

# Mehr Sport – so gelingt der Plan

---

Die Menschen bewegen sich viel häufiger, wenn sie jene Sportart finden, die zu ihnen passt. Eine neue Form von Beratung hilft dabei.

---

Bewegung tut gut. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, sich jede Woche 150 bis 300 Minuten mit mittlerer Intensität zu bewegen – also so, dass man noch reden kann – oder 75 bis 150 Minuten mit höherer Intensität. Dazu zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen, und das Sitzen wann immer möglich vermeiden.

150 Minuten pro Woche – das sind 21 Minuten pro Tag. «Für Sportbegeisterte ist das quasi nichts, aber für jeden Couch-Potato eine Herausforderung», sagt Achim Conzelmann vom Institut für Sportwissenschaft in der Universität Bern. Das Hauptproblem: Wie motiviere ich mich? Helfen kann die Sportberatung Comet, die Conzelmann mitentwickelt hat. Im Gegensatz zu anderen Beratungen berücksichtigt sie die individuellen Motive und Ziele, die jemand mit körper-

licher Bewegung erreichen will. Jetzt zeigt Conzelmanns Team in einer Studie, die demnächst erscheint: Wer die Beratung macht, wird tatsächlich sportlicher.

Sportinteressierte beantworten zunächst in einem Fragebogen, was ihnen wichtig ist. Zum Beispiel, ob sie mit Sport fit bleiben möchten, ob sie damit abnehmen, neue Freunde gewinnen oder sich mit anderen messen möchten. Anschliessend machen sie für jeweils eine halbe Stunde drei verschiedene Trainings. Erstens Herz-Kreislauf-Training, zweitens Gruppenspiele, drittens entspannungsorientierte Bewegungen mit Musik. Danach wird gemeinsam überlegt, welcher Sport sich eignen würde.

Achim Conzelmann unterscheidet neun unterschiedliche Sporttypen. Das ist zum Beispiel die figurbewusste Ästhetin, für die vielleicht Ballett ideal wäre. Oder dann der erholungssuchende Fitnessorientierte, der am liebsten ganz für sich allein durch die Natur joggt. Der kontaktfreudige Sportler wäre womöglich in einer Jogginggruppe gut aufgehoben, und die figurorientierte Stressreguliererin powert sich vielleicht am liebsten in einem Konditionstraining aus. Ein Plan wird aufgestellt, wie der Sport in den

---

Das braucht es

---

150<sub>Min.</sub>

**So viel Sport mittlerer Intensität pro Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation – im Minimum.**

---

Alltag integriert werden kann. Nach vier Wochen bekommen die Ratsuchenden einen «Berater-Booster» in Form eines Telefonates. Sie erzählen, wie sie mit dem Sportplan klargekommen sind, und der Plan wird allenfalls angepasst.

In der Studie wurden 56 Erwachsene mit Comet beraten, 73 bekamen nur Informationen per E-Mail. Nach 14 Wochen waren die Comet-Teilnehmer motivierter und hielten konsequenter an ihrem Sportplan fest. Während sie sich am Anfang im Schnitt nur 30 Minuten pro Woche bewegten, waren es am Ende 120. Im Gegensatz dazu blieb die «Sportmenge» in der Kontrollgruppe ziemlich konstant bei 50 Minuten pro Woche.

Den Sport an Ziele und Motive der Menschen anzupassen, sei zwar gut, erklärt Michael Mutz, Professor für Sportsoziologie in der Universität Giessen. «Es nützt aber nichts, wenn die Rahmenbedingungen nicht stimmen.» Sind Turnhalle, Schwimmbad, Wald oder See einfach zu erreichen? Kann man sich Fitnessstudio und Sportkleidung leisten? Lässt einen die Arbeit Zeit, Sport zu machen? Wer betreut die Kinder? Mutz: «Die Infrastruktur ist genauso wichtig wie die Motivation.» *Felicitas Witte*