

## ADIPOSITAS

# Abnehmen mit Hilfe von Telemedizin

Aktuelle Daten belegen den Nutzen des „Active-Body-Control“-Programms auch für eine längerfristige Verringerung des Körpergewichts im Vergleich mit herkömmlichen Abnehmprogrammen.

**A**dipositas und ihre Folgeerkrankungen belasten die Gesundheitssysteme zunehmend. Da chirurgische Therapieverfahren nur bei den schwersten Adipositasfällen eingesetzt werden sollten, muss die bislang unbefriedigende Palette der herkömmlichen Abnehmprogramme erweitert werden. Eine wachsende Datenbasis belegt nun, dass das telemedizinische „Active Body Control“-Programm (ABC) hilft,

ihren Versicherten regelmäßig anbietet und durch eigene Gesundheitsberater durchführen lässt. Die *Grafik* zeigt die Abnehmkurven der ersten 160 Patienten. Die mittlere Abnahme betrug nach sechs Monaten 10,5 kg. Vereinzelt blieben auf eigenen Wunsch länger als sechs Monate im ABC-Programm. Die „Stufen“ der Mittelwertkurve (rot) entstehen durch Ausscheiden einzelner Patienten.

Von 284 Patienten, die sich für eine Operation qualifiziert hätten, hatten 136 (48 Prozent) nach sechs Monaten mindestens zehn Prozent abgenommen. Unter den 112 Patienten, die zwölf Monate im ABC-Programm blieben, hatte jeder sechste Patient sein Exzessgewicht um mehr als 50 Prozent reduziert, also um die gleiche Größenordnung, die durch Anlage eines Magenbandes erreicht wird (8). Die Anwendung des ABC-Programms ist daher sinnvoll auch bei Patienten, für die eine bariatrische Operation erwogen wird.

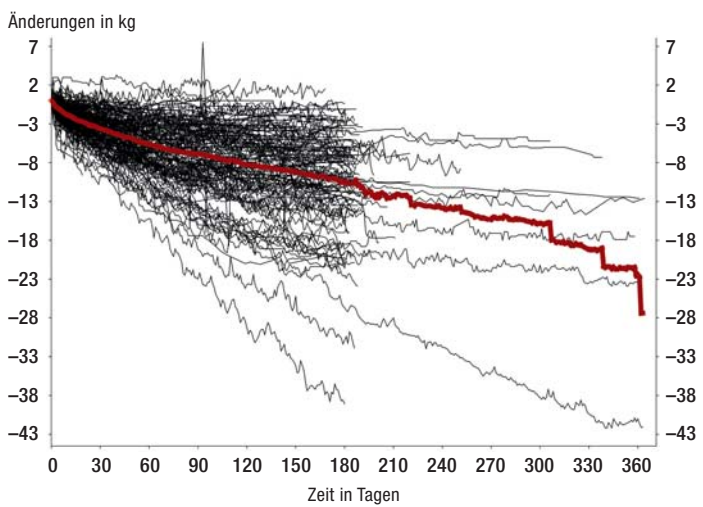
Eine Kernfrage bei allen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion ist die Nachhaltigkeit. Für das ABC-Programm liegt nun eine Zwei-Jahres-Studie vor. Es zeigte sich, dass im zweiten Jahr das Gewicht um 3 kg anstieg. Da die Zwölf-Monats-Abnahme 12 kg betragen hatte, blieben den Teilnehmern nach zwei Jahren immerhin noch 75 Prozent ihrer maximalen Gewichtsreduktion erhalten. Im Licht der bekannten Gewichtszunahmen nach konventionellen Interventionen (9) ist dieses Ergebnis sehr befriedigend.

Inkontinenz- und Senkungsleiden sind bei adipösen Frauen eine spezifische Indikation zur Gewichtsreduktion. In der urogynäkologischen Sprechstunde des Sankt Josef Krankenhauses in Rüdeshcim nahmen im ABC-Programm 15 Frauen mit einem mittleren BMI von  $40,8 \text{ kg/m}^2$  innerhalb von sechs Monaten 19,2 kg ab. Dadurch kam es zu einer erheblichen Verbesserung der Inkontinenzsymptomatik bei allen betroffenen Frauen. Die Senkungssymptomatik blieb erwartungsgemäß unverändert.

