

**Prof. Dr. Heike Englert, MPH**

Themenlab, 17. Juni 2014

GiG - Gesundheit in der Gesellschaft - ein Gesundheitsprojekt mit systemischem Coachingansatz zur nachhaltigen Prävention und Behandlung lebensstilabhängiger Erkrankungen.

Während das Maßnahmenangebot (von Ernährungsvorträgen bis Powerpülverchen) zur Bekämpfung von verhaltensabhängigen Zivilisationskrankheiten (z.B. Übergewicht, Diabetes, aber auch Burn-Out) stetig steigt, nimmt der Anteil übergewichtiger Menschen weiter zu. Die Betroffenen sind vermehrt erschöpft, orientierungslos und der hohen Komplexität in Alltag und Beruf nicht mehr gewachsen. Hier stellt sich die Frage: Was macht eine Veränderung von Verhalten im Allgemeinen und Essverhalten im Speziellen überhaupt möglich und reicht der klassische Ansatz der (Erährungs-)Beratung aus, um dem immer komplexer werdenden Problem zu begegnen?

Um die vielfältigen Herausforderungen handhaben zu können, ist es von großer Bedeutung, eine Lebensweise zu finden, die zum einen gesundheitsförderlich ist und zum anderen den sorgsamsten Umgang mit den eigenen Ressourcen in den Fokus stellt. Einen systemischen Ansatz zur Bewältigung bietet GiG: Ein multimediales und ganzheitliches Gesundheits-Coaching-Programm, indem Gesundheit (im Sinne des salutogenetischen Ressourcenansatzes von Antonovsky) als ein bewusst gestalteter Lebensprozess verstanden wird, der alle Lebensbereiche umfasst.

Durch den ganzheitlichen Projektansatz werden beeinflussbare *klinische Risikofaktoren* von Adipositas, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 gesenkt. Hierzu gehören: BMI, HbA1c und Nüchtern-glucosewerte, Hyperlipidämie (Gesamt- und LDL-Cholesterin; Triglyzeride) und Hypertonie. Ferner werden *sozialpsychologische Parameter* wie: Adhärenz, Risikowahrnehmung, Selbstwirksamkeit und -bewusstsein, Widerstandsressourcen und Resilienz, Lebensqualität, Wohlbefinden, mentale Gesundheit und Frustrationstoleranz, Selbstreflexion und Achtsamkeit und Stressempfinden/-wahrnehmung verbessert.

Darüber hinaus verbessert sich der *Totale-Antioxidative-Status (TAS)* sowie weitere Stressmarker der Teilnehmer.

Im Rahmen dieser kontrollierten Interventionsstudie werden die oben genannten Parameter zu den Messzeitpunkten t_0 (Baseline), t_1 (nach 8 Wochen), t_2 (nach 26 Wochen) und t_3 (nach 52 Wochen) erhoben.

Zielgruppe

Das Programm richtet sich an („übergewichtige“ und „gestresste“) Menschen im Berufsalltag, die ein hohes Risikoprofil haben und/oder ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Die Teilnehmer der Interventionsgruppe werden aus einem Unternehmen, die der Kontrollgruppe aus dem Pool der Krankenversicherten rekrutiert.

Geplant ist, die Studie auf deutscher und niederländischer Seite durchzuführen, um zum einen die Effekte innerhalb Deutschlands zu vergleichen, aber auch innerhalb der EUREGIO.



Intervention

Das Projekt besteht aus einem Seminarteil: In dem 40-Stunden Trainingsprogramm kommen die Teilnehmer über einen Zeitraum von 8 Wochen 2x/Woche für 2 ½ Std. zusammen. Chronologisch aufeinander abgestimmte Schulungseinheiten beschäftigen sich mit Entstehung und Ursachen lebensstilabhängiger Erkrankungen sowie deren Epidemiologie und (beeinflussbaren) Risikofaktoren. Im Fokus steht das hohe Gesundheitspotential, das sich durch eine Verhaltensänderung hin zu einer gesunden Lebenskultur entfalten kann. Dies betrifft besonders die Bereiche: Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Umgang mit Genussmitteln und mit eigenen Ressourcen. Neben den inhaltlichen Themen (s.u.) werden Einkaufstouren Koch- und Essworkshops mit gemeinsamen Mahlzeiten sowie Bewegungs- und Entspannungseinheiten durchgeführt. Um eine enge Begleitung der Teilnehmer insbesondere bei sensiblen Themen (z.B. Medikamentengebrauch, persönliche Sorgen, Frustrationen) und klinischen Fragen zu gewährleisten, erhält jeder Teilnehmer zu Beginn, während und am Ende der 8-wöchigen Interventionsphase ein persönliches Coaching. Hierbei wird mit den jeweiligen TN eine individuelle Bestimmung der Ausgangssituation sowie Zielbestimmung mit emotionaler Beteiligung und Ressourcengenerierung vorgenommen. In der Follow-Up-Phase werden Gruppencoachings (8-10 Personen) Online-Foren, Telefon und Skype-Coachingsaufrecht erhalten. Ergänzend werden monatlich Refresher-Kurse und Alumni-Treffen angeboten, um den sozialen Rückhalt aufrechtzuerhalten.

