

**Lebensstiländerung  
in der medizinischen Rehabilitation  
am Beispiel von Freizeitsport  
übergewichtiger Rehabilitanden**

**- Eine 5-Jahres-Katamnese -**

**Dissertation**

zur Erlangung des Doktorgrades

im Fachgebiet Sport und Sportwissenschaft

des Fachbereichs Erziehungs- und Kulturwissenschaften

der Universität Osnabrück

vorgelegt von

**Bettina Brunk**

aus 45964 Gladbeck

Osnabrück, 2012

**Der Fachbereich Erziehungs- und Kulturwissenschaften der Universität Osnabrück hat die Dissertation von Frau Bettina Brunk am 27. April 2012 angenommen.**

**Gutachterinnen und Gutachter:**

Prof. Dr. phil. Renate Zimmer • Prof. Dr. phil. Julius Kuhl

**Tag der mündlichen Prüfung:**

23. April 2013

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Zugl.: Osnabrück, Univ., Diss., 2013

**Verlagsangaben:**

Copyright Shaker Verlag 2013

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN 978-3-8440-2175-2

ISSN 1866-3060

Shaker Verlag GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen

Telefon: 02407 / 95 96-0 • Telefax: 02407 / 95 96-9

Internet: [www.shaker.de](http://www.shaker.de) • E-Mail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)

Die vorliegende empirische Arbeit führt zu einem vertieften Verständnis motivationaler, volitionaler und emotionaler Bedingungen der Veränderung des Gesundheitsverhaltens *Freizeitsport* im Anschluss an eine stationäre medizinische Rehabilitationsmaßnahme (Reha). Die Autorin bezog in ihre beiden Studien Rehabilitanden mit sozial-medizinischer Hauptdiagnose *Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädischen Erkrankungen* und *Atemwegserkrankungen* ein. Das gemeinsame klinische Merkmal aller Probanden ist Übergewicht. Zur Klärung ihrer Untersuchungsfragen wurden von der Autorin Variablen auf der Basis des sozial-kognitiven Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (Schwarzer, 2004)<sup>1</sup> erhoben und um Variablen zum emotionalen Befinden erweitert. Die Autorin zeigt anhand der Daten ihrer Längsschnittstudie, dass kognitive Prozesse der sportbezogenen Zielsetzung, Planung und Selbstwirksamkeitserwartungen einer poststationären Veränderung des Freizeitsportverhaltens übergewichtiger Rehabilitanden vorausgehen, wie es das HAPA-Modell für gesundheitliches Handeln postuliert. Nach Datenlage kommt dabei dem kognitiven Prozess sportbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen für die Phase der Initiative von Freizeitsport nach Reha ein besonderer Stellenwert zu. Den wesentlichen Einfluss der Phase der Initiative für die Entwicklung einer Lebensstiländerung unterstreichen weitere Befunde. Auch die Ergebnisse der Querschnittstudie der Autorin mit drei von ihr experimentell induzierten Planungsinterventionen (vgl. Sniehotta et al., 2005)<sup>2</sup> sprechen dafür, dass die Unterstützung der Entwicklung sportbezogener Planungskognitionen nicht ausreicht, um eine Veränderung des Freizeitsportverhaltens übergewichtiger Rehabilitanden positiv zu beeinflussen. Auf der Basis ihrer Studienergebnisse empfiehlt die Autorin den in der Reha tätigen Sport-, Bewegungs- und Verhaltenstherapeuten, im direkten Kontakt mit den Patienten durch die Art und Weise therapeutischen Handelns die Entwicklung sportbezogener Selbstwirksamkeitserwartungen zu unterstützen und verweist hierzu unter anderem auf Möglichkeiten der sportbezogenen sozialen emotionalen Unterstützung nach Fuchs (1997)<sup>3</sup>. Die Ergebnisse der Längsschnittstudie unterstreichen darüber hinaus die handlungsregulierende Rolle des emotionalen Befindens (vgl. Kleinert et al., 2006)<sup>4</sup> übergewichtiger Patienten einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme für die poststationäre Entwicklung eines sportlich aktiveren Lebensstils.

---

<sup>1</sup> Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens* (3. Auflage). Göttingen: Hogrefe

<sup>2</sup> Sniehotta, F.F., Scholz, U., Schwarzer, R., Fuhrmann, B., Kiwus, U., Behr, H. & Völler, H. (2005). Long-term effects of two psychological interventions on physical exercise and self-regulation after coronary rehabilitation. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 244-255.

<sup>3</sup> Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung*. Göttingen: Hogrefe

<sup>4</sup> Kleinert, J., Golenia, M. & Lobinger, B. (2006). Emotionale Prozesse im Bereich der Planung und Realisierung von Gesundheitshandlungen. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 14 (1), 44-50