



Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM) als moderne Naturheilkunde

Antrittsvorlesung am 29. April 2010

Ambulanz und Tagesklinik für Naturheilkunde und
Gesundheitsförderung
Leitung: Univ.-Prof. Dr. med. Dieter Melchart

Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde
(KoKoNat)
Technische Universität München



Übersicht

- Hintergrund und Vision
- Konzeption des Individuellen Gesundheits-Managements (IGM)
- Evaluation
- Ausblick



Gesundheitliche Problemlagen

-  Fehlsteuerung der Nahrungsaufnahme und des Ernährungsverhaltens
-  Verschlechterung der Sinneskoordination und Bewegungsbereitschaft
-  Fehlsteuerung des Immunsystems
-  Zunehmende Probleme bei der Bewältigung von psychischen Beanspruchungen und sozialen Anforderungen



M-A-D

Das Akronym „MAD“ der NAFDM (Nationales Aktionsforum für Diabetes mellitus) steht für

- Metabolisches Syndrom
- Adipositas
- Diabetes mellitus



Metabolisches Syndrom

IDF 2006 www.idf.org

- abdominale Adipositas (Bauchumfang ≥ 94 cm Männer; ≥ 80 cm Frauen) und
- mindestens 2 von 4 Komponenten:
 - Blutdruck > 130 mmHg syst. ≥ 85 mmHg dia.
 - gestörter Fettstoffwechsel (Triglyceride ≥ 150 mg/dl; HDL < 50 mg/dl Frauen; < 40 mg/dl Männer)
 - gestörte Glucosetoleranz (Nüchtern glucose ≥ 100 mg/dl; Prädiabetes; Diabetes Typ 2)



Kosten in Deutschland

Kosten in Mrd. €					
		Diabetiker (5,8 Mio.)		Diab. mit Insulin (1,6 Mio.)	
		Gesamt	Diabetes	Gesamt	Diabetes
Direkte Kosten	30,6	14,6	13,8	9,6	9,6
Krankenversorg.	25,9	12,8	11,9	8,4	8,4
Therapiekosten	3,2	3,2	2,3	2,3	2,3
Pflege	4,7	1,8	1,9	1,2	1,2
Indirekte Kosten	29,9	7,7	9,4	3,4	3,4
Arbeitsunfähigkeit	4,4	1,1	1,5	0,4	0,4
Frühberentung	24,8	6,6	7,9	3,0	3,0
Dir.+Indir. Kosten	59,8	22,3	23,2	13,0	13,0

Hauner H et al. DÄB 2007



Mehr Medikamente ersetzen keine Lebensstil-Umstellung

Kotseva K, et al.: Cardiovascular prevention guidelines in daily practice: a comparison of EUROASPIRE I, II, and III surveys in eight European countries. *Lancet* 2009; 373: 929–940.

Tab. 1	Risikofaktoren/Medikamentenverordnungen		
	1995/96	1999/2000	2006/07
Raucher	20,3%	21,2%	18,2%
Übergewicht	76,8%	79,9%	82,7%
Diabetiker	17,4%	20,1%	28,0%
Hypertoniker	58,1%	58,3%	60,9%
Cholesterinwerte	94,5%	76,7%	46,2%
Betablocker	56,0%	69,0%	85,5%
Antihypertensiva	84,5%	90,6%	96,8%
Lipidsenker	32,2%	62,7%	88,8%

W.F. Riesen Hausarztpraxis 15; 2009



BMJ Pharmacological and lifestyle interventions to prevent or delay type 2 diabetes in people with impaired glucose tolerance: systematic review and meta-analysis

Clare L Gillies, Keith R Abrams, Paul C Lambert, Nicola J Cooper, Alex J Sutton, Ron T Hsu and Kamlesh Khunti

BMJ 2007;334:299.; originally published online 19 Jan 2007;
doi:10.1136/bmj.39063.689375.55

Updated information and services can be found at:
<http://bmj.com/cgi/content/full/334/7588/299>