Verstetigung und Nachhaltigkeit

Nach Beendigung der Follow-Up-Phase werden die neuen Verhaltensmuster durch IT-gestützte Methoden *verstetigt*. Hierzu werden innovative, speziell entwickelte Coaching-Apps sowie Telefon- und Skypecoachings eingesetzt. Die Teilnehmer werden somit individuell und intensiv bei der Umsetzung der neuen Lebensart im Alltag unterstützt.

Die Durchführung der Schulungseinheiten und Workshops wird gefilmt. Die entstehenden Videos werden von ausgebildeten Multiplikatoren verwendet, um die Weiterführung des Programms flächendeckend und nachhaltig umzusetzen.

Aktueller Stand des Projektes

- Erstellung eines Coaching Manuals und der Coaching Unterlagen (liegt bereits vor)
- Erstellung der unterstützenden Coaching App (in Arbeit, gefördert als EUREGIO Projekt)
- Unterrichtsmaterialien zu den Themen: Was ist Gesundheit? Salutogenetisches Prinzip und systemischer Ansatz, Chancen und Risiken der modernen Medizin, Zivilisationskrankheiten, Einfluss der Lebensstilfaktoren etc. (in Arbeit)
- Antragstellung von Fördergeldern bei der EU/Euregio (People to People Projekt), zuständigen Ministerien in NRW, Krankenkassen und Unfallversicherungen (in Arbeit)
- Rekrutierung von Unternehmen (in Arbeit)
- Geplanter Start: Herbst 2014

Literatur

- Englert HS, Diehl HA, Greenlaw RL, Aldana S.: The Effects of Lifestyle Modification on Glycemic Levels and Medication Intake: The Rockford CHIP. Intech Open: Open Science, open mind 2012
- Willich SN, Englert H, Sonntag F, Völler H, Meyer-Sabellek W, Wegscheider K, Windler E, Katus H, Müller-Nordhorn J. Impact of a compliance program on cholesterol control: results of the randomized ORBITAL study in 8108 patients treated with rosuvastatin. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 2009; 16(2):180-187
- Merrill R, Aldana S, Greenlaw R, Salberg A, Englert H.: Chronic disease risk reduction with a community based lifestyle change program. Health Education Journal 2008; 67 (3) 219:230.



Thieszen C, Aldana S, Diehl H, Mahoney, M, Greenlaw R, Vermeersch D, Englert H.: "The Coronary Health Improvement Project (CHIP) for Lowering and Improving Psychological Health. Psychological Reports 2011, 109, 1, 338-352.

Nkengfak G, Turimiro J, Nkongang N, Englert H.: A review: Effects of antioxidants on CD4 and viral load in HIV-infected women in sub-Saharan Africa – Dietary supplements vs. local diet. Int J Vit & Nut Res 2011

Lass los was Dich dick macht – Ratgeber Selbstcoaching; GU Verlag, 2013

Angaben zur Person

Prof. Dr. Heike Englert, MPH

Fachhochschule Münster • Fachbereich Oecotrophologie

Lehr- und Forschungsgebiet: Ernährungsmedizin; Ernährungsberatung und Health Coaching, Public Health und Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ausbildung zur systemischen Beraterin in Organisationen (ISB Wiesloch), systemischer Coach (DVNLP), NLP Practitioner und Master (DVNLP)

Mitbegründerin der Coherence Foundation (niederländische Stiftung zum Thema: Public Health und Betriebliches Gesundheitsmanagement)

E-Mail: englert@fh-muenster.de