

## **FAQ zu „Wechselkraft“**

### **- gestärkt durch die Wechseljahre mit täglich ca. 16 min gezielte Bewegung und Stressbewältigung (Web-App)**

Stand 06.08.2025

#### **1. Für wen ist „Wechselkraft“?**

- a. Die Zielgruppe umfasst Frauen im Alter von 40 bis 60 Jahren, die sich in der Peri- oder Postmenopause befinden. Diese Lebensphase ist geprägt von:
  - i. Hormonellen Veränderungen: Sie beeinflussen die Atemmuster, erhöhen die Stressanfälligkeit und können muskuläre Verspannungen verstärken.
  - ii. Physiologischen Herausforderungen: Gelenk- und Muskelschmerzen, Knochendichteverlust sowie eine verminderte Mobilität sind häufige Beschwerden.
  - iii. Mentale Belastungen: Frauen erleben oft emotionale Schwankungen, Selbstzweifel und Überforderung im Alltag.

Diese Symptome beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität, sondern können auch langfristig gesundheitliche Risiken wie Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychische Belastungen verstärken.

#### **2. Was leistet „Wechselkraft“?**

- a. „Wechselkraft“ stärkt Frauen in diesem hormonellen Wandel mit bewegtem Coaching, gezielten Bewegungsimpulsen und Atemtechniken, für eine neue, liebevolle Beziehung zu sich selbst.
- b. Bei „Wechselkraft“ erhalten Nutzerinnen jede Woche 6 kurze, aufeinander abgestimmte Einheiten a ca. 16 Minuten. Eine Einheit beginnt mit einem Wissensimpuls und einer kleinen Reflexion. Danach setzen Nutzerinnen das Gelernte direkt praktisch um – mit Bewegung oder Atemübungen.
- c. Alle Übungen sind so gestaltet, dass sie nicht überfordern. Sie passen in den Alltag, brauchen wenig Zeit und stärken genau da, wo Nutzerinnen es jetzt körperlich, mental und emotional brauchen.
- d. Nutzerinnen arbeiten im eigenen Tempo, nutzen das Workbook für Notizen, Gedanken und kleine Reflexionen. Sie feiern jeden Schritt, den sie gehen – denn jeder kleine Fortschritt ist ein Baustein der neuen Stärke.

#### **3. Welche Vorteile habe ich von „Wechselkraft“?**

- a. „Wechselkraft“ ist mehr als ein Trainingsplan – es ist eine Einladung, Gesundheit, Energie und Lebensfreude aktiv neu zu gestalten.
- b. Gezielte Bewegungsübungen stabilisieren Gelenke, lösen Verspannungen und stärken die Knochengesundheit.
- c. Bewusste Atemtechniken beruhigen das Nervensystem, verbessern die Sauerstoffversorgung und heben den Energieniveau sanft an.
- d. Einfache Stressbewältigungs-Impulse helfen im Alltag schneller wieder in Balance zu finden.

#### **4. Welchen gesundheitlichen Nutzen habe ich von „Wechselkraft“?**

- a. „Wechselkraft“ schafft für Frauen vor oder in den Wechseljahren einen positiven, erlebnisorientierten, schnell und einfach durchzuführenden Zugang zu körperlicher Aktivität.
- b. Frauen werden unterstützt, ein dynamisches Selbstbild zu entwickeln, Stress abzubauen und neue, gesunde Routinen zu etablieren. Dies fördert physische, mentale und emotionale Gesundheit nachhaltig.
- c. „Wechselkraft“ versetzt Frauen mit hormonellen Veränderungen nachweisbar körperlich-motorisch in die Lage, gesundheitswirksame körperliche Aktivitäten tatsächlich realisieren zu können (Bewegungskompetenz) und ein gesteigertes Zutrauen in die eigenständige Realisation zu entwickeln (aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit).
- d. Die Zuversicht sich in jeder Situation richtig zu bewegen zu können ist ein wichtiger psychosozialer Grundbaustein für Bewegungsausübung und für regelmäßige körperliche Aktivität. Und körperliche Aktivität hat nachweislich einen hohen gesundheitlichen Nutzen.
- e. „Wechselkraft“ fördert damit die Zuversicht, Bewegungs- und Lebenssituationen meistern zu können.
- f. Selbstwirksamkeit korreliert positiv mit Merkmalen wie Optimismus, Selbstwertgefühl oder Leistungsmotivation, negativ mit Merkmalen wie Ängstlichkeit oder Depressivität (vgl. Schwarzer, 1994, 105). Optimisten halten Handlungen für eher machbar als Pessimisten, sind motivierter und halten in schwierigen Situationen länger durch. Weiterhin haben sie stärker ausgeprägte internale Kontrollüberzeugungen, höheres Selbstwertgefühl, geringere soziale Ängstlichkeit und weniger Körpersymptome (vgl. Wieland-Eckelmann & Carver 1990).
- g. In seiner Publikation „Selbstwirksamkeitserwartung – ein bedeutsames kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten“ (22. Jahrgang 2011, Nummer 2) beschreibt Josef W. Egger die empirisch festgestellte Wirkung von Optimismus auf folgende Gesundheits-Merkmale:
  - i. Stärkung des Immunsystems über einen verbesserten Katecholamin- und Endorphin-Stoffwechsel
  - ii. Motivation zu gesünderer Lebensweise
  - iii. weniger negative Ereignisse durch eines günstigeres Kohärenzerlebens, adäquateres bzw. aktiveres coping
  - iv. mehr soziale Unterstützung („Pessimisten küsst man nicht“)
- h. Mit der wissenschaftlich nachgewiesenen Korrelation von Selbstwirksamkeit und Optimismus beschreiben diese Gesundheits-Merkmale den gesundheitlichen Nutzen einer um jeweils mindestens 5% gesteigerten aufgabenbezogenen Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz, wenn „Wechselkraft“ als Präventionskurs erfolgreich absolviert wird.

