

## Der Glaube macht stark – KHK-Patienten, die daran glauben, ihre gesundheitlichen Ziele erreichen zu können, sind körperlich aktiver

**Datum:** 31.08.2018

**Original Titel:**

Relation of Perceived Health Competence to Physical Activity in Patients With Coronary Heart Disease

**Die wahrgenommene Gesundheitskompetenz ist der Glaube daran, seine gesundheitlichen Ziele erreichen zu können. Wird die eigene Gesundheitskompetenz als gering empfunden, waren die Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) weniger aktiv. Dies zeigten die Ergebnisse der hier vorliegenden Studie.**

---

Ausreichend Bewegung ist enorm wichtig für die Gesundheit. Dies ist vor allem bei Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) der Fall, wie aktuelle Studien zeigten (Studien von [Stewart und Kollegen](#) und [Lear und Kollegen](#), 2017 in der medizinischen Fachzeitschriften *Journal of the American College of Cardiology* bzw. *Lancet* veröffentlicht). Gerade deshalb ist es sehr wichtig, dass die Patienten sich an die Empfehlung halten, sich viel zu bewegen. Es kommt jedoch immer wieder vor, dass viele Patienten sich machtlos und der Krankheit ausgeliefert fühlen. Sie glauben nicht daran, dass sie ihre gesundheitlichen Ziele erreichen können und dass sie ihre Gesundheit selbst in der Hand haben. Doch wirkt sich die empfundene Gesundheitskompetenz auf die körperliche Aktivität der Patienten aus?

### **Forscher befragten KHK-Patienten zu ihrer körperlichen Aktivität und ihrer wahrgenommenen Gesundheitskompetenz**

Dieser Frage gingen Wissenschaftler aus Nashville (USA) nach. Sie untersuchten, welche Auswirkungen die empfundene Gesundheitskompetenz – also der Glaube daran, dass die gesundheitsbezogenen Ziele erreicht werden können – auf die körperliche Aktivität der KHK-Patienten hatte. Hierzu analysierten sie die Daten von 2587 KHK-Patienten, die ambulant betreut wurden. 32 % von ihnen waren Frauen. Die Patienten füllte einen speziellen Fragebogen zu ihrer körperlichen Aktivität aus. Mit dessen Hilfe wurden anschließend die MET (kurz für *metabolic equivalent of task*)-Minuten pro Woche ermittelt und so die körperliche Aktivität bewertet. Ein MET entspricht einem Verbrauch von 3,5 ml Sauerstoff pro Minute pro kg Körpergewicht. Das ist der Verbrauch eines Menschen, wenn er sich in Ruhe befindet und nicht aktiv ist. Bei schnellem Gehen verbraucht der Mensch etwa 6 METs. Das bedeutet, dass er 6-mal mehr Sauerstoff und somit auch Kalorien verbraucht als im Sitzen. Wenn eine Person nun beispielsweise 30 Minuten lang schnell geht, ist von 180 MET-Minuten die Rede (30 Minuten \* 6 METs = 180 MET-Minuten). Es werden mindestens 600 MET-Minuten pro Woche empfohlen.

### **Wurde die Gesundheitskompetenz als gering empfunden, waren die Patienten weniger aktiv**

Die Analyse der Fragebögen ergab, dass sich fast die Hälfte der Patienten (47 %) nur wenig regelmäßig bewegte (weniger als 600 MET-Minuten pro Woche). Auffällig war, dass die wahrgenommene Gesundheitskompetenz mit dem Ausmaß der regelmäßigen Bewegung im Zusammenhang stand - und zwar nachdem die Patientendaten so angeglichen wurden, dass sie in möglichst vielen anderen Eigenschaften übereinstimmten. Der Zusammenhang war am deutlichsten, wenn die Patienten ihre Gesundheitskompetenz für gering hielten. Außerdem war der Zusammenhang bei Frauen stärker als bei Männern. Die wahrgenommene Gesundheitskompetenz wurde mit einem speziellen Fragebogen (PHCS-2 Test) ermittelt. Bei diesem können Punkte zwischen 2 und 10 erreicht werden. Dabei gilt: Je höher die Punkte, desto höher die wahrgenommene Gesundheitskompetenz. Eine Steigerung der wahrgenommenen Gesundheitskompetenz von 3 auf 4 erhöhte bei Frauen die MET-Minuten pro Woche um 73 %. Bei Männern wurde hingegen eine Erhöhung von 53 % festgestellt.

KHK-Patienten, die ihre Gesundheitskompetenz als gering empfanden - die also nicht daran glaubten, ihre gesundheitlichen Ziele erreichen zu können - waren weniger körperlich aktiv. Da aber gerade eine regelmäßige Bewegung sehr wichtig für einen besseren Krankheitsverlauf und eine bessere Prognose ist, sollten Patienten darin motiviert werden, selbst gegen die Erkrankung aktiv zu werden. Sie sollten darin bestärkt werden, dass sie sehr wohl selbst Einfluss auf die Erkrankung nehmen können und dass sie selbst das Risiko für Folgeerkrankungen reduzieren können.

**Referenzen:**

Bachmann JM, Mayberry LS, Wallston KA, Huang S, Roumie CL, Muñoz D, Patel NJ, Kripalani S. Relation of Perceived Health Competence to Physical Activity in Patients With Coronary Heart Disease. *Am J Cardiol.* 2018 May 1;121(9):1032-1038. doi: 10.1016/j.amjcard.2018.01.024. Epub 2018 Feb 7.