

Erfolgreiche Kurse für körperliche und geistige Fitness

309 Teilnehmer, in 34 Kursen über ganz Bayern verstreut, hatten die erste Kurseinheit des achtwöchigen AOK-Kurses "Rundum fit - auch im Kopf" besucht und dabei anonym eine Selbstbeurteilungsskala zu Vitalität und Lebensführung ausgefüllt. Anhand ihrer Angaben konnte ein Bild darüber gewonnen werden, wie sich die Kursteilnehmer selbst einschätzten. Die Ergebnisse wurden in *GEISTIG FIT 1.2013* ausführlich veröffentlicht. Hier nochmal ein kurz gefasster Überblick:

Die allermeisten Kursteilnehmer haben ein positives Selbstbild. Sie halten sich für ebenso selbständig, interessiert und voller Lebensfreude wie die Mehrheit (90-95 %) der gleichaltrigen Bevölkerung. Die Bewertung der eigenen geistigen Fitness verteilt sich bei ihnen wie in der Normalbevölkerung: 2/3 schätzen sich positiv ein. Ebenfalls entsprechend der Normalbevölkerung geben ca. 2/3 der Kursteilnehmer an, "gut schlafen" zu können.

Positiv heben sich die Kursteilnehmer in Hinblick auf ihren Lebensstil von der Bevölkerung ab. Bei etwa 80 % ist ein gesundheitsförderlicher Lebensstil hinsichtlich Ernährung und Bewegung festzustellen. In der Bevölkerung ist das nur bei ca. 50 % der Fall.

Negativ weichen die Kursteilnehmer hinsichtlich der Einschätzung ihrer Gelassenheit von der Normalbevölkerung ab. Nur etwa 50 % der Befragte geben an, gelassen auf Schwierigkeiten zu reagieren. In der gleichaltrigen Bevölkerung sind das bei Frauen etwa 65 % und bei Männern sogar 75 %.

An dieser Stelle sei nochmal darauf hingewiesen, dass die Kurse „exclusiv“ von AOK-Kursleitern durchgeführt werden, die in einer zusätzlichen Schulung erforderliche Grundlagen des Mentalen Aktivierungs Trainings erlernt haben.

Woran lässt sich Kurserfolg messen?

Wer als Teilnehmer an einem mehrwöchigen Kurs für ganzheitliche Fitness teilnimmt, verspricht sich davon sicherlich einigen Erfolg, wie übrigens die Kursveranstalter ebenfalls. Ihnen ist der Nachweis der Wirksamkeit besonders wichtig, wenn sie das gleiche Kursprogramm wiederholt anbieten möchten. Woran aber ist erkennbar, ob ein Kurs erfolgreich ist oder nicht? Hier sind drei Kriterien zu benennen:

- Der Prozentanteil der Teilnehmer, die noch am Kursende dabei sind
- Die Verbesserung des Selbstbildes im Laufe des Kurses
- Der tatsächliche - und nicht nur vermeintliche - Anstieg an körperlicher und geistiger Fitness

Worum ging es in der Studie der British Broadcasting Corporation (BBC)?

Die Teilnehmer waren durch eine Wissenschaftssendung der BBC angeworben worden, mentale Trainingsaufgaben für wenigstens, aber auch nicht viel mehr als zehn Minuten am Tag, drei Mal in der Woche durchzuführen. Es ging - anders als beim Mentalen Aktivierungstraining (MAT) - um geistige Trainingsaufgaben, bei denen sich die Teilnehmer anstrengen sollten. Körperliche Maßnahmen enthielt das BBC-Programm nicht.

Von den Teilnehmern war wenig bekannt, im Wesentlichen nur, dass das Verhältnis von Frauen zu Männern etwa 5 zu 1 betrug. Wichtige Angaben für eine realistische Interpretation der Ergebnisse fehlten. So ist nicht bekannt, ob die Teilnehmer zu Übungsbeginn eher ausgeruht oder erschöpft oder ob sie gesundheitlich voll auf der Höhe waren.

Fast 90 % sind bis zum Schluss dabei geblieben.

