

Wirksam abnehmen – empirisch belegt

HausMed-Coach „Leichter leben“ unterstützt Patienten online

INITIATIVE Der onlinebasierte HausMed-Coach „Leichter leben“ unterstützt den Patienten aktiv bei der Gewichtsreduktion. Jetzt wurde die Wirksamkeit des innovativen Verhaltensschulungs-Programms in einer repräsentativen Studie von der TU München empirisch belegt. Und auch die Jury beim „Ideenpark Gesundheitswirtschaft“ war überzeugt und zeichnete die Initiative des Deutschen Hausärztesverbandes aus.

Übergewicht und Adipositas sind in Deutschland weit verbreitet. Laut der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, „Gesundheit in Deutschland“ (2006), sind etwa die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen in Deutschland übergewichtig; 17 Prozent der männlichen und 20 Prozent der weiblichen Betroffenen erfüllen sogar die Kriterien für Adipositas.

Übergewicht, das häufig mit mangelnder körperlicher Bewegung einhergeht, zählt zu den Risikofaktoren, die für einen großen Teil der Krankheitsbelastung der deutschen Bevölkerung verantwortlich sind. Bei vielen Betroffenen ist es vor allem das fehlende Gesundheitsbewusstsein, das sie daran hindert, sich richtig zu ernähren und ihr Gewicht zu reduzieren.

An Angeboten zur Gewichtsreduktion mangelt es nicht auf dem deutschen Gesundheitsmarkt – doch viele eignen sich nur bedingt für einen nachhaltigen Erfolg. Vor allem Programme, die auf dem Prinzip einer umfassenden Genussmittel-Abstinenz basieren, führen auf lange Sicht eher zu einer Gewichtssteigerung als einer -reduktion, da die meisten Menschen nach einer oder mehreren Wochen des Verzichtes wieder in ihre alten Ernährungsmuster zurückfallen. Des Weiteren versäumen es viele „Diäten“, mit Informationen das Ernährungsbewusstsein der Betroffenen nachhaltig zu schulen.

Auch Bewusstsein ändern

Der onlinebasierte HausMed-Coach „Leichter leben“ hingegen ist ein ganzheitliches Gesundheits-Programm, das neben Maßnahmen zur Gewichtsreduktion auch das Ernährungsbewusstsein und die Lebenssituation der Betroffenen



Dr. Nikolaus Förster aus der Chefredaktion der G+J-Wirtschaftsmedien (l.) und Gesundheitsunternehmer Prof. Heinz Lohmann (r.) aus der „Ideenpark“-Jury mit HausMed-Geschäftsführer Dr. Florian Frensch (2. v. l.) und Hausärztechef Ulrich Weigeldt.

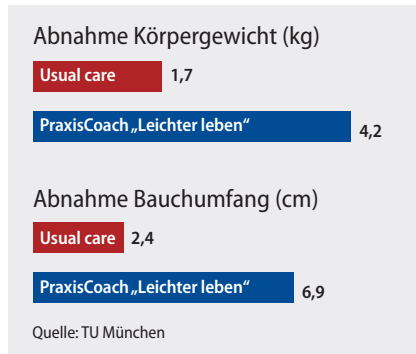
berücksichtigt. Er wird individuell auf die persönlichen Bedürfnisse des Teilnehmers zugeschnitten und unterstützt diese über einen 12-Wochen-Zeitraum aktiv mit täglichen Erinnerungen per SMS, wöchentlichem Feedback und regelmäßiger Erfolgskontrolle. Eine umfassende Wissensvermittlung schult das Ernährungsbewusstsein und hilft, auch nach Ende des Coachings nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Wöchentliche Aufgaben erleichtern den Transfer des Gelernten in den Alltag und ermöglichen es, das neue Gewicht langfristig zu halten.

Auch Dr. Sieglind Zehnle, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Homöopathie und Palliativmedizin, empfiehlt ihren Patienten den HausMed-Coach „Leichter leben“: „Ich habe mich über die Initiative von HausMed sehr gefreut, da wir bisher

als Hausärzte gerade für Patienten, die abnehmen wollen, wenig im Angebot hatten. HausMed bietet im Unterschied zu vielen anderen teils dubiosen Angeboten, die es im Land gibt, eine seriöse, auf wissenschaftlichen Untersuchungen fundierte Ernährungsumstellung an, die nicht nur auf die bloße Diät beziehungsweise auf ein ‚Du darfst nicht‘ fixiert ist.“