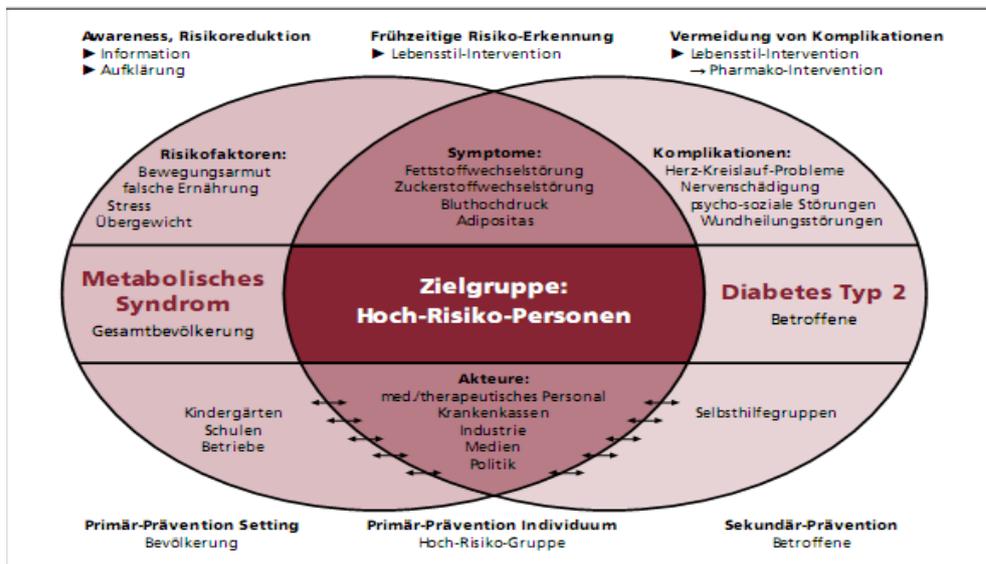
Wirksamkeit von Maßnahmen zur Verhinderung einer Diabetesmanifestation bei Patienten mit gestörter Glukosetoleranz

Maßnahme	Risikoreduktion	NNT
Lebensstiländerung (12)	-49%	6,4
Orale Antidiabetika (9)	-30%	10,8
Orlistat (2)	-56%	5,4
Chinesische Kräuter (1)	-68%	4,0

In Klammern Zahl der Studien; NNT = Zahl der Patienten, die fünf Jahre behandelt werden müssen, um eine Erkrankung zu verhindern.



Screening von Hoch-Risiko-Personen



DDU Deutscher Gesundheitsbericht 2008

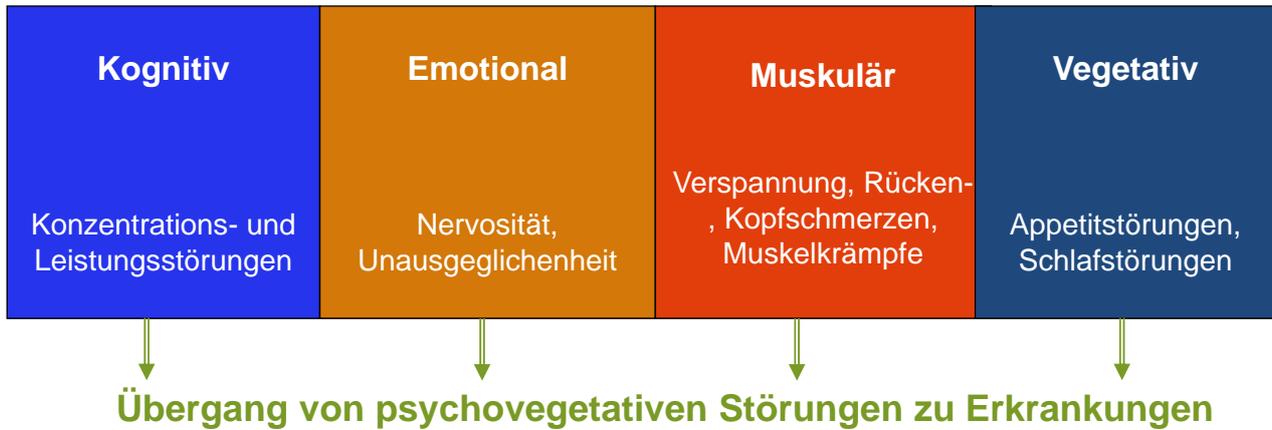


Die Stressfolgeschäden

- Burnout



Überforderungsreaktionen



Körperliche Stressfolgen

Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, höhere Infektanfälligkeit, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen

