

## Geleitwort

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gelten heute als ein Schlüsselfaktor zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Eine gesteigerte körperliche Aktivität wirkt zahlreichen gesundheitlichen Risiken wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes oder Beschwerden des Bewegungsapparates entgegen, zugleich fördert sie die körperliche Fitness und das physische und mentale Wohlbefinden. Trotzdem ist ein Großteil der Bevölkerung wenig oder kaum körperlich aktiv. Steigende Krankheitskosten und eine erhöhte Belastung des öffentlichen Gesundheitssystems sind die Folgen. Die Förderung körperlicher Aktivität birgt also enorme Potentiale zur Prävention und zur Einsparung von Kosten. Dies verlangt eine Verbesserung der bevölkerungsweiten Wirksamkeit von Bewegungsprogrammen. Internetgestützte Programme erscheinen besonders geeignet, einen weiten Kreis der Bevölkerung zu erreichen. Trotz zahlreicher Vorarbeiten aus Wissenschaft und Praxis sind aber bei der Gestaltung effektiver Programme noch etliche Fragen unbeantwortet. Im Vordergrund stehen dabei Fragen der Skalierbarkeit, des Kosten-Nutzen-Verhältnisses und der geeigneten Kommunikationskanäle.

Die Arbeit von Uta Knebel zeigt, wie durch ein systematisches, theoriebasiertes Design der Anspruch der Skalierbarkeit mit persönlichen, individuellen Betreuungskomponenten im Rahmen eines internetgestützten Bewegungsprogramms verbunden werden kann. Dabei bleibt sie nicht auf theoretischer Ebene, sondern überführt die ermittelten Anforderungen in ein konkretes Bewegungsprogramm. Dies wird einem empirischen Test unterzogen, in dem sich das Design als erfolgreich erweist.

Die Arbeit liefert mehrere wichtige Beiträge für die Wissenschaft und für die Praxis. So werden beim Design des Gesundheitsförderungsprogramms erstmals Theorien des Gesundheitsverhaltens mit Theorien der Informationssystem- und Kommunikationsforschung verknüpft. Das Design berücksichtigt neben der Unterstützung der Teilnehmer auch die Unterstützung der Betreuer durch die PHM-Internetplattform und präsentiert einen neuartigen Ansatz des anlassbezogenen Feedbacks und der anlassbezogenen Betreuung, die ein gezielteres Vorgehen des Betreuers ermöglichen. Die Analyse und Strukturierung von Betreuungs- und Kommunikationsaufgaben geben wichtige Impulse für das Design von Servicelevels, Aufwandsschätzungen und somit die Verbesserung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses. Der empirische Vergleich unterschiedlicher Betreuungsintensitäten liefert zudem erste Ansatzpunkte für die Untersuchung des für eine Verhaltensänderung nötigen Ausmaßes an Betreuung und Aussagen zur Wirkung einzelner Betreuungselemente. Für die Praxis erbringt diese Arbeit einen Durchführbarkeitsnachweis für teilautomatisierte Bewegungsprogramme und gibt Handlungsempfehlungen zu deren erfolgreicher Gestaltung.

Ich wünsche der Arbeit die ihr gebührende weite Verbreitung in Wissenschaft und Praxis.