betriebliche Gesundheitsförderung
Bundesamt für den Zivildienst Köln