Prof. Dr. med. Claus Luley, [claus.luley@med.ovgu.de](mailto:claus.luley@med.ovgu.de), Prof. Dr. med. Berend Isermann

## GRAFIK

## Ergebnisse aus dem Projekt der Schwenninger Krankenkasse



**Abnehmkurven von 160 Patienten:** Die mittlere Gewichtsabnahme betrug nach sechs Monaten 10,5 kg (der arithmetische Mittelwert ist rot dargestellt).

diese Lücke zu schließen. Es basiert auf Telemonitoring und Telecoaching und wurde hier (1, 2) und an anderer Stelle (3–6) mehrfach beschrieben. Ein Minicomputer am Gürtel des Patienten erfasst alle Bewegungsarten, fragt seine Ernährung ab und überträgt die Daten per Internet zu einem ABC-Betreuer. Dieser bewertet, informiert und motiviert in einem wöchentlichen Brief für die Dauer von sechs Monaten ([www.abcprogramm.de](http://www.abcprogramm.de)).

Gute Erfolge mit dem ABC-Programm erzielt die Schwenninger Krankenkasse, die das Programm

Zu den Voraussetzungen zur bariatrischen Chirurgie zählen ein BMI (Body-mass-Index) von  $> 40 \text{ kg/m}^2$  beziehungsweise  $> 35 \text{ kg/m}^2$ , wenn adipositasassoziierte Begleiterkrankungen vorliegen. Weiterhin fordert die entsprechende Leitlinie (7), dass eine konventionelle Gewichtsreduktion erfolglos blieb mit einer Abnahme um weniger als zehn Prozent vom Ausgangsgewicht. Eine aktuelle Auswertung der bislang circa 2 000 Patienten im ABC-Programm überprüft, wie viele Patienten mit Indikation zur bariatrischen Chirurgie dieses Abnehmziel erreichen konn-

@ Literatur im Internet:  
[www.aerzteblatt.de/lit0416](http://www.aerzteblatt.de/lit0416)  
oder über QR-Code.



## LITERATURVERZEICHNIS HEFT 4/2016, ZU:

## ADIPOSITAS

# Abnehmen mit Hilfe von Telemedizin

Aktuelle Daten belegen den Nutzen des „Active-Body-Control“-Programms auch für eine längerfristige Verringerung des Körpergewichts im Vergleich mit herkömmlichen Abnehmprogrammen.

## LITERATUR

1. Luley C, Blaik A, Westphal S: Telemedizin: Nachhaltige Gewichtsreduktion. Dtsch Arztebl 2011; 108 (30): 1642.
2. Luley C, Isermann B: Telecoaching und Telemonitoring: Abnehmen mit Telemedizin auf Rezept. Dtsch Arztebl 2014; 111 (4): 136.
3. Luley C, Blaik A, Aronica S, Dierkes J, Kropf S, Westphal S: Evaluation of three new strategies to fight obesity in families. J Nutr Metab. Article ID 751905, 10 pages, doi:10.1155/2010/751905.
4. Luley C, Blaik A, Reschke K, Klose S, Westphal S: Weight loss in obese patients with type 2 diabetes: effects of telemonitoring plus a diet combination – the Active Body Control (ABC) Program. Diabetes Res Clin Pract 2011; 91: 286–92.
5. Blaik A, Westphal S, Luley C: Das telemedizinische ABC-Programm zur Gewichtsreduktion als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung. Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed 2012; 47: 407–11.
6. Luley C, Blaik A, Götz A, Kicherer F, Kropf S, Isermann B, et al.: J Am Coll Nutr 2014; 33 (5): 363–74.
7. Chirurgische Arbeitsgemeinschaft für Adipositas therapie (CA-ADIP). S3-Leitlinie: Chirurgie der Adipositas Juni 2010.
8. Toolabi K, Golzarand M, Farid R: Laparoscopic adjustable gastric banding: efficacy and consequences over a 13-year period. Am J Surg 2015 Jul 31. pii: S0002-9610(15)00403-1. doi: 10.1016/j.amjsurg.2015.05.021. (Epub ahead of print).
9. Dombrowski SU, Knittle K, Avenell A, Araújo-Soares V, Sniehotta FF: Long term maintenance of weight loss with non-surgical interventions in obese adults: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials. BMJ 2014; 348: g2646. doi: 10.1136/bmj.g2646 (published 14 May 2014).