Vision

Die Bürgerinnen und Bürger wissen um ihre **Eigenverantwortung** und gestalten **pro-aktiv** ihre **Arbeits- und Lebenswelt** im Sinne einer präventiven und gesundheitsfördernden Lebensführung.



Das Individuelle Gesundheits-Management (IGM)



- ❖ Förderung des Selbstmanagements (Empowerment)
- ❖ Einbezug der Arbeits- und Lebenswelten
- ❖ Effektivere pädagogische Vermittlung



29.04.2010

Konzeption

13



Grundlage des Selbstmanagements:

SELBST

- beobachtung
- wahrnehmung
- reflexion
- wirksamkeit
- verwirklichung



29.04.2010

Konzeption

14

Das Individuelle Gesundheits- Management (IGM)

- Selbstbeobachtung und Selbstreflexion von Risiko- und Schutzfaktoren
- Selbstbefähigung durch Lebensstiltraining
- Informationelle Selbstbestimmung durch Gesundheitsdossier



+



Virtual **T**ool for **E**ducation, **R**eporting,
Information and **O**utcome
in
Internet Behavioral Change &
Distance Lifestyle Counselling

Blended Learning:

Durch eine neue Lernkultur neue Kompetenzen entwickeln

Definition:

Blended Learning *ist das Mischen i. S. einer echten Verzahnung von klassischen Präsenzunterricht mit Internet-gestützten Medien*

Vorteile:

- Individuelles Lerntempo
- Ständige Verfügbarkeit
- Automatisierte Ergebnismessung
- Erinnerungsfähigkeit und Aufnahme der Lerninhalte hoch
- Feedback durch das System



Das  **IGM** Individuelles Gesundheits-Management als Management in 3 Schritten:

Gesundheit prüfen



Gesundheit planen

Gesundheit praktizieren





Gesundheitsprüfung 1

Voraussetzung: 1. Körpergewicht
2. Körpergröße
3. Bauchumfang
4. Blutdruck

Fragebögen: Zeit ca. 10 Minuten



Risikogruppen: Health-Management-Programme

- 0 = Testrisikofrei ohne rauchen
- 1 = leichtes Übergewicht
- 2 = Prähypertonie
- 3 = Prädiabetes
- 4 = mäßiges Übergewicht
- 5 = Präburnout; Stress

Disease-Management-Programme

- 6 = Hypertonie > Grad I
- 7 = schweres Übergewicht; Diab.II
- 8 = Burnout
- 9 = Tabakentwöhnung
- 10 = Testrisikofrei mit rauchen



Lebensstilempfehlung – Gesundheit planen



Lebensstil-Empfehlung für "leichtes Übergewicht"

Kategorie

- Übersicht
- Wochenpläne für Basistraining
- Hilfsmittel
- Vorbereitung auf "Zeit-Stimmungsanalyse"
- Vorbereitung auf "Standortbestimmung"
- Anmeldung zur "persönlichen Betreuung"
- Forum Lebensstil und Gesundheit
- Vereinbarung

Willkommen in Ihrem Infoportal!

Hier finden Sie Informationen, Hilfestellungen, Info@zepte sowie Tagebuchvorlagen, die Sie bei der Umsetzung Ihrer Lebensstil-Empfehlung unterstützen.

Sämtliche Dokumente und Inhalte dieses Infoportals sind ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden!

Wählen Sie die gewünschte Kategorie durch Anklicken in der linken Übersicht.



