

„Dann sind die Kilos gepurzelt“

■ **OSTFILDERN:** Hausärztin Zehnle aus Scharnhausen setzt bei übergewichtigen Patienten ein computergestütztes Programm ein

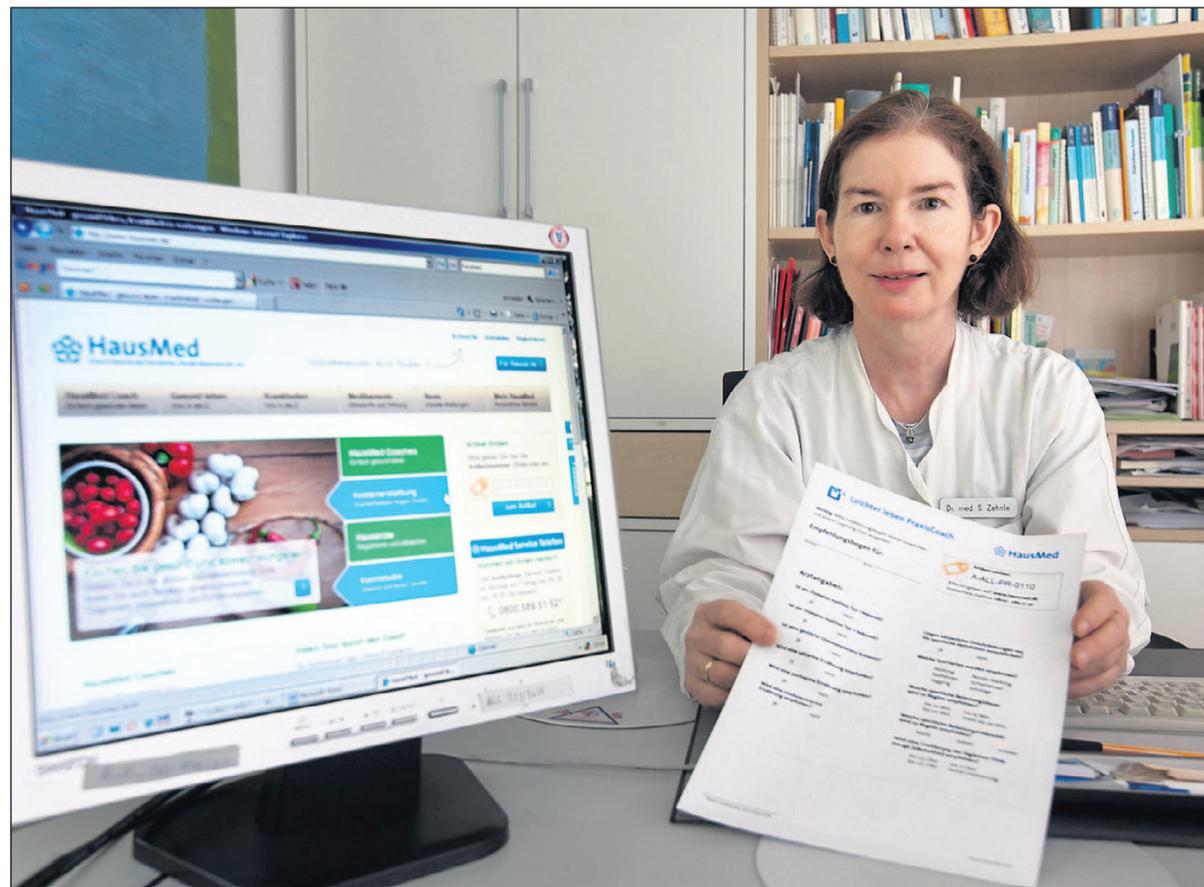
Sieglinde Zehnle gehörte zu den ersten Hausärzten in Baden-Württemberg, die sich am Online-Programm von „HausMed“ beteiligten. Die Medizinerin aus Scharnhausen ist zufrieden: „Es ist eindeutig eine Entlastung.“ Das Programm ist für chronisch kranke Patienten entworfen worden, deren Betreuung zeitaufwendig ist. Zehnle setzt es bisher bei übergewichtigen Patienten ein. Künftig will sie es auch bei leichten psychischen Krankheiten empfehlen.

VON ROLAND KURZ

HausMed ist eine Initiative des Deutschen Hausärztesverbandes, die im März 2010 gegründet wurde. Mit Unterstützung des Internets sollen Patienten geschult werden, um die Behandlung von Gewichtsproblemen, Rückenschmerzen oder Bluthochdruck zu unterstützen. Bei diesen Krankheitsbildern ist eine Verhaltensänderung der Patienten wünschenswert. Die könne ein Hausarzt in der kurzen Gesprächszeit kaum anstoßen, geschweige denn dauerhaft begleiten, meint Jasper Blome, Leiter des Hausärzte-Teams in der Berliner Zentrale. Der Arzt ist beim Einstieg notwendig, die Begleitung läuft übers Internet.

