

IM BLICK » ARZT UND PRAXISTEAM

Eine Serie in Kooperation von **ÄrzteZeitung** und **AOK-Bundesverband**

„Ich glaube an die Macht der Motivation“

Bei rund 6,7 Millionen Menschen in Deutschland wurde ein Diabetes mellitus diagnostiziert. 90 Prozent davon leiden an einem Typ-2-Diabetes. Professor Stephan Jacob von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) erklärt, wie medizinische Behandlung und Lebensstilveränderung ineinanderwirken und wie der Online-Coach der AOK die Patienten motivieren kann.

Das Interview führte
Susanne Werner

Herr Professor Jacob, wenn wir durch die Corona-Pandemie nicht eingeschränkt wären, wären Sie in diesen Tagen bei einem Kongress in Peking. Jetzt haben Sie ihren Vortrag online gehalten. Ist Diabetes international ein großes Thema?

Professor Stephan Jacob: Ja, die Erkrankungszahlen bei Diabetes sind mit rund 430 Millionen Betroffenen weltweit sehr hoch. In den Vereinigten Arabischen Emiraten ist beispielsweise jeder dritte Bewohner betroffen, in den USA jeder Vierte, China hat mehr als 110 Millionen Diabeti-



Über den Online-Coach erhalten Diabetes-Patienten in verschiedenen Modulen etwa Tipps, wie sie die oft notwendigen Änderungen des Lebensstils angehen können. © APOPS / STOCKADOBE.COM

ker, in Indien sind es rund 73 Millionen. Dass die Menschen heutzutage vor allem an Bauchfett zulegen und sich dies auf den Stoffwechsel schädigend auswirkt, ist international ein Thema. Kulturell ist der Umgang damit unterschiedlich.

Während übergewichtige Menschen in den USA in der Öffentlichkeit sichtbar sind, wird Adipositas in Deutschland eher tabuisiert. Wer zu viel Kilo mit sich herumträgt, wird



© PRIVAT

Professor Stephan Jacob

- **Ist Diabetologe** und führt gemeinsam mit seiner Frau eine eigene Praxis für Prävention und Therapie in Villingen-Schwenningen.
- **Als Vorsitzender** der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Herz engagiert er sich zudem in der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)

hierzulande oft aus dem sozialen Leben ausgegrenzt.

Um das eigene Gewicht zu reduzieren, muss die Kalorienzufuhr gedrosselt und die körperliche Aktivität erhöht werden. So empfehlen es die Leitlinien und das Disease-Management-Programm Diabetes. Funktioniert das in der Praxis?

Jedes Kind weiß, dass Bewegung gut tut und zu viel Essen schadet. Die Vorgaben sind bekannt. Das zentrale Problem ist die Umsetzung. Als Arzt versuche ich den Patienten Zeit zu geben und geduldig zu sein. Wer die Diagnose Diabetes erhält, ist zunächst einmal sehr betroffen und verunsichert. Nicht selten macht er sich Vorwürfe, dass er beispielsweise mehr auf seinen Lebensstil hätte achten sollen. Als Arzt möchte ich die Betroffenen dabei unterstützen, gesundheitsschädliche Gewohnheiten zu verändern. Dazu brauche ich Empathie, Geduld, Zeit – also das Repertoire der sprechenden Medizin.

Wie gehen Sie vor?

Als Basis für die Behandlung schreiben meine Patienten drei Tage lang ein Ernährungsprotokoll. Danach lade ich sie ein, ihre Vorlieben zu reflektieren: „Bin ich ein Süßer? Ein Snacker? Ein Abendesser?“ Jüngst kam ein Mann zu mir in die Behandlung – 38 Jahre alt, 200 Kilo schwer. Er hatte einen Schlaganfall als Folge

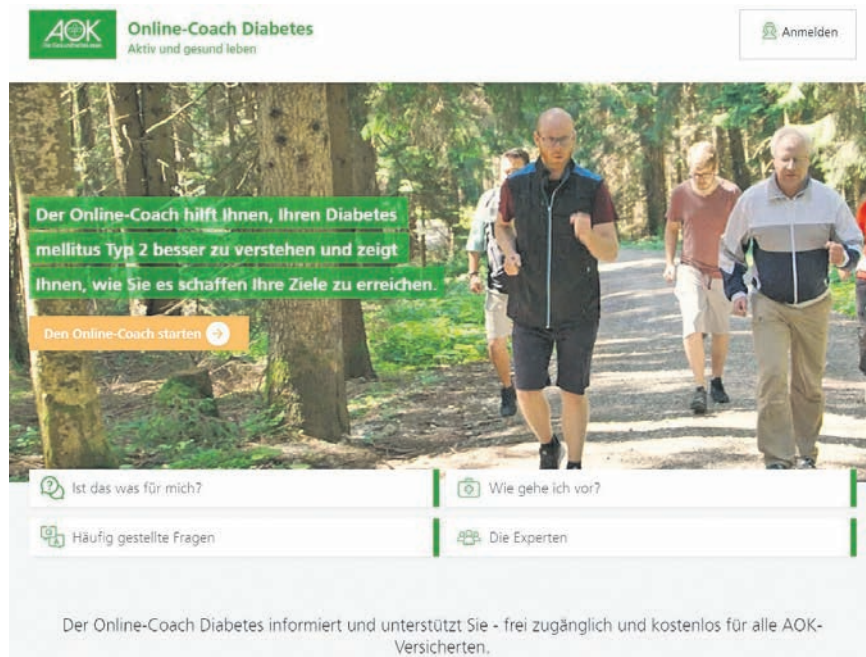
seiner Diabetes-Erkrankung erlitten. „Gemüse ist blöd, ich bin kein Hase“, sagte er pauschal zu mir. Gemeinsam haben wir gesucht, was ihm dennoch schmecken könnte. Und siehe da – plötzlich fielen ihm Rotkraut, Wirsing und anderes ein. Es geht nicht darum, eine Tabelle abzuheften, sondern dem Menschen, der einem gegenüber sitzt, neue Einsichten zu vermitteln. Ich glaube an die Macht der Motivation. Oftmals spielen bei Diabetes auch soziale Faktoren eine Rolle – beispielsweise Stress durch drohende oder bestehende Arbeitslosigkeit. In meiner früheren Zeit als Ärztlicher Direktor einer Rehaklinik habe ich gesehen, wie toll und intensiv eine Lebensstilumstellung die Risikofaktoren verbessern kann. Natürlich sollten sie im normalen Alltag weitergeführt werden. Heute versuche ich, meine Patienten in meiner Praxis dabei zu begleiten.