Starterkit



1. Schrittzähler
2. Stimmungsmesser (VAS)
3. Maßband



Übersicht zur Lebensstil-Empfehlung „Stress / Präburnout“

Bereich	Bewegungs-Paket			Stressmanagement-Paket				
	Messung	Alltagsaktivitäten / Ausdauer		Messung	Alltagsentspannung (körperlich)	gedanklich / emotional	vegetativ	
Empfehlung	Bewegungstagebuch	Alltagsbewegung	Ausdauer	Befindlichkeits-tagebuch	Ruhe finden: Atementspannung, Progressive Muskelentspannung	bewertungsloses Wahrnehmen: Sitzmeditation	rational-emoitives Training: ABC-Analyse	Hydrotherapie
Ziele		10000 Schritte pro Tag	davon 30 Minuten pro Tag mit einer Belastung von 100 Schritten pro Minute	Gefühle benennen	entspannen, erholen	akzeptieren, tolerieren	analysieren, verändern	abhärten, thermischen Reiz finden
Hilfsmittel	Schrittzähler, Video			VAS-Schleier	Audio 1 – 4		Video	
Selbstbeobachtungs-Paket								
Gesundheitswochen	7 Tage SE		6-Minuten-Gehtest oder 2 km-Gehtest		Befindlichkeit, Gefühle benennen			
		Schritte pro Tag						
	1	täglich n (Ausgang) + 500 Schr. tägl.	tägl. 1000 Schritte in 10 Min.		Zeit- und Stimmungsprotokoll			
	2	täglich + 500	tägl. 1000 Schritte in 10 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	3	täglich + 500	tägl. 1000 Schritte in 10 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	4	täglich + 500	tägl. 1000 Schritte in 10 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	5	täglich + 500	tägl. 2000 Schritte in 20 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	6	täglich + 500	tägl. 2000 Schritte in 20 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	7	täglich + 500	tägl. 2000 Schritte in 20 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	8	täglich + 500	tägl. 2000 Schritte in 20 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	9	täglich 10000	tägl. 3000 Schritte in 30 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
	10	täglich > 10000	tägl. 3000 Schritte in 30 Min.		täglich üben		nach Bedarf	
11	täglich > 10000	tägl. 3000 Schritte in 30 Min.		täglich üben		nach Bedarf		
12	täglich > 10000	tägl. 3000 Schritte in 30 Min.		täglich üben		nach Bedarf		
Selbstbeobachtungs-Paket								
7 Tage SE	Schritte pro Tag		6-Minuten-Gehtest oder 2 km-Gehtest		Befindlichkeit, Gefühle benennen, Zeit- und Stimmungsprotokoll			



Gesundheitswochen

Trainingsplan und Tagebuch

Tagebuch für Gesundheitswoche 1 „leichtes Übergewicht“			Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Maßnahme (Dimension)	Ziele								
Bewegung / Gewicht	Alltagsbewegung (Schritte pro Tag)	n Schritte täglich							
	Ausdauerbewegung (Schritte in Minuten)	tägl. 1000 Schritte in 10 Minuten							
	Messung Körpergewicht [kg]	1 x pro Woche							
Ernährung	Entlastungstag	1 x pro Woche							
	kein Alkohol								
	keine Süßspeisen								
	keine Weißmehlprodukte	3 x in der Woche							
	keine Zwischenmahlzeiten								
keine Kohlehydrate nach 18 Uhr									
<p>Tragen Sie in die weißen Felder Ihre gemessenen Werte ein. Farblich hinterlegte Felder kreuzen Sie bitte an, wenn Sie die jeweilige Maßnahme an dem betreffenden Tag durchgeführt haben. Die leeren Zeilen können Sie für eigene Maßnahmen und Ziele verwenden.</p> <p>o Alltagsbewegung: Ermitteln Sie für die folgende Gesundheitswoche Ihren persönlichen Ausgangswert indem Sie die Wochensumme Ihrer Schritte (gemessen mit einem Schrittzähler) durch 7 teilen.</p> <p>o Ausdauerbewegung: 1000 Schritte im Rahmen Ihrer Alltagsbewegung sollten Sie in der Zeit von 10 Minuten gehen.</p> <p>o spezifische Gesundheitsangebote: Bitte beachten Sie auch die Information zu unseren begleitenden Gesundheitsangeboten „Bewegungstraining (Walking“) und „Ambulantes Fasten“.</p> <p>o Platzieren Sie das Tagebuch an eine für Sie gut sichtbare Stelle (Tür, Kühlschrank, Arbeitsplatz etc.)!</p>									





