

PERSPEKTIVEN

## Bewegungstherapie bei Diabetes und Übergewicht

von Katharina Münster, Medienbüro Medizin (MbMed), Hamburg

! Lange Zeit trug Diabetes mellitus Typ 2 den Beinamen „Alterszucker“. Heute erkranken jedoch auch viele 30- bis 40-Jährige an der Stoffwechselkrankheit. Der Grund: Schon im Kindes- und Jugendalter leiden viele Menschen an Übergewicht. Ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel und genetische Veranlagung sind die Hauptursachen für einen Typ 2-Diabetes. Um die Krankheit zu behandeln, sollten Betroffene zunächst ihren Lebenswandel ändern. Dabei können Physiotherapeuten sie unterstützen: mit speziellen Bewegungsprogrammen – am besten in Kombination mit einer Ernährungsberatung. |

### Steigende Zahlen adipöser Menschen

Laut DEGS-Studie des Robert Koch-Instituts (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland) sind etwa 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig. Das bedeutet, sie haben einen Body-Maß-Index (BMI) von über 25 kg/qm. Von diesen sind mit einem BMI von über 30 kg/qm 23,3 Prozent der männlichen und 23,9 Prozent der weiblichen Bevölkerung adipös. Die Erhebung erstreckte sich von 2008 bis 2011. Die Experten konnten feststellen, dass die Zahl übergewichtiger Menschen in Deutschland stetig zunimmt. Die KIGGS-Studie (Kinder und Jugend Gesundheitssurvey) untersuchte von 2003 bis 2009 die Gesundheitslage bei Kindern. Auch hier zeigte sich: Jedes siebte Kind in Deutschland trägt zu viel Gewicht mit sich herum.

Die Folgen dauerhaften Übergewichts sind bekannt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkbeschwerden und Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2. Diese wirken sich aber nicht nur auf die Betroffenen selbst, sondern auch auf die Gesellschaft und das Gesundheitssystem aus. „So steigt auch immer mehr der Bedarf an speziellen Bewegungsprogrammen“, berichtet Manuel Michalski, Kooperationspartner des Adipositaszentrums Düsseldorf am St. Martinus-Krankenhaus Düsseldorf und Bewegungsexperte für adipöse Menschen.

### Präventive Hilfe von Physiotherapeuten

Abgesehen von den Folgeerkrankungen durch starkes Übergewicht sind die meisten Betroffenen zudem körperlich eingeschränkt. Einfache Tätigkeiten, wie Schuhe binden oder Einkäufe nach Hause tragen, können ihnen Probleme bereiten. Um die Bewegungsfreiheit wiederherzustellen und vielleicht sogar an Gewicht zu verlieren, können Patienten physiotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Mit entsprechenden Fortbildungen können Physiotherapeuten optimal auf die Bedürfnisse adipöser Menschen und Diabetiker eingehen (siehe Interview S. 9 in dieser Ausgabe).

Der Vorteil: Im Anschluss an die Fortbildung können sie spezielle Präventionsprogramme für diese Zielgruppe anbieten. Da es noch nicht allzu viele



Übergewicht in der Kindheit führt häufig zu Diabetes mellitus Typ 2

Der Bedarf an Bewegungsprogrammen steigt



**SIEHE AUCH**  
Interview auf Seite 9 dieser Ausgabe

präventive Konzepte gegen Übergewicht auf dem Markt gibt, bietet sich hier die Chance, diese Lücke zu füllen. „Die Menschen sind für solche Gruppen dankbar, da der Leidensdruck teils enorm hoch ist“, berichtet Michalski. Je nach Programm unterstützen auch viele gesetzliche Krankenversicherungen die Maßnahmen und übernehmen einen Teil der anfallenden Kosten. Eine einheitliche Regelung zur Förderung von Adipositasprogrammen existiert zurzeit nicht. Seit dem 1. Januar 2014 gibt es kassenübergreifend eine zentrale Prüfstelle Prävention, bei der interessierte Kursanbieter prüfen lassen können, ob ihre Angebote erstattungsfähig sind: [www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/admin).

### Patienten benötigen ärztliche Bescheinigung

Bevor die Patienten jedoch an physiotherapeutischen Kursen teilnehmen, sollten sie unbedingt eine ärztliche Notwendigkeitsbescheinigung bei ihrer Krankenkasse einreichen. Nur so ist sichergestellt, dass die Kosten übernommen werden. Die Barmer GEK erstattet ihren Versicherten beispielsweise bei der Teilnahme am M.O.B.I.L.I.S.-Programm einen Großteil der Kosten. Innerhalb eines Jahres sollen die meist übergewichtigen Menschen lernen, sich ausgewogen zu ernähren und sich mehr zu bewegen. Die aktiven Einheiten führen in der Regel Sportwissenschaftler, aber auch Physiotherapeuten aus. Um an diesem Programm teilzunehmen, müssen die Patienten einige Kriterien erfüllen, wie zum Beispiel einen BMI zwischen 30 kg/qm und 40 kg/qm, keine chirurgische Magenverkleinerung und kein Typ 1-Diabetes.

### Krankenkassen uneins über Förderung

Auch die Techniker Krankenkasse bietet ihren Versicherten ein spezielles Kursprogramm an. Sie arbeitet dabei mit freien Therapeuten, die interdisziplinär, beispielsweise zusammen mit Ernährungsexperten, Patientenschulungen für Adipositas- und Diabetes-Patienten bereitstellen. Die DAK-Gesundheit bietet keine speziellen Krankenkassenprogramme an, die physiotherapeutische Präventionsmaßnahmen bezuschussen. Adipöse Patienten werden schließlich über die Vertragspartner der Krankenkassen, wie Reha-Einrichtungen, nach ärztlicher Verordnung versorgt. Die DAK bezuschusst bei Übergewicht jedoch präventive Ernährungsmaßnahmen bei anerkannten Ernährungsfachkräften. Spezielle Bewegungsprogramme sind jedoch nicht vorgesehen – nur in Ausnahmefällen bei den bekannten Adipositas-Programmen.

**FAZIT |** Es ist eigentlich wie immer: Ob die gesetzlichen Krankenversicherungen physiotherapeutische Präventionsmaßnahmen unterstützen, ist nicht eindeutig. Bevor Physiotherapeuten also spezielle Kurse für übergewichtige Patienten entwickeln und anbieten, sollten sie sich mit den Krankenkassen in Verbindung setzen. So gehen sie sicher, dass ihre Maßnahmen später auch von diesen übernommen bzw. unterstützt werden – zum Wohle der Betroffenen. Eine andere Möglichkeit ist, sich bereits bekannten Programmen anzuschließen, wie M.O.B.I.L.I.S. Die nächste Schulung findet am 7. und 8. November 2014 in Freiburg statt: [www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de).

Notwendigkeitsbescheinigungen bei der Kasse einreichen

Förderung durch die Krankenkassen ist sehr unterschiedlich