In der Behandlung von Diabetikern stehen die medikamentösen Therapieoptionen oft sehr im Vordergrund – zu Recht?

Der Diabetes ist – wenn er unbehandelt bleibt – eine bösartige Erkrankung, die viele Komplikationen mit sich zieht. Daher müssen wir die Betroffenen aufklären und schulen sowie alle therapeutischen Register ziehen. Dazu gehört immer der Verweis auf einen gesünderen Lebensstil, aber auch die richtige medikamentöse Therapie. Denn wir haben heute sehr viele wissenschaftliche Erkenntnisse, die deutlich machen, dass nur durch einen breiten therapeutischen Ansatz und eine gute Risikofaktoren-Kontrolle die Lebenserwartung und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert werden kann. Wenn es gelingt, einen aktiven Lebensstil aufzubauen, lassen sich darüber die Kosten für Arzneimittel einsparen.

Welche Rolle können Angebote wie der neue Online-Coach der AOK bei der Motivation und Begleitung der Patienten spielen?

Der Online-Coach ist eine deutliche Verbesserung. Zwar gibt es keine persönliche Begegnung, aber über die darin angebotenen Filme findet auch ein emotionales Lernen statt. Die Betroffenen brauchen begleitend praktische Tipps, frische Ideen und Inspiration, was sie gegen das Fortschreiten ihrer Erkrankung oder die Verschlimmerung aufgrund von Komplikationen machen können.



Der Online-Coach Diabetes soll therapiebegleitend Patienten Impulse geben. © AOK

Diabetes: Gut begleitet durch „Andrea“ und „Michael“

Der Online-Coach der AOK hilft mit seinem interaktiven Programm Diabetes-Patienten bei der Bewältigung der Erkrankung.

Von **Susanne Werner**

BERLIN. Die AOK hat Ende November einen neuen Online-Coach gestartet, der sich an Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 richtet. Unter www.aok.de/online-coach-diabetes wird Betroffenen und Interessierten die chronische Erkrankung erklärt. Sie erhalten zudem in mehreren, aufbauenden Modulen Informationen und Tipps, wie sie die oft notwendigen Änderungen des Lebensstils angehen können. AOK-Versicherte können das Angebot kostenlos nutzen, einzelne

Infos sind auch für Versicherte anderer Krankenkassen verfügbar.

„Der Online-Coach ist eine ideale Ergänzung zur medizinischen Behandlung im Disease-Management-Programm Diabetes Typ 2, an dem aktuell knapp zwei Millionen AOK-Versicherte teilnehmen“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Professor Stephan Jacob von der Arbeitsgemeinschaft Diabetes & Herz bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) betont: „Der Online-Coach der AOK kann besonders Patienten helfen, die im Alltag Motivationsprobleme haben. Ziel ist es, sie zu Verhaltensänderungen zu motivieren und ihnen so lange wie möglich eine gute Lebensqualität zu erhalten.“

An der Entwicklung des Programms war neben Professor Jacob ein Expertenteam aus Diabetologen,

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 8. Januar:

Für den Heilmittelbericht 2020 hat das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) die insgesamt rund 46 Millionen Heilmittelleistungen ausgewertet, die 2019 zu Lasten der gesetzlichen Krankenversicherung abgerechnet wurden. Wir berichten über die Ergebnisse.

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenvorschläge für diese Seite? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.

Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt.

Der Online-Coach Diabetes bietet für viele Themen kurze Erklär-Filme an: Professor Jacob (siehe Interview) klärt in einem Patientengespräch über die Erkrankung auf. In einem anderen Video werden – je nach Geschlecht des Nutzers – „Patientin Andrea“ oder „Patient Michael“ vorgestellt, die ihre Krankengeschichte erzählen und mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren wollen. Andere Infos und Clips erklären, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum bei und Patienten mit Typ-2-Diabetes das Risiko für bestimmte Folge-Erkrankungen steigt. Ein Modul stellt die sogenannte WOOP-Methode vor, die die Selbstmotivation stärken soll und von der Hamburger Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen entwickelt wurde.

Schritt für Schritt werden darüber zunächst die eigenen Wünsche, Ziele, Hindernisse reflektiert, um dann einen Wenn-dann-Plan für die nötigen Veränderungen zu erstellen. Der Online-Coach enthält darüber hinaus weitere Informationen zur Behandlung des Diabetes und zu den Vorteilen der DMP-Angebote der gesetzlichen Krankenkassen für Diabetes-Patienten.

Um den kompletten Coach durchlaufen zu können, ist eine Registrierung mit Angabe der AOK-Versichertennummer notwendig. Diese wird nur zur Prüfung der Versicherung genutzt. Alle weiteren eingegebenen Daten werden von der AOK nicht eingesehen, verwertet oder weitergegeben.

 Zum neuen Online-Coach Diabetes: www.aok.de/online-coach-diabetes