

Sinnvolle IGeL für die Hausarztpraxis

In der Gruppe purzeln die Pfunde leichter

Über so manche IGeL lässt sich streiten, eine Ernährungsberatung für Übergewichtige dürfte indessen über jeden Zweifel erhaben sein. Dr. Cornelia Tauber-Bachmann aus dem fränkischen Alzenau bietet bereits seit einigen Jahren entsprechende Kurse zusammen mit Bewegungsangeboten an. Ihre Erfahrung zeigt: In der Gruppe kann man leichter abnehmen!

— Schon lange interessierte sich Dr. Tauber-Bachmann für die Ernährungsberatung. Vor allem wegen der vielen übergewichtigen Patienten, denen sie als Hausärztin besser helfen wollte.

Vor sechs Jahren machte sie aus dem Hobby Ernst und absolvierte ein 100 Stunden umfassendes Curriculum an der Deutschen Akademie für Ernährungsmedizin. Von Anfang an holte sich die Ärztin eine Helferin mit ins Boot: Sabine Wissmann besuchte zunächst ein Wochenendseminar für Helferinnen zum Thema „Ernährung/

Adipositas“. Frau Wissman leckte Blut und später folgte eine einjährige Ausbildung zur Gesundheitspädagogin.

Seither sind die beiden ein eingespieltes Team und bieten Abspeckwilligen entsprechende Kurse an, deren Inhalte und Organisation sie kontinuierlich überarbeiten und optimieren. Ein Kurs umfasst zehn Stunden und ist auf etwa ein Dreivierteljahr angelegt. Die Stunden finden zunächst im Wochentakt statt, später werden die Abstände größer. Pro Jahr bietet die Praxis maximal zwei Kurse an.

Dass Abspecken in der Gruppe erfolgreicher ist als in der Einzelberatung, weiß die Hausärztin mittlerweile aus Erfahrung. Die Kursteilnehmer geben sich gegenseitig Halt, der Austausch und die gegenseitige Motivation sind enorm wichtig.

Idealvorstellungen stehen dem Erfolg im Weg

„Viele, die eine Ernährungsberatung wünschen, haben schon zahlreiche Diäten hinter sich“, sagt Dr. Tauber-Bachmann. Geklappt hat das Abspecken meist nur kurzfristig, häufig schlägt der Zeiger der Waage nach beendeter Diät und Rückkehr ins normale Leben noch höher aus als zuvor.

Oft kommen die Übergewichtigen mit Idealvorstellungen in die Praxis: Mindestens zehn Kilo sollen in vier Wochen runter. Deshalb holt die Hausärztin die Kursteilnehmer zu-

nächst in einem Erstgespräch auf den Boden der Tatsachen zurück: „Schafft es ein Patient, sein Körpergewicht um fünf Prozent zu reduzieren und dieses auch zu halten, dann hat er bereits ein sehr gutes Ergebnis erzielt.“

Danach wird ermittelt und notiert: Fettanteil, Taillenumfang, Einnahme von Medikamenten, Alkoholkonsum. Die Helferin nimmt das Gewicht und die Größe des Patienten auf, berechnet den Body-Mass-Index (BMI) und misst den Blutdruck. Zusätzlich erfolgt noch ein Laborcheck (kleines Blutbild, Eisen, Fettwerte, Leberwerte, BZ, Harnsäure, Kalium, TSH Basal, Gesamt-Eiweiß).

Diese Leistungen werden zum Teil nach GOÄ in Rechnung gestellt (siehe Kasten: So wird abgerechnet). Die Praxis hat auch eine Kassenzulassung für Ernährungsberatung von IKK, BKKs und Ersatzkassen, die einen Teil der Kosten ihrer Patienten bei regelmäßig bescheinigter Teilnahme übernehmen. Ohne finanzielle Unterstützung zahlt der Patient für den Kurs insgesamt 200 Euro.