Lebensstiltraining

Gesundheit praktizieren

➤ Mein Körper

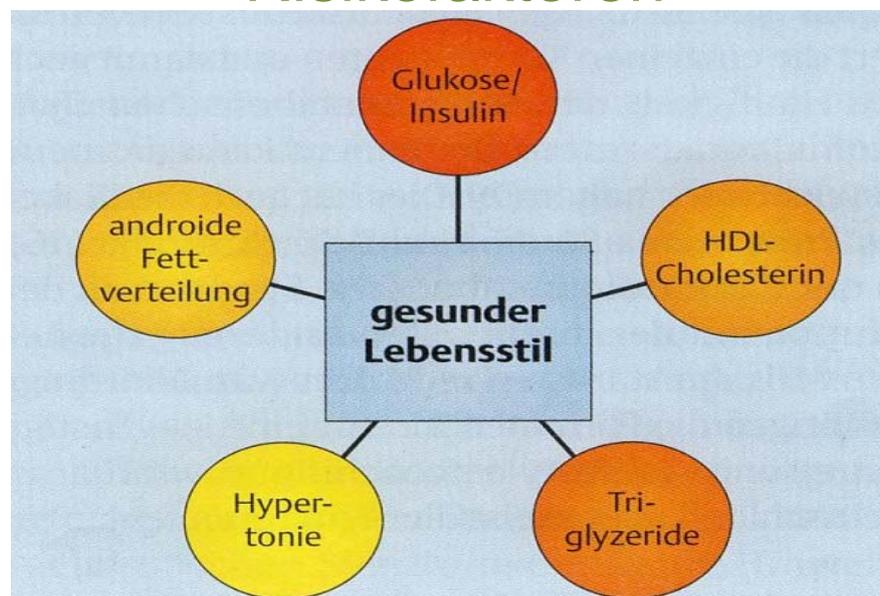
- Bewegung
- Ernährung
- vegetative Balance
- Abwehr
- Wärmehaushalt
- Schlaf
- Rhythmus