#### **5. Ist der gesundheitliche Nutzen schon wissenschaftlich untersucht worden?**

- a. Der Nachweis des gesundheitlichen Nutzens steht noch aus.
- b. Die Trainingsinsel hat zusammen PD Dr. Michael Schwenk, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Team der Trainings- und Bewegungswissenschaft im Fachbereich Sportwissenschaft an der

Universität Konstanz ein Studiendesign entwickelt. Die geplante Studie führt den Wirkungsnachweis eines gesundheitlichen Nutzens von „Wechselkraft“ als digitales Präventions- bzw. Gesundheitsförderungsangebot gem. § 20 SGB V mit den definierten Endpunkten einer signifikanten Steigerung von aufgabenbezogener Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz.

- c. Ziel der Studie ist es, die Wirksamkeit von „Wechselkraft“ auf aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz zu untersuchen. Wir erwarten, daß die TeilnehmerInnen in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe eine Steigerung um 5% für aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit und für Bewegungskompetenz von der Baseline bis drei Monate nach Interventionsende aufweisen.
- d. Vergleichbare Studien belegen schon heute, daß man mit regelmäßigen kurzen Trainingsroutinen eine Verbesserung der aufgabenbezogenen Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz erreicht.
- e. Die praktischen Übungsinhalte von „Wechselkraft“ basieren auf Trainingselementen von funktionsgymnastischen Übungen, deren gesundheitlicher Nutzen bereits in anderen Zusammenhängen nachgewiesen werden konnte. Dabei waren muskelkräftigende Aktivitäten mit einem um 10–17 % geringeren Risiko für Gesamtmortalität, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (CVD), Gesamtkrebs, Diabetes und Lungenkrebs verbunden (Momma et al, 2022).

## 6. Was steckt wissenschaftlich hinter dem Trainingskonzept?

- a. Mit der Integration von wissenschaftlichen Methoden, Coaching-Impulsen und Verhaltensansätzen wird nicht nur der Gesundheitszustand verbessert, sondern auch ein positives Lebensgefühl geschaffen.
- b. Das Trainingskonzept von „Wechselkraft“ basiert auf dem Transtheoretischen Modell zur Verhaltensänderung und ist in 6 Phasen aufgeteilt:
  - i. Phase 1: Dein innerer Kompass – Identität & Nervensystem & Atmung.
  - ii. Phase 2: Kleine Routinen – Große Wirkung.
  - iii. Phase 3: Stress regulieren – Kraft aktivieren.
  - iv. Phase 4: Beweg dich neu – für mehr Gleichgewicht & Energie.
  - v. Phase 5: Routinen verankern – innere Motivation stärken.
  - vi. Phase 6: Stabilität verankern – Zukunft gestalten.
- c. Alle Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Verhaltenspsychologie, Neurowissenschaft und Gesundheitsförderung und sind damit evidenzbasiert.
- d. Videos, digitale Handouts und wöchentliche Reflexionen unterstützen die Teilnehmerinnen, das Gelernte praktisch interaktiv und flexibel umzusetzen.
- e. Regelmäßige Erfolgskontrollen und kleine Belohnungen fördern die Motivation.
- f. Das Transtheoretische Modell nach Prochaska zeigt Veränderungsprozesse in Phasen. Gemäß dem Verhaltensmodell wird ein Änderungsprozess immer unterschiedliche Stufen („Stages of Change“) durchlaufen. Deshalb wird das Transtheoretische Modell auch als Stufenmodell der Verhaltensänderung bezeichnet. Am Anfang steht das Problembewusstsein und Verständnis was bei der hormonellen Umstellung passiert. In der Phase der Absichtsbildung ist emotionales Erleben wichtig. Ziele und der nächste kleine Schritt, helfen während der Vorbereitung. Wer schon in der Handlung ist, muss in seinem neuen Selbstvertrauen bestärkt werden. Wer dranbleiben will, braucht Routinen.

