

TELECOACHING UND TELEMONTORING

Abnehmen mit Telemedizin auf Rezept

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten zunehmend die Kosten für ein telemedizinisches Programm, das Adipositas-Patienten beim Abnehmen unterstützt.

Adipositas und daraus resultierende Gesundheitsprobleme erreichen pandemische Dimensionen, dennoch bleiben herkömmliche Gewichtsreduktionsprogramme unbefriedigend. Ein vielversprechender Ansatz ist das „Active Body Control“(ABC)-Programm“, das die körperliche Aktivität einbindet und neue Technologien für Telemonitoring und Telecoaching nutzt (1–4).

Dabei trägt der Patient einen streichholzschachtelgroßen Bewegungssensor ganztäglich am Gürtel. Das intelligente Gerät misst die körperliche Aktivität und erfragt auch die tägliche Ernährung in praktikabler Form. Diese Daten werden auf die ABC-Plattform der Universitätsklinik in Magdeburg übertragen, wo sie vom Betreuer des Patienten in einem wöchentlichen Betreuungsbrief motivierend kommentiert werden. Diese Fernbetreuung ist weltweit möglich. Die Internetnutzung spart Patienten und Betreuern viel Zeit, da Patientenbesuche nach der Eingangsschulung entfallen. Die automatisierte Datenübertragung per PC erfordert wenige Sekunden, die Brieferstellung des Betreuers fünf Minuten pro Brief.

Der Betreuung geht eine einmalige zweistündige Schulung voraus. Erster Schulungsschwerpunkt ist die „Magdeburger duale Diät“, die eine konventionelle Kalorienrestriktion mit der Vermeidung insulinotroper Kohlenhydrate kombiniert. Ziel ist nicht Kohlenhydratvermeidung wie bei der Atkins-Diät, sondern Bevorzugung von Kohlenhydraten mit niedrigem glykämischen Index. Zahlreiche Einkaufsbeispiele sorgen für Praxisnähe. Zweiter Schwerpunkt ist die körperliche Aktivität vor allem durch Einsatz der roten Muskelfasern, die ihre

Energie aus dem Speicherfett beziehen (Ausdauerbewegungen).

Mehrere Studien belegen eine gute Wirksamkeit. Typ-II-Diabetiker nahmen nach sechs Monaten im Mittel 11,8 kg ab, Patienten mit dem metabolischen Syndrom nach zwölf Monaten 14,4 kg ohne Jo-Jo-Effekt. Fast jeder Zweite (43 Pro-



Foto: Claus Luley

zent) nahm mehr als 15 kg ab, maximal 31 kg. Die Abbruchraten sind mit neun Prozent in sechs Monaten niedrig. Seit dem Jahr 2011 nahmen 67 Ärzte, Ökotrophologen und Diätassistenten an einem eintägigen ABC-Betreuertraining in Magdeburg teil. Das Netz der zertifizierten Betreuer finden Patienten auf der ABC-Website (www.abiprogramm.de; unter „Wo finde ich den nächsten zertifizierten ABC-Betreuer?“). Da einige Regionen unterrepräsentiert sind, sind zusätzliche Betreuer willkommen.

Trotz großen Interesses waren die Kosten von 183 Euro für den Sensor und 288 Euro für die Schulung und sechsmonatige Betreuung für viele Patienten hinderlich. Inzwischen aber beteiligt sich eine wachsende Anzahl von gesetzli-

chen Krankenkassen an den Kosten. Die höchste Erstattung leistet die Techniker-Krankenkasse mit 85 Prozent aller Kosten einschließlich Sensorkauf.

Das Programm wurde zwischenzeitlich weiterentwickelt: Das neue Sensormodell „Aipermotion-500“ ist kleiner, leichter, speichert mehr Daten, muss seltener geladen werden und hat einen farbigen Bildschirm. Weiterhin erhält der Patient im Betreuungsbrief nun nicht nur seine individuelle Abnehmkurve, sondern stets auch die Kurvenschar eines Vergleichskollektivs, also beispielsweise von Diabetikern, jungen Frauen oder Männern mit metabolischem Syndrom. Teilnehmer bestätigten wiederholt die Wirksamkeit dieses gruppenspezifischen Elements.

Ärzte, deren adipöse Patienten im ABC-Programm abnehmen sollen, bescheinigen zunächst die medizinische Notwendigkeit für eine ABC-Teilnahme. Die Erstattungskriterien unterscheiden sich je nach Krankenkasse (siehe www.abiprogramm.de unter „Kosten und Erstattung durch Krankenkassen“). Danach empfiehlt der Arzt dem Patienten, sich auf der ABC-Website einen zertifizierten ABC-Betreuer auszusuchen und zu kontaktieren. Wegen des telemedizinischen Charakters der Intervention muss der Betreuer nicht zwingend in der Nahregion des Patienten angesiedelt sein. Informationen zum Bezug seines Sensors findet der Patient ebenfalls auf der Website. ■

Claus Luley, Berend Isermann

Anschrift für die Verfasser:

Prof. Dr. med. Claus Luley,
Institut für Klinische Chemie und Pathobiochemie,
Universitätsklinik Magdeburg, 39106 Magdeburg,
claus.luley@med.ovgu.de

Literatur beim Verfasser