Insgesamt nahmen 309 Personen (82,8% Frauen und 17,2 % Männer) zwischen 42 und 86 Jahren (Durchschnittsalter 64,7 Jahre) an den Messungen beim ersten Kursbesuch teil.

269 Teilnehmer (81,6% weiblich, 8,4% männlich; Durchschnittsalter 65,4 Jahre) beendeten den Kurs regulär. Das sind 87 %, also auffällig viele, wenn man sie beispielsweise mit der international bekannten BBC-Studie "Putting brain to the test" mit ausgangs 52.617 Teilnehmern vergleicht, bei der bloß 11.430, also 22 % ein nur sechswöchiges Training durchhielten.

In Bezug auf Alter und Geschlecht weichen die Aussteiger nur geringfügig von den verbliebenen Kursteilnehmern ab. Demnach lässt sich anhand Alters und Geschlecht kaum vorhersagen, wer bis zum Ende mitmacht und wer vorher aussteigt.

Wegen der geringen Ausfallsquote kann man davon ausgehen, dass die Teilnehmer an den Kursen "Rundum fit - auch im Kopf" etwa repräsentativ für alle Personen ab etwa 50 Jahren sind, die an mehrwöchigen, einmal pro Woche stattfindenden Kurseinheiten über körperliche und geistige Fitness partizipieren würden. Die überwiegende Anzahl der Teilnehmer wird den Kurs abschließen.

Die Teilnehmer schätzten sich am Kursende positiver ein.

Sind Kurse geeignete Präventiv-Maßnahmen, bei denen sich tatsächlich Verbesserungen in Bezug auf Vitalisierung und fitnessförderlichen Lebensstil feststellen lassen? Die Selbstbeurteilungen der verschiedenen Aspekte zur Lebensführung und Lebensqualität geben zumindest Hinweise, inwieweit die Teilnehmer sich am Kursende ihren diesbezüglichen Wunschvorstellungen angenähert haben. Um die Ver-

Übungsschwerpunkt: *Speichern und verarbeiten von Informationen*



Wörter bilden

Prägen Sie sich die Position der Buchstaben vom TULPENBEET gut ein. Sie merken sich $T=1$, $U=2$, $L=3$ u.s.w. und decken dann das Wort ab.

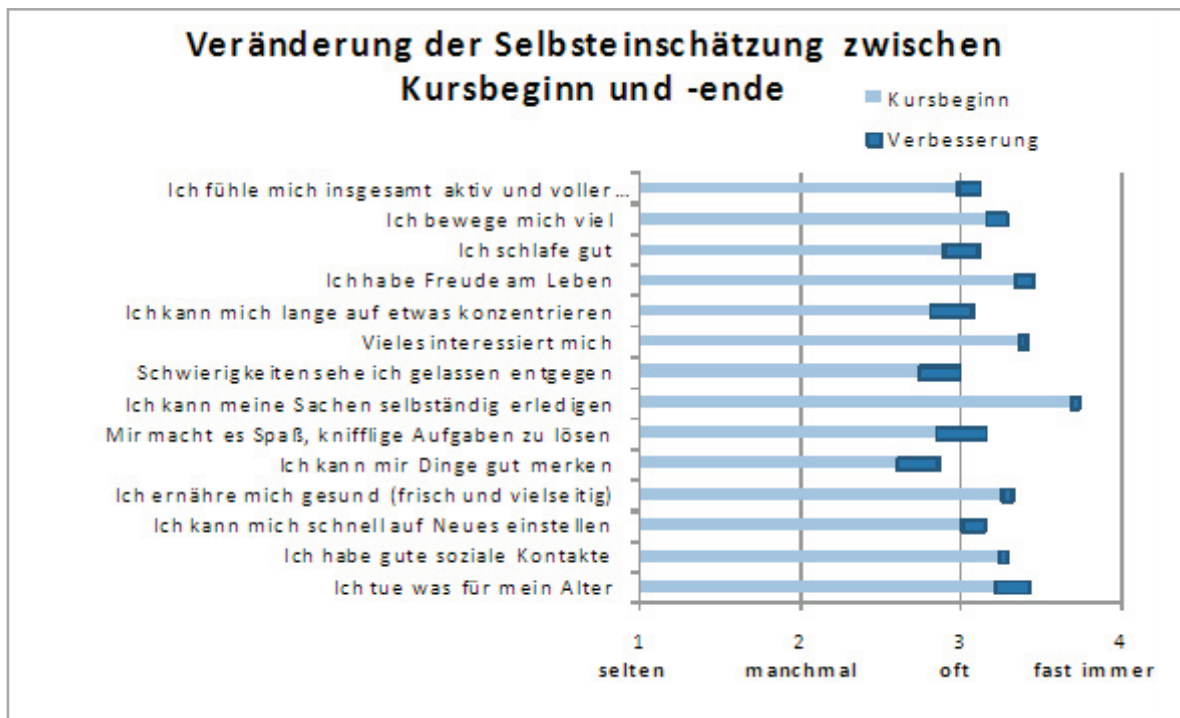
T U L P E N B E E T
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche Wörter ergeben sich aus den Buchstaben mit folgenden Nummern?