- g. Prochaska et al. haben Veränderungsprozesse identifiziert, die das Durchlaufen der Stadien fördern. Dabei wird zwischen kognitiv-affektiven und verhaltensorientierten Veränderungsprozessen unterschieden.
- h. Kognitiv-affektive Prozesse sind besonders in frühen Änderungsstadien von Bedeutung und verhaltensorientierte Prozesse sind besonders wichtig in späten Änderungsstadien.

## **7. Wie oft und wie lange soll ich „Wechselkraft“ nutzen?**

- a. Wir empfehlen in einer Woche an 6 Tagen eine ca.16 Minuten Einheit mit „Wechselkraft“ zu absolvieren.
- b. Wenn man mal einen Tag aussetzen muss, dann ist das okay. Entscheidend ist aber, dass man wieder zurückkommt und versucht möglichst viele Tage ohne Unterbrechung hintereinander zu reihen und die Lücken minimal zu halten.
- c. „Wechselkraft“ moderiert Stück für Stück den Weg gesunde Routinen über mehr Bewegung und Entspannung in den Alltag zu bringen.
- d. Mit dem Kursaufbau stellen wir sicher, daß man sich mit den Trainingseinheiten nicht über- aber auch nicht unterfordert.
- e. Wenn man innerhalb von 3 Monaten alle 36 Einheiten von „Wechselkraft“ vollständig absolviert hat, dann hat man den Kurs erfolgreich beendet.

## **8. Was sind die Voraussetzungen zur Nutzung von „Wechselkraft“?**

- a. Du bist eine Frau im Alter von 40 bis 60 Jahren, die sich in der Peri- oder Postmenopause befindet und willst Risiken durch eine hormonelle Veränderung vorbeugen oder reduzieren.
- b. Du leidest an keiner behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Bewegungsapparates.
- c. Du kannst dich ohne Gehhilfen frei bewegen.
- d. Du kannst dich auf den Boden setzen und selbständig wieder aufstehen.
- e. Du bist bereit innerhalb von längstens 3 Monaten 36 Einheiten mit „Wechselkraft“ vollständig zu absolvieren.
- f. Du hast mindestens ein Internet browserfähiges Endgerät zur Nutzung von „Wechselkraft“.
- g. Bei geschwächter Sehkraft oder visuellen Defiziten empfehlen wir die Nutzung eines Endgeräts mit größerem Bildschirm oder einen Anschluss des Endgeräts an einen TV.
- h. Die Durchführung der Coaching- und Trainingsroutinen kann überall und zu jeder Zeit in Sport- oder bequemer Freizeitkleidung erfolgen.

## **9. Welche Bedienhilfen unterstützt „Wechselkraft“ zur Umsetzung der Barrierefreiheit?**

- a. „Wechselkraft“ unterstützt mit den folgenden Bedienhilfen eine Barrierefreiheit in den Bereichen Sehen, Hören und Motorik.
- b. Hören  
Die Lautstärke der Audioausgabe kann manuell von Nutzerinnen gewählt werden. Zu jeder Zeit können Video & Audio gestoppt und rückwärts gespult werden.

Zu jeder Theorieeinheit werden im Workbook Fragen formuliert, die Nutzerinnen anregen sich in den betreffenden Bereichen weiterzuentwickeln. Das hilft in besonderem Maße Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen oder sprachlichen Barrieren.

Im Trainingsteil werden alle Übungen sehr deutlich gezeigt und vorgemacht. Damit sind die Übungen auch verständlich, wenn Nutzerinnen ein eingeschränktes Hörvermögen oder eine sprachliche Barriere haben.

c. Sehen

Die Trainingseinheiten im Video & Audio Format können von Versicherten auf jedem möglichen Gerät abgespielt, gestoppt und vergrößert werden.

d. Motorik

Die Übungen bei „Wechselkraft“ sind so einfach, daß sie jeder durchführen kann. Damit geben wir allen die Möglichkeit die Trainingseinheit bewältigen zu können und damit die eigene aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit und Bewegungskompetenz zu stärken.