➤ Meine Lebenskompetenzen

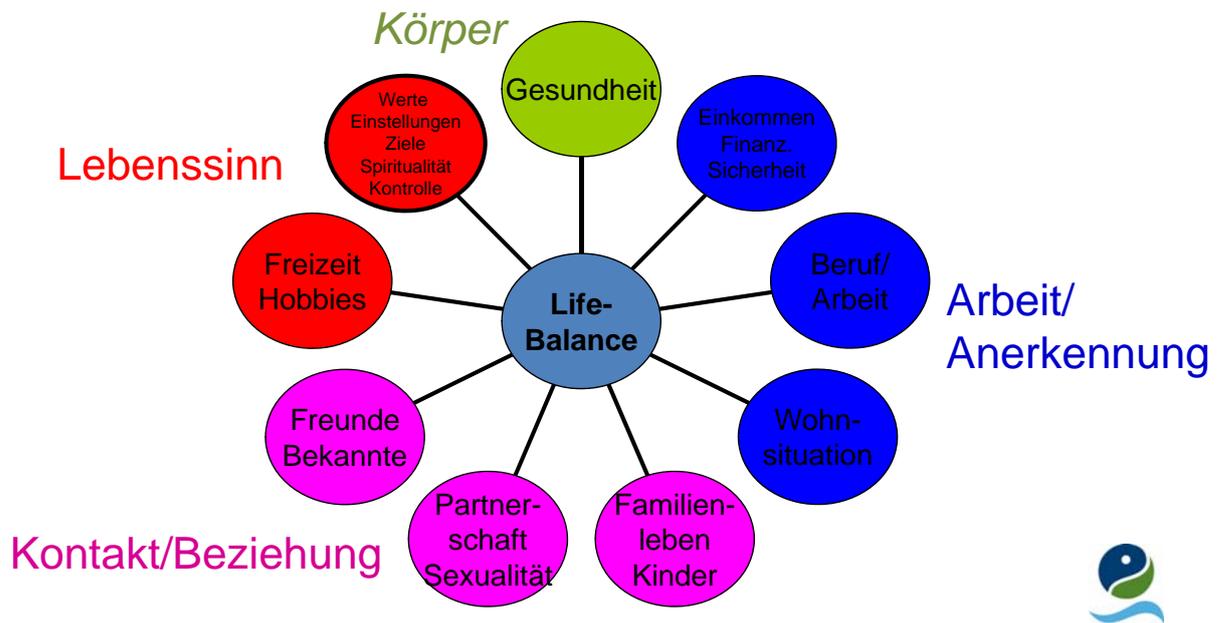
- Selbstkompetenz
- soziale Kompetenz



Ziel: Positive Auswirkung auf Risikofaktoren



Ziel: Positive Auswirkung auf Lebenszufriedenheit



-  Ernährungspaket
-  Bewegungspaket
-  vegetative Balancepaket
-  Stressmanagement-Paket
-  Naturstofftherapie
-  Reiztherapien



Gesundheitsprüfung 2

Voraussetzung:

1. 1 Woche Selbstbeobachtung von Zeit, Tätigkeiten und Stimmung in Freizeit und Beruf
2. Check-Up Untersuchung (oder kleines Labor in Apotheke)