- a. 5-6-10-9 = d. 5-3-7-8 =
- b. 3-2-4-5 = e. 4-2-10-9-6 =
- c. 4-2-3-10 = f. 3-8-7-5-6 =

Bilden Sie selber noch möglichst viele Wörter. Pro Wort darf jeder der 10 Buchstaben aber nur einmal verwendet werden!

Lösung  siehe Seite 19



besserungen im Selbstbild zu überprüfen, haben wir die Messergebnisse durch den vorgelegten Selbstbeurteilungsbogen zu Beginn und am Ende des Kurses miteinander verglichen. Die Bögen wurden zu etwa der gleichen Tageszeit vorgelegt, weil systematische Einflüsse durch die circadiane Rhythmik ausgeschlossen werden sollten. Denn beispielsweise fühlen sich viele Personen gegen 11 Uhr wohler und leistungsfähiger als gegen 15 Uhr.

Die Zuordnung der Selbstbeurteilungsbögen aus Erst- und Zweitmessung war nicht immer möglich, weil die Fragebögen anonym abgegeben wurden. Anhand von Kursgruppen, Alter und Geschlecht konnten bei 158 (= 58,7 %) der 269 Teilnehmer, die an beiden Messungen teilgenommen hatten, die Messdaten aus beiden Erhebungen sicher einander zugeordnet werden. Die dadurch reduzierte Stichprobe mit sicheren Zuordnungen der Eingangs- und Abschlussmessung war in Bezug auf Alter und Geschlecht weitgehend identisch mit der Ausgangsstichprobe. Deshalb gehen wir davon aus, dass keine Verzerrungen der nachfolgend wiedergegebenen Zusammenhänge durch systematische Stichprobenveränderungen vorliegen.

In allen Beurteilungen ergaben sich Verbesserungen. Diese waren meist statistisch signifikant, mehrheitlich sogar hoch signifikant. Wo keine signifikanten Verbesserungen zu beobachten sind, waren die Einschätzungen schon von vornherein sehr positiv und deshalb bei vielen Teilnehmern nicht mehr steigerungsfähig: Freude, Interesse, Selbständigkeit, Ernährung und soziale Kontakte.

Eine Frage schien uns noch prüfenswert: Kann es sein, dass sich Teilnehmer in der einen Aussage stark verbessern und gleichzeitig in anderen unverändert bleiben oder gar verschlechtern? Gegebenenfalls könnten in der Summe trotzdem positive Veränderungen auftreten. Diese Frage ließ sich mithilfe statistischer Analyse klären. Mit geeigneten mathematischen Verfahren konnte nachgewiesen werden, dass die Urteile fast immer in eine Richtung gehen. Jemand, der sich in einer Aussage negativ einschätzt, neigt auch in den anderen zur negativen Beurteilung. Andererseits tendierten die Teilnehmer, die sich positiv sahen, überall zum Positiven. In anderen Worten: die Teilnehmer schätzten sich in allen Aussagen der Beurteilungsskala entweder eher positiv oder negativ ein, aber nicht

in einigen Aussagen positiv und in anderen negativ.