Kennt man das Ausgangsgewicht und die übrigen Daten des Patienten, dann ist sozusagen die Startposition definiert. Jetzt geht es darum, das indi-

Foto: dpa

Werben für gesunde Kost: Ernährungsberatung ist eines der wirksamsten Mittel im Kampf gegen Adipositas und deren Folgekrankheiten

viduelle Ziel, sprich das gewünschte und realisierbare Soll-Gewicht, festzulegen. Erst wenn dieses klar fokussiert ist, kann die Arbeit losgehen.

1. Schritt: über die eigenen Lebensgewohnheiten reflektieren

Diese beginnt zunächst mit Hausaufgaben: Die Patienten sollen über eine

Woche ein Ernährungsprotokoll führen. Was wurde wann gegessen? Was war der Anlass des Essens? Haben sportliche Aktivitäten stattgefunden, und wenn ja, was wurde wie lange durchgeführt?

Mit diesem Protokoll stellen sich die Patienten nach einer Woche wieder in der Praxis vor und siehe da: Oft zeigt die Waage schon ein bis zwei Kilo weniger – ein Ergebnis der bewussteren Lebensführung. Sabine Wissmann wertet das Ernährungsprotokoll aus und errechnet, wie viele Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Nährstoffe der Patient mit den Mahlzeiten zu sich genommen hat.

2. Schritt: die eigene Motivation zum Abnehmen ergründen

Warum möchten Sie eigentlich abnehmen? Mit dieser Frage versucht Frau Wissman am ersten Kursabend herauszufinden, welche Motivation hinter dem Abspeckwillen der Kursteilnehmer steckt. Ist es wirklich der eigene Wunsch, oder träumt möglicherweise die Ehefrau den Traum vom Mann mit Waschbrettbauch? Stecken dahinter andere Probleme, etwa am Arbeitsplatz? Spielen Minderwertigkeitsgefühle eine Rolle? Und was hält den Patienten vom Abnehmen ab?

Ernährungsberatung als IGeL	
So wird abgerechnet	
Zahlung des Patienten für	
- Aufnahmeuntersuchung	59 Euro
- Laborcheck vor Ernährungsberatung (errechnet nach den Ziffern der GOÄ)	26 Euro
- Beratung durch Gesundheitspädagogin pro Stunde	30 Euro
- Auswertung Ernährungsprotokoll	15 Euro
- schriftlichen Ernährungsplan	17 Euro
- Insulin-Belastungstest (inkl. Dextro o.G.T.)	72 Euro
- naturheilkundliche Erstanamnese (1/2 Std.)	60 Euro
- psychotherapeutische Behandlung (20 Min.)	30 Euro
Zuzahlung von der IKK/BKK/Ersatzkasse für	
Einzelberatung pro Person	
- Erstberatung maximal	75 Euro
- Folgeberatung maximal	41 Euro
Beratung in der Gruppe (pro Person)	
- Erstberatung maximal	46 Euro
- Folgeberatung maximal	36 Euro

Kurz notiert

Aufruf zum außerordentlichen Ärztetag in Berlin

Die Bundesärztekammer ist äußerst beunruhigt über die Reformpläne der Regierung. Stichwörter sind staatsmedizinisch ausgerichtetes Gesundheitswesen, Verschärfung der Finanzierungsprobleme der gesetzlichen Krankenversicherung, Fortführung der Budgetierung in der ärztlichen Versorgung, zusätzliche finanzielle Lasten für die Krankenhäuser. Deswegen lädt die Bundesärztekammer zu einem außerordentlichen Deutschen Ärztetag ein: am 24. Oktober 2006, von 11.00 bis ca. 16.00 Uhr, in Berlin im Palais am Funkturm (Hammarskjöldplatz).