Fragebögen im Portal: Zeit ca. 60 Minuten

1. Zeit-Stimmungsanalyse
2. Standortbestimmung mit Gesundheitsampel
3. Gesundheitsdossier

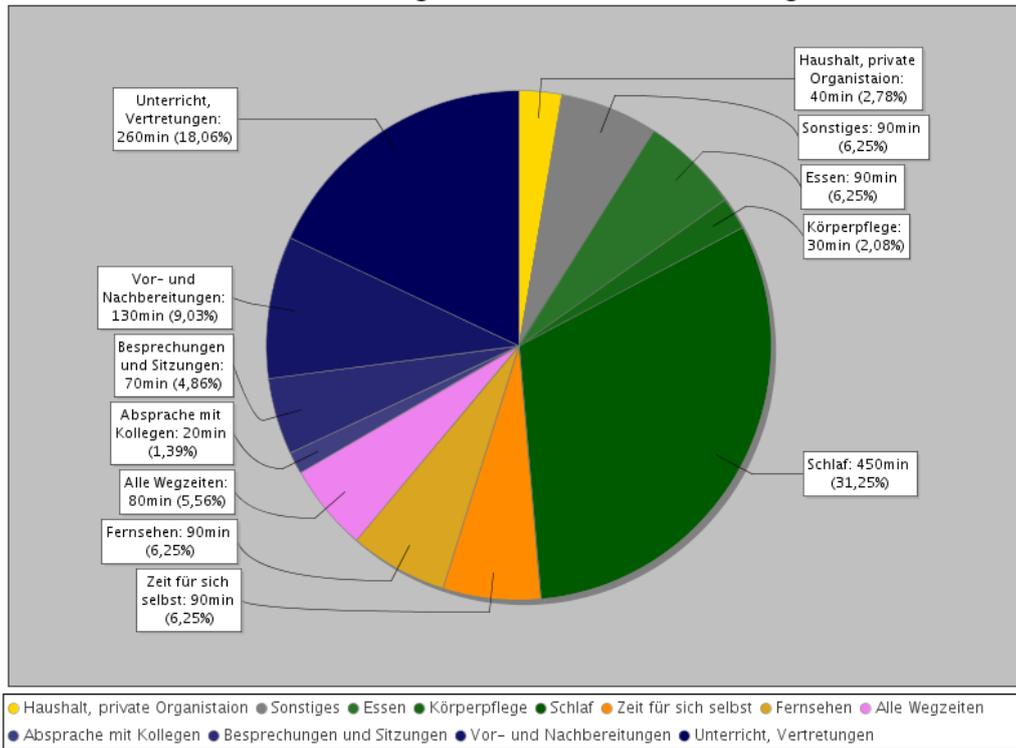


Zeit-Stimmungsanalyse -Protokoll-

Tätigkeiten	05:00 - 07:00		07:00 - 09:00		09:00 - 11:00		11:00 - 13:00		13:00 - 15:00		15:00 - 17:00		17:00 - 19:00		19:00 - 21:00		21:00 - 24:00		00:00 - 05:00		
	Min	VAS																			
Allgemeine Tätigkeiten																					
Schlaf	90	60																	300	10	
Alle Wegzeiten			45	70					45	70											
Körperpflege	30	10	30	50																	
Essen			30				20	80	30	20			30								
Spaziergang, Sport																					
Haushalt, private Organisaion											20	40	20								
Zeit mit Partner											10	60			60	75					
Zeit mit Familie													25	80							
Zeit mit Freunden																					
Zeit für sich selbst													10	10							
Fernsehen											60	70			60						
Sonstiges			15																		
Berufliche Tätigkeiten																					
Unterricht, Vertretungen					120	40	100	25													
Vor- und Nachbereitung									45	50	120	70									
Korrekturen und Notenverw.																					
Aufsichten (aller Art)																					
Konferenzen/Besprechunge																					
Absprache mit Kollegen																					
Verwaltungsarbeit																					
Gespräche mit Schülern/																					
Wandertage, Studienfahrten																					
Fort- und Weiterbildung															65	60					
Summe (Minuten)	120	35	120	60	120	40	120	53	120	47	120	70	120	57	120	50	120	75	300	10	



Meine Zeiteinteilung vom 12.04.2010: Alle Tätigkeiten



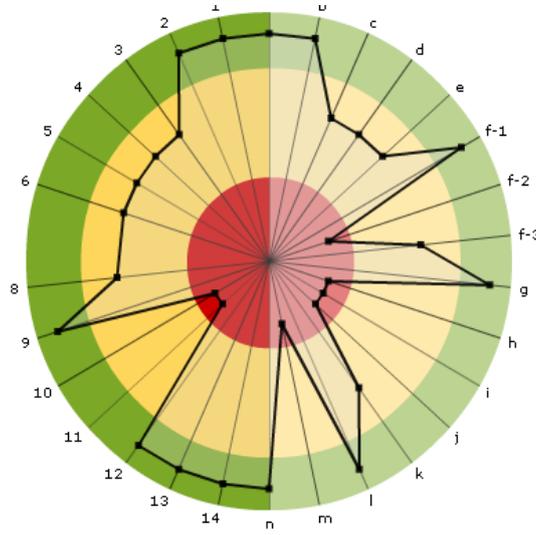
Standortbestimmung

- Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben?
- Welche Lebensanforderungen habe ich?
- Wie reagiere ich auf diese Lebensanforderungen?
- Welche Schutzfaktoren besitze ich, um diese Anforderungen zu bewältigen?

Die Gesundheitsampel

Risikofaktoren

1. Körpergewicht
2. Bauchumfang
3. "schlechtes" Cholesterin (LDL)
4. Triglyceride (Blutfettwert)
5. Blutzucker
6. Blutdruck, systolischer
7. Entzündungswert (CRP)
8. Beschwerdeindex
9. Beschwerdeintensität (VAS)
10. Stressoren (insgesamt)
11. Depression
12. Pessimismus
13. Zigaretten
14. Alkohol



