

**Webbasierte Förderung von körperlicher Aktivität und Training – Prinzipien, Inhalte und Chancen**  
**am Beispiel des Projekts MS bewegt**

Symposium „Digitalisierung in der Bewegungs- und Gesundheitsförderung“

Dr. Alexander Tallner  
[Alexander@Tallner.de](mailto:Alexander@Tallner.de)  
0173 7204275

**Abstract**

Regelmäßige körperliche Aktivität und Training zeigt bei Personen mit chronischen Erkrankungen vielfältige positive Wirkungen. Demzufolge stellt die Bewegungstherapie zurecht eine zentrale Säule der symptomatischen Therapie im Rahmen rehabilitativer Maßnahmen dar. Nach der Rehabilitation jedoch stellen Patientinnen und Patienten ihre körperliche Aktivität meist relativ schnell wieder ein und die Effekte der Rehabilitation bilden sich zurück. Trotz des breiten Wirkspektrums körperlicher Aktivität existieren für viele chronischen Erkrankungen keine standardisierten, indikationsspezifischen und flächendeckenden Bewegungsangebote, die vor (Sekundärprävention) oder nach einer Rehabilitation (Nachsorge) in Anspruch genommen werden könnten. Ziel von solchen Bewegungsangeboten muss die Aufnahme und Aufrechterhaltung eines eigenverantwortlichen körperlich aktiven Lebensstils sein.

Internetgestützte Bewegungsförderung hat das Potenzial, diese Lücke in der Versorgung zu schließen und den oben formulierten Ansprüchen gerecht zu werden. Am Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg besteht ein Jahrzehnt Erfahrung aus randomisierten klinischen Interventionsstudien im Bereich internetbasierter Förderung körperlicher Aktivität bei Personen mit Multipler Sklerose. Im Kern der Interventionen stand neben der technischen Umsetzung mithilfe einer browserbasierten Plattform oder einer Smartphone-App stets die enge, persönliche Kommunikation zwischen Therapeut und Patient und die Vermittlung bewegungsbezogener Gesundheitskompetenz.

Neben einer sehr guten Akzeptanz der internetbasierten Betreuung zeigten sich in diesen Studien positive Effekte auf die Muskelkraft, Lungenfunktion und körperliche Aktivität. Bei einem Einsatz als internetbasierte Nachsorgeintervention nach stationärer Rehabilitation konnten im Vergleich zu einer Kontrollgruppe die positiven Effekte der Rehabilitation auf Fatigue, Lebensqualität und Mobilität nicht nur während des dreimonatigen Nachsorgezeitraums, sondern auch über weitere 3 Monate aufrechterhalten und teilweise sogar ausgebaut werden.

Bisher können jedoch viel zu wenig Patientinnen und Patienten von solchen Programmen profitieren, da diese zu selten den steinigen Weg von universitärer Forschung in die medizinische Versorgung schaffen. Eine aktuelle Ausgründung aus dem DSS Erlangen plant, diesen Schritt künftig durch Angebote für digitale Bewegungstherapie zu fasilitieren.