Aufgrund dieser nachgewiesenen Zusammenhänge ist es methodisch erlaubt, eine Summe über die Angaben in allen 14 Aussagen zu bilden. Sie gibt so etwas wie "Vitalität und fitnessförderliche Lebensführung" wieder. Die Punktwerte können von 14 (auf der ganzen Linie negativ) bis 56 (nur positiv) streuen. 35 Punkte entsprechen der Mitte. Zu Kursbeginn betrug der Mittelwert der Personen, bei denen die Zweitmessung zugeordnet werden konnte 43,2 und am Kursende 45,4. Die Kursteilnehmer sahen sich also schon zu Kursbeginn positiv und am Kursende noch positiver. Die gesamte Verbesserung war statistisch hoch signifikant.

Subjektive Einschätzungen können von den objektiven Sachverhalten abweichen.

Die psychometrische Erhebung und somit die Ergebnisse beruhen auf Selbstbeurteilungen. Jede Selbstbeurteilung ist zugleich auch eine Selbstdarstellung. Kritiker könnten einwenden, dass sich die Vitalität und fitnessförderliche Lebensführung nicht tatsächlich verbessert hatten, sondern dass die Teilnehmer am Kursende nur günstigere Angaben machten, um sich und die Kursleiter nicht zu enttäuschen. Die Verzerrung

durch Antworttendenzen gilt als ein typisches Methodenproblem von Erhebungen mit Fragebogen. Die Autoren sind sich dessen bewusst. Wer Selbstbeurteilungen in der psychologischen Diagnostik verwendet, muss auch die strukturelle Subjektivität dieser Selbstberichte hinnehmen. Die positive Wertigkeit der Ergebnisse wird dadurch nicht in Frage gestellt.

Um an Ergebnisse objektiver Leistungsmessungen zu den achtwöchigen Kursen der AOK Bayern von "Rundum fit - auch im Kopf" zu kommen, werden im Rahmen einer jetzt angelaufenen Evaluationsstudie bei allen AOK Kursen in 2013 die Veränderungen geistiger Leistungsfunktionen gemessen, die sich operationalisieren und quantifizieren lassen: die Informationserarbeitungsgeschwindigkeit, die Merkspanne und die Arbeitsspeicherkapazität. Wir berichten nach Auswertung der Daten an gleicher Stelle in 2014 darüber.

Den KursteilnehmerInnen und KursleiterInnen danken wir herzlich für ihre Unterstützung dieser Studie, ebenso Frau Christina Singer (Bereich Gesundheitsförderung der AOK Bayern) für die Aufbereitung der Protokoll Daten.

Barbara Müller, AOK Bayern
Dr. Annette Scheder, AOK Bayern
Dr. Siegfried Lehl, Universität Erlangen

Eselsbrücken - nur für Esel?

FITNESS TIPP



Der Begriff Eselsbrücke leitet sich nicht von der sprichwörtlichen Dummheit dieses Tieres ab, sondern von dessen Scheu vor Wasser. Esel weigern sich, durch Bäche zu waten. Also muss man eine Brücke bauen, wenn man ans Ziel kommen will. Heute meinen wir mit Eselsbrücke eine Gedächtnisstütze. Eine Brücke, die hilft, leichter das Vergessen zu überwinden und an Erinnerungen heran zu kommen. Zum Beispiel in Merkspruch, in den wir das verpacken, was wir uns merken wollen. Wer als Kind Geige gelernt hat, konnte sich die Saiten dieses Instrumentes G, D, A und E wohl mit diesem Spruch leichter merken: Geh Du Alter Esel! Dieser Spruch lässt sich leichter merken als die 4 Buchstaben in der richtigen Reihenfolge. Wenn Sie sich so einen Merkspruch selbst ausdenken, bleibt er umso besser haften. So gesehen ist es doch schlau, sich Eselsbrücken zu bauen.