Der „Kassenarztberater“ zum Downloaden

Wer eine Praxis führt, stößt fast täglich auf juristische Fragen. Was tun bei Regressforderungen, wenn der Patient IGeL-Leistungen nicht bezahlt, wenn ein neuer Partner aufgenommen werden soll ...? Praktische Hilfe gibt es im Internet unter medizin-recht.de – beispielsweise die Broschüre „Kassenarztberater“ zum Downloaden mit Tipps zu verschiedenen, für den niedergelassenen Arzt interessanten Rechtsthemen. Gut sortiert ist auch die zugehörige Fachbuchhandlung. Hier finden sich Werke zu fast allen ärztlich relevanten Themen im Rechtswesen.

Günstige Autos im Internet

Der Rost frisst am Unterboden und der Motor Ihres Fahrzeugs leckt Öl? Dann ist wahrscheinlich ein neues Praxisfahrzeug fällig. Doch für viele niedergelassene Ärzte ist das mittlerweile eine erhebliche Investition. Günstige Fahrzeuge kann man aber auch ersteigern. Beispielsweise vom Zoll. Unter zoll-auktion.de versteigert das Finanzministerium Jahreswagen und ältere Dienstwagen – teilweise zu sehr günstigen Konditionen. Alle angebotenen Fahrzeuge sind detailliert beschrieben, Mängel werden minutiös aufgelistet.

Foto: Superbild

Zubereiten von frischem Obst und Gemüse: Diät kann sehr unterhaltsam sein.

Welchen Stellenwert hat essen? Warum fällt ein „Nein“ so schwer? Nur wenn der Patient in sich hineinhört und seine wahren Motive erkennt, kann er adäquate Lösungswege finden und akzeptieren und damit realistische Ziele ins Auge fassen. Zum Beispiel: „Ich möchte gerne wieder in Kleidergröße 44 passen.“

3. Schritt: in kleinen Etappen in die richtige Richtung

Richtig motivierte Patienten nehmen ihr Schicksal in die Hand. Dabei hilft Frau Wissmanns Credo: Gesundheit macht Spaß. Beispielsweise einmal in der Woche beim gemeinsamen Walking, an dem Dr. Tauber-Bachmann und/oder Frau Wissmann teilnehmen. Oder während gemeinsamer Kochabende. Dabei lernen die Patienten eine ganze Menge: Wie sieht eine gesunde Ernährung aus? Welche Inhaltsstoffe sind besonders wertvoll? Wie werden Kalorien gezählt? Manchmal begleitet Frau Wissmann die Patienten auch beim Einkaufen oder besucht mit ihnen ein Restaurant. „Hier unterhalten wir uns über die Speisekarte. Lasagne ist fett, aber warum nicht mal Fisch probieren?“

Mittlerweile hat sich das Konzept der Praxis zu einem wahren Renner entwickelt und die Ergebnisse sind beachtlich. Der Kurs 2006 (von März bis

Juli) brachte bei 75 Teilnehmern einen Gesamtgewichtsverlust von 54 kg. Und nicht zuletzt profitiert die Hausarztpraxis von dieser stark nachgefragten IGeL.

ANKE THOMAS ■

Ernährungsberatung

Stunde um Stunde näher ans Traumziel

- 1. Stunde:** Bestandsaufnahme (Messen, Wiegen etc.), Motivationsuche, Festlegung eines realistischen Sollzustands mit Einteilung in Teilziele, Austeilen und Erklären des Ernährungsprotokolls
- 2. Stunde** (nach 1 Woche): Walking, Wiegen, Umgang mit Kalorienzähler, Besprechung Ernährungsprotokoll etc.
- 3. Stunde** (1 Woche später): Walking, Wiegen, Trinken und Getränke, Genusstraining, Sinnesübungen
- 4. Stunde** (2 Wochen später): Walking, Wiegen, Verhaltenstraining, Imaginationsübung
- 5. Stunde** (ca. 4 Wochen später): Walking, Wiegen, Abnehmen beginnt beim Einkaufen, Alternativen zum Fastfood etc. Die weiteren Stunden folgen in Abständen von sechs Wochen.