## 10. Was kostet „Wechselkraft“ und was erstattet meine Krankenkasse?

- a. Du kaufst den Kurs als Web-App mit einer Einmalzahlung von 99€. Dafür sind kein Abo und keine Kündigung notwendig. Das schaltet dir den Kurs für 1 Jahr frei und du bekommst als optionale Ergänzung außerhalb des Kurses den Zugang zur Sitzkrieger Präventionsplattform geschenkt dazu. Die Sitzkrieger Präventionsplattform bietet qualitativ hochwertiges Personal Training in digitalen Videoformaten für nachhaltige Bewegung. Über eine tägliche bewegte Pause können Bewegungsangebote optional außerhalb des Kurses genutzt und damit ein Alltagstransfer erzielt werden.
- b. Wenn du alle 36 Einheiten von „Wechselkraft“ innerhalb von 3 Monaten vollständig absolviert hast, dann bescheinigen wir dir die Kursteilnahme.
- c. Die Bescheinigung reichst du gemeinsam mit dem Kaufbeleg bei deiner Krankenkasse ein und bekommst bis zu 100% der Kosten erstattet. Bitte beachte, dass deine Krankenkasse die Erstattung auf 1-2 Maßnahmen pro Jahr limitieren kann.
- d. Zusammen mit der Teilnahmebescheinigung bekommst du auch einen Link zu den Trainings-Routinen in Video/Audio Format. Damit hast du auch nach einem Jahr noch Zugriff auf das „Wechselkraft“ Trainingsmaterial.

## 11. Wie sicher sind meine Daten in „Wechselkraft“?

- a. Der Schutz Deiner individuellen Privat- und Persönlichkeitssphäre für uns von höchster Bedeutung. Deshalb ist das Einhalten der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz für uns selbstverständlich.
- b. Zum Schutz Deiner persönlichen Daten ergreifen wir besondere organisatorische und technische Maßnahmen. Deine Daten werden in verschlüsselten Datenbanken abgelegt und können nur von zuständigen Mitarbeitern der Trainingsinsel und Kooperationspartnern zu Zwecken der Forschung und Bereitstellung der Dienste von „Wechselkraft“ genutzt werden. Die Datenbanken befinden sich auf von Trainingsinsel kontrollierten Servern in einer Hetzner Cloud in Nürnberg. Welche Schutzmaßnahmen wir im Detail für welche deiner Daten

ergreifen, kannst du jederzeit auf unserer Webseite in unserer Datenschutzerklärung zur Nutzung von „Wechselkraft“ nachlesen.

- c. Innerhalb von „Wechselkraft“ kannst du deinen gesamten Account löschen, um alle weiteren Daten zu entfernen. Zur Lösung weiterer persönlicher Daten aus deinem Sitzkrieger Account wendest du dich einfach direkt an den Datenschutzbeauftragten. Details findest du in der Datenschutzerklärung auf der Webseite.
- d. Auch bei Verlust eines Endgeräts sind deine Daten geschützt, da alle Daten verschlüsselt in einer Cloud gespeichert sind und der Zugriff durch dein persönliches Passwort gesichert ist. Dein Passwort verlässt niemals dein Gerät und kann daher auch niemals von Dritten eingesehen werden.

## **12. Wer oder was ist Sitzkrieger?**

- a. Sitzkrieger steht für lernen, bewegen und gesund bleiben mit der Vision Menschen nachhaltig zu mehr und besserer Bewegung zu verhelfen. Dabei werden qualitativ hochwertiges Personal Training aus der Praxis und wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Gesundheitsförderung, Verhaltenspsychologie, Bewegungs- und Neurowissenschaft in digitale Formate für nachhaltig bessere Bewegung gebracht.
- b. Als optionale Ergänzung außerhalb des Kurses „Wechselkraft“ gibt es die Sitzkrieger Präventionsplattform mit qualitativ hochwertigem Personal Training im digitalen Videoformat für nachhaltige Bewegung. Optional kann außerhalb des Kurses mit der täglichen bewegten Pause Bewegung angeleitet und damit ein Alltagstransfer erzielt werden. Wohin deine Reise mit Sitzkrieger gehen kann, hängt ganz von deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen ab.