Die Hosen passen wieder

Der Hausarzt füllt zunächst einen Fragebogen mit den medizinischen Grunddaten des Patienten aus. In Berlin erarbeitet ein Computer aus diesen Daten ein individuelles Programm. Die Basis hat das 30-köpfige interdisziplinäre Team von HausMed erarbeitet: Mediziner, Ernährungs- und Sportwissenschaftler sowie IT-Experten. „Das ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm, hinter dem ich voll stehe“, sagt Sieglinde Zehnle. Sie hat sich im April 2011 schulen lassen und sich zunächst auf das Programm „Abnehmen mit HausMed“ konzentriert. Sie werde von ihren Patienten so oft gefragt, wie sie abnehmen könnten. Die



Hausärztin Sieglinde Zehnle hat das HausMed-Programm schon etlichen Patienten empfohlen und ist mit dem Erfolg zufrieden. Hier zeigt sie den Fragebogen, den sie am Anfang mit den Patientendaten ausfüllt. Foto: Bulgrin

Ärztin, von Natur aus recht schlank, hat das Programm zunächst selbst ausprobiert. Zwei Kilo hat auch sie noch abgenommen: „Jetzt passen die Hosen wieder.“

Ihr Patient Christoph Brandstetter ist von anderer Statur. 113 Kilo hat der 1,88 Meter große Ingenieur gewogen. „Beim Schuhe binden war immer der Bauch im Weg“, erzählt er. Von HausMed erhielt er einen Speiseplan und Bewegungstipps. HausMed hat auch Kochrezepte auf der Datenbank. Das Programm empfiehlt dem 45-Jährigen, eine bestimmte Anzahl von Kohlehydraten und Fett am Tag zu sich nehmen. Das kann er sich anhand einer Lebens-

mittel-Liste zusammenrechnen. Wie er auf die Fettpunkte kommt, bleibt ihm überlassen: ob McDonald's, Kantine, Tiefkühlkost oder Bioprodukt. Den Gemüseanteil hat Brandstetter ausgebaut, die Currywurst weggelassen und „lieber mal ein dickes Steak“ verdrückt. „Das lässt sich problemlos umsetzen, auch die Familie trägt das mit.“

Täglich 60 Minuten Bewegung

Der zweite Teil der Online-Therapie heißt Bewegung, mindestens 60 Minuten am Tag. Die Tipps sind praktisch, findet Brandstetter: Das Auto am äußeren Ende des Parkplatzes ab-

stellen, zu Fuß einkaufen und in der Mittagspause 30 Minuten spazieren gehen. Drei Monate lang hat Brandstetter Essenspunkte abgestrichen und sein Verhalten täglich im Internet notiert, inzwischen ist es automatisiert. Die ersten drei Wochen sei wenig passiert, „aber dann sind die Kilos gepurzelt“. Nach einem dreiviertel Jahr hat sich sein Gewicht bei 96 bis 98 Kilo eingependelt. Beim Abnehmkurs wurde Brandstetter von HausMed begleitet. Das Bewegungsprogramm wurde jede Woche etwas erweitert, das übernahm eine Dame per Videoansprache. Von der Arztpraxis in Scharnhausen erhielt der Abnehmwillige vier kurze

Motivationsanrufe. Diese Aufgabe übernehmen speziell geschulte Arzthelferinnen, die sogenannte Verah, die Versorgungsassistentin in der Hausarztpraxis. Auch mit SMS-Nachrichten wird der Patient an sein Programm erinnert. Sieglinde Zehnle hat ständig etwa zehn Patienten im HausMed-Programm. Sie ist mit der bisherigen Bilanz zufrieden, weil das Programm gerade auf ein Hauptproblem der Übergewichtigen eingeht: die Motivation. Künftig will sie auch depressiven Patienten das Internetprogramm anbieten. Angesichts der langen Wartezeiten für eine Psychotherapie könne der Online-Coach bei leichteren Erkrankungen eine Überbrückungshilfe sein.

HAUSMED

HausMed ist eine Initiative des Deutschen Hausärztesverbandes. Das internetgestützte Gesundheitsprogramm dauert zwölf Wochen. Es kostet für Übergewichtige 79 Euro, für Blutdruckpatienten und Diabetiker 99 Euro. Depressive Patienten zahlen für den Online-Coach 129 Euro. Mehrere Krankenkassen erstatten inzwischen die Kosten. Der Hausarzt, der das Programm empfiehlt, erhält 10 Euro von seinem Verband.

In ganz Deutschland sind bisher 1500 Hausärzte beteiligt, in Baden-Württemberg 400. Die AOK Baden-Württemberg nimmt laut HausMed das Programm jetzt in ihren Hausarztvertrag auf und bildet ab November Arzthelferinnen für die Begleitung von Patienten mit Bluthochdruck und mit Depressionen aus.

Das Institut für Allgemeinmedizin an der TU München hat das HausMed-Programm für Gewichtsreduktion an 49 Arztpraxen untersucht. Die Universität attestiert dem Programm eine signifikante Wirksamkeit. Im Schnitt nahmen die Patienten um 4,2 Kilogramm ab. Bei einer Vergleichsgruppe, die eine „normale Betreuung“ erhielt, waren es nur 1,7 Kilogramm.

■ www.hausmed.de