

## Welche persönlichen Vorteile bringt Ihnen die Teilnahme?

- Überprüfung des aktuellen körperlichen Gesundheitszustandes.
- Kostenloses, systematisches Training, vermittelt durch hoch qualifizierte Fachkräfte.
- Unterstützung beim Aufbau eines gesundheitsförderlichen Lebensstils.

## Sie haben Interesse und würden gerne an der Studie teilnehmen?

Informieren Sie sich auf unserer Homepage oder wenden Sie sich mit Fragen per E-Mail oder telefonisch direkt an das Studienteam.

Details zur Studie und zu Möglichkeiten der Teilnahme erhalten Sie telefonisch Mo.-Fr. von 9:00-11:00 Uhr und 14:00-16:00 Uhr oder per E-Mail unter dem unten aufgeführten Kontakt!

### Ein Kooperationsprojekt der:



AOK Baden-Württemberg

EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



Wirtschafts- und  
Sozialwissenschaftliche  
Fakultät  
Institut für  
Sportwissenschaft



Universitätsklinikum  
Tübingen

Abteilung Sportmedizin

## Kontakt

Joana Schmidt und Simone Schweda

Telefon: 07071 29-86489

E-Mail: [multipill@med.uni-tuebingen.de](mailto:multipill@med.uni-tuebingen.de)

[multipill.medizin-uni-tuebingen.de](http://multipill.medizin-uni-tuebingen.de)



## Impressum

### Herausgeber

Universitätsklinikum Tübingen,  
Abteilung Sportmedizin

### Bildnachweis

Illustration Titelseite:  
Pietro Conte

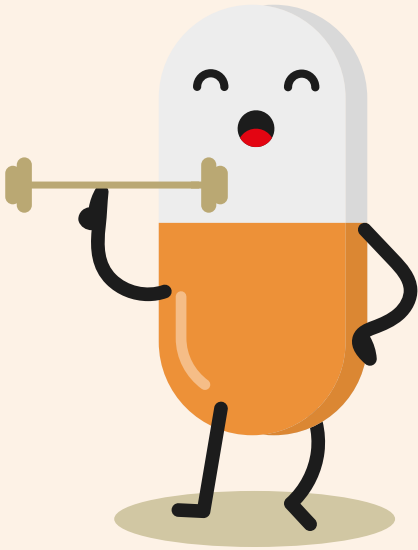
### Verantwortlich für den Inhalt

Joana Schmidt, Simone Schweda

© 2021 Universitätsklinikum Tübingen

[www.medizin.uni-tuebingen.de](http://www.medizin.uni-tuebingen.de)

**Studienteilnehmer/-innen  
mit mehreren chronischen  
Erkrankungen für Sport- und  
Bewegungsintervention gesucht**



## Hintergründe zum Forschungsprojekt



Bisher hat die Behandlung von Personen die unter mehreren chronischen Erkrankungen leiden noch wenig Aufmerksamkeit in der Gesundheitspolitik erhalten, obwohl gesundheitsökonomisch gesehen chronische Mehrfacherkrankungen zu den häufigsten Gesundheitsproblemen der Industrieländer gehören. Wissenschaftlich konnte die Wirksamkeit von Sport und Bewegung in der Prävention und Therapie von einzelnen chronischen Erkrankungen bereits nachgewiesen werden, nicht jedoch für chronische Mehrfacherkrankungen. Die internationalen und nationalen Bewegungsempfehlungen für Erwachsene mit chronischen Erkrankungen raten zu 150 Minuten/Woche moderaten Ausdaueraktivitäten oder 75 Minuten/Woche intensiven Ausdaueraktivitäten oder eine gleichwertige Kombination aus beiden sowie zu zweimal wöchentlich muskelkräftigenden Übungen. In Deutschland erreicht weniger als die Hälfte der Bevölkerung diese Bewegungsempfehlungen und in der Gruppe der Personen mit chronischen Mehrfacherkrankungen sind noch weniger entsprechend der Empfehlungen körperlich aktiv.

## Was sind die Ziele der Studie?



Das übergeordnete Ziel der Studie ist es herauszufinden, ob es gelingt, vorwiegend inaktive Personen mit chronischen Erkrankungen oder Risikofaktoren an einen sportlich aktiven Lebensstil heranzuführen und an diesen langfristig zu binden. Zudem soll erfasst werden, ob gesundheitliche Verbesserungen eintreten. Ganz im Mittelpunkt steht natürlich auch die Frage, ob die Programme für die Teilnehmenden machbar sind. In diesem Zusammenhang wird auch untersucht, ob der gesundheitliche Nutzen und die Kosten der Programme in einem verantwortbaren Verhältnis zueinanderstehen.

## Was sind die Inhalte der Studie?



Teilnehmende der Studie werden zufällig in eine von zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe nimmt am Programm MultiPill-Exercise teil, die andere Gruppe erhält Angebote aus dem Gesundheitsprogramm der AOK Baden-Württemberg (AOK-BW). Als Voraussetzung zur Studienteilnahme muss Ihr Arzt Ihnen eine Empfehlung für die Teilnahme ausstellen (z. B. grünes Rezept).

Im Rahmen der Studie werden Informationen zu Ihrer Person, Ihrem aktuellen Gesundheitszustand und Ihrer körperlichen Fitness ermittelt. Im Falle der Studieneignung und des Interesses zur Teilnahme erfolgen dann verschiedene diagnostische Tests zu Beginn der Studie sowie nach 3, 6, 12 und 18 Monaten. Die Untersuchungen sowie die wöchentlichen Sporttermine finden in einem wohnortnahen AOK-Gesundheitsstudio statt. Beide Gruppen werden von Bewegungs- und Ernährungsfachkräften der AOK-BW betreut.

MultiPill-Exercise ist ein 24-wöchiges Bewegungsförderungsprogramm, welches ein systematisches, individuell angepasstes Kraft- und Ausdauertraining, Ernährungstipps, theoretisches Hintergrundwissen und individuelle Beratungen zur Bewegungsförderung kombiniert. Pro Woche sind 2 Termine à 45-90 Minuten in einem wohnortnahen AOK-Gesundheitszentrum zu absolvieren und darüber hinaus ist ein wöchentliches Heimtraining vorgesehen.

Das Gesundheitsprogramm der AOK-BW beinhaltet verschiedene Kurse à 8-12 Wochen zu den Themen, Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie krankheitsspezifische Behandlungsprogramme. Teilnehmende können über einen Zeitraum von 24 Wochen an ein bis zwei Kursen teilnehmen, die Auswahl der Kurse erfolgt nach den eigenen Präferenzen in Rücksprache mit den Bewegungs- und Ernährungsfachkräften der AOK vor Ort.

## Wer kann mitmachen?



Wenn Sie die folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten können, so sind die grundlegenden Voraussetzungen zur Studienteilnahme gegeben:

- Sie sind bei der AOK-BW versichert?
- Sie haben für mindestens zwei der folgenden Erkrankungen Risikofaktoren oder eine bereits diagnostizierte Erkrankung:  
Arthrose der Knie- oder Hüftgelenke, Diabetes mellitus Typ 2, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen?
- Sie haben keine Endorganschäden durch die vorliegenden Erkrankungen?
- Sie sind derzeit nicht regelmäßig körperlich-sportlich aktiv?
- Nach Rücksprache mit Ihrem Arzt spricht nichts gegen die Aufnahme von sportlicher Aktivität?