

## Abstract

Ein inaktiver Lebensstil gilt heutzutage als Risikofaktor für die Entstehung von stoffwechselbedingten bzw. kardiovaskulären Erkrankungen und kann daher möglicherweise zu frühzeitiger Mortalität führen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität im Alltag kann diesem Risikofaktor entgegengewirkt und der primär präventive Effekt von Bewegung genutzt werden.

Das Angebot an Interventionsmaßnahmen, die das Bewegungsverhalten fördern sollen, ist vor allem im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung vielfältig, da Menschen einen Großteil ihrer Lebenszeit am Arbeitsplatz verbringen. Dieses soziale Umfeld hat, neben anderen Lebenswelten wie Familie, Wohngegend etc., einen bedeutenden Einfluss auf die Gesundheit.

Um möglichst viele Menschen zur Teilnahme an derartigen Gesundheitsprogrammen und anschließenden Aufrechterhaltung von körperlicher Aktivität zu veranlassen, sollte dem phasenspezifischen Verlauf einer Verhaltensänderung Beachtung geschenkt werden.

Die Analyse auf Grundlage des transtheoretischen Modells zeigte, dass das Gesundheitsprogramm *easy-going* die Personen motiviert, ihr Bewegungsverhalten zu steigern und dieses im Zuge des Gehwettbewerbs auch umzusetzen. Es besteht jedoch Optimierungsbedarf in der langfristigen Aufrechterhaltung und Verankerung im Lebensstil.

Aufgrund dessen wurden in der Strategieentwicklung potentielle Maßnahmen und Prinzipien entwickelt, die Menschen bei einer Verhaltensänderung im Bereich körperlicher Aktivität unterstützen sollen. Sie können entweder in das Gesundheitsprogramm *easy-going* integriert oder als Intervention im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung durchgeführt werden.

Um eine langfristige Änderung im Gesundheitsverhalten zu erreichen, sollte auf eine ganzheitliche Intervention gesetzt werden, die alle Ebenen einschließt, die Phasenzugehörigkeit berücksichtigt und neben der motivationalen auch eine volitionale Komponente besitzt. Besonders erfolgsversprechend scheinen Interventionen, wenn sie zudem niedrigschwellig aufgebaut sind und den Fokus auf Alltagsaktivitäten legen. Diese wirken gesundheitsfördernd, sofern die aktuellen Empfehlungen zur körperlichen Aktivität befolgt werden.