Es gibt zwei Varianten des Angebotes. Mit dem HausMed-PraxisCoach „Leichter leben“ erhalten die Teilnehmer zusätzlich zum Online-Programm Unterstützung durch ihre Hausarztpraxis – eine Variante, von der nicht nur der Patient profitiert. Dr. Dietmar Schultheis, niedergelassener Hausarzt in Birstein, empfindet es als großen Pluspunkt, dass die HausMed-Coaches die Hausärzte zeitlich entlasten, aber dennoch den Patienten zu ihrem Erfolg verhelfen: „Wenn ein Patient

Abb. 1: Studienergebnisse nach zwölf Wochen Intervention



früher in meiner Sprechstunde war und abnehmen wollte, hatte ich nur wenige Möglichkeiten, ihn ohne großen Zeitaufwand intensiv zu betreuen. HausMed ermöglicht mir nun durch internetbasierte Unterstützung, bislang nicht oder nur schwierig vorzuhaltende Schulungsangebote endlich selbst anbieten zu können.“ In einem geschützten Bereich kann der Arzt unter www.hausarzt.net den Fortschritt seines Patienten im Coaching verfolgen. Für die Begleitung eines HausMed-PraxisCoaches erhält der Hausarzt eine Aufwandsentschädigung. Die zweite Variante, der HausMed-OnlineCoach, kann ohne Betreuung durch die Hausarztpraxis eigenständig durchgeführt werden.

TU München schaut genau hin

Eine Studie unter der Leitung von Prof. Antonius Schneider am Institut für Allgemeinmedizin der TU München hat nun auch die Wirksamkeit des HausMed-PraxisCoaches „Leichter leben“ empirisch belegt. In einer Cluster-randomisiert kontrollierten Studie wurde der Einsatz des Programms mit konventioneller Lebensstilberatung durch die Hausarztpraxis („Usual care“) verglichen. Als entscheidendes Kriterium für die Wirksamkeit wurde die Gewichtsveränderung der Teilnehmer in Kilogramm gewählt. Als Nebenzielkriterien wurden unter anderem die Bauchumfangsdifferenz erhoben.

Am Ende des Beobachtungszeitraumes von 12 Wochen zeigte sich signifikante Unterschiede zwischen Interventions- und Kontrollarm. Die Teilnehmer der Interventionsgruppe reduzierten ihr Gewicht im Mittel um 4,2 Kilogramm. Bei

den Teilnehmern der Kontrollgruppe konnte hingegen nur eine Gewichtsreduktion von 1,7 Kilo festgestellt werden. Der Bauchumfang der Interventionsgruppe nahm im Schnitt um 6,9 Zentimeter ab, bei der Kontrollgruppe hingegen nur um 2,4. Außerdem konnten signifikante Unterschiede beim Essverhalten und bei der sportlichen Aktivität ermittelt werden.

Mit der Initiative HausMed hat der Deutsche Hausärzteverband im Jahr 2010 ein wegweisendes Projekt zur Unterstützung der Hausärzte ins Leben gerufen. Ziel der onlinebasierten, therapiebegleitenden und gesundheitsförderlichen Verhaltensschulungs-Programme ist eine bewusstere Lebensweise von Gesunden sowie eine höhere Lebensqualität von chronisch Kranken.

Seit seiner Gründung konnte HausMed bereits rund 4000 Patienten helfen, nachhaltig gesünder zu leben. Ein Erfolg, der HausMed über die Grenzen der hausärztlichen Versorgungslandschaft hinaus bekannt gemacht hat. Erst unlängst überzeugte HausMed mit seinem Konzept beim Wettbewerb „Ideenpark Gesundheitswirtschaft“, den die „Financial Times Deutschland“ in diesem Jahr zum siebten Mal veranstaltet. Bei diesem Wettbewerb werden Projekte ausgezeichnet, die das Potenzial haben, das Gesundheitswesen zu verbessern.

Aus mehr als 100 Kandidaten wählte eine hochkarätig besetzte Jury zehn Konzepte aus, die dazu beitragen, das System effizienter, transparenter und qualitativ besser zu gestalten. Entscheidungskriterien für die Auszeichnung waren der Innovationsgrad sowie die Relevanz, Qualität, Effizienz, Durchsetzbarkeit und Reichweite der einzelnen Projekte. In allen Punkten konnte HausMed die Jury mit seinem innovativen Konzept der systematischen Online-Anbindung von Patienten an ihre Hausarztpraxis überzeugen.

Katja Krug

SERVICE

Weitere Informationen zu HausMed finden Sie natürlich im Internet unter www.hausmed.de/aerzte