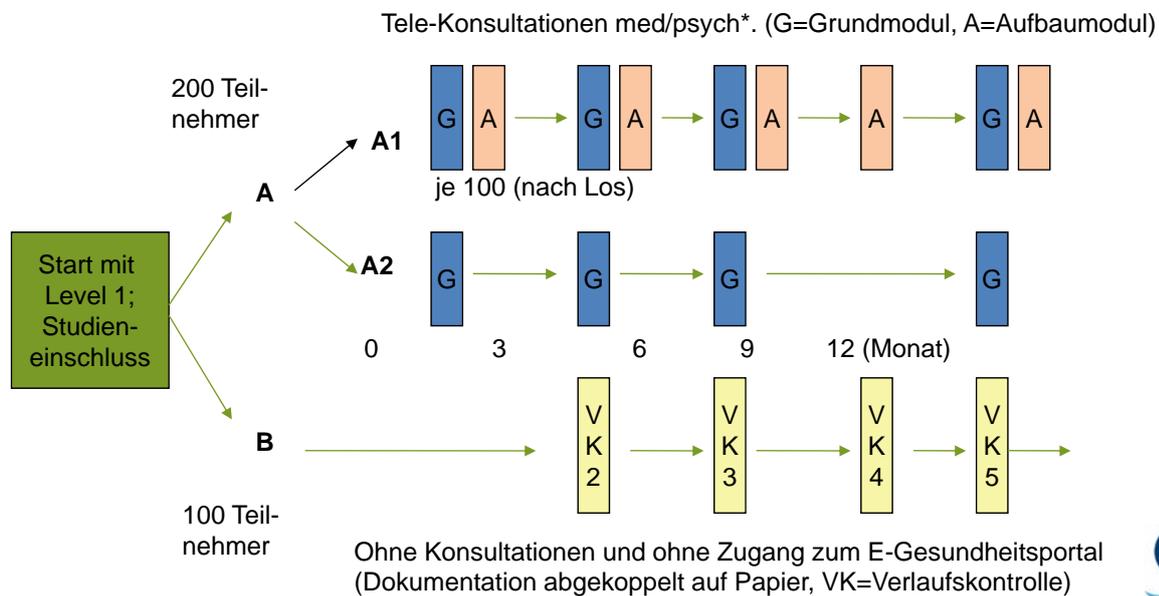
Schutzfaktoren

- a. Ernährungsindex
- b. Bewegungsindex
- c. "gutes" Cholesterin (HDL)
- d. Schritte pro Tag
- e. körperliche Leistungsfähigkeit
- f. vegetative Stabilität
 - f1: Kreislauf
 - f2: Schlaf
 - f3: Wärmehaushalt
- g. Abwehrlage
- h. Gesundheitskompetenz
- i. Wohlbefinden
- j. Lebenszufriedenheit
- k. Vitalität
- l. Optimismus
- m. Soziale Kompetenz
- n. Selbstwirksamkeit

Werden Sie zum Manager Ihrer eigenen Gesundheit:

<p>Selbstmanagement</p> <p>E-Gesundheitsportal</p> <p>Gesundheits-Prüfung 1 (Level 1)</p> <p>Risikobericht</p> <p>Gesundheit prüfen</p> <p>Gesundheits-Prüfung 2 (Level 2)</p> <p>Zeit-Stimmungs-analyse → Gefühle- u. Zeit-Profile</p> <p>Standort-bestimmung → Gesundheits-ampel; Detail-Programme</p> <p>Gesundheits-dossier → med. Befunde; Patienten-verfügung etc.</p> <p>Infoportal</p> <p>12 Gesundheits-wochen als Basistraining mit Hilfsmittel</p> <p>IGM Individuelles Gesundheits-Management</p>	<p>+ Seminare</p> <p>Halbtagesseminare</p> <p>Vormittag Nachmittag</p>	<p>+ Einzelberatung</p> <p>(Telefon)-Beratung</p> <p>Telefon mit/ohne Telemedizin</p>
	<p>Bewegungspaket</p> <p>Ernährungspaket</p> <p>Stressmanagement-Paket 1-2</p> <p>Selbstbeobachtungs-Paket</p>	<p>Gesundheitsberatung pro Trainingspaket während des Basistrainings</p>
	<p>Kurse</p>	<p>medizinische Beratung/Behandlung (Prüfung) alle 3 Monate</p> <p>IFM Individuelles Gesundheits-Management</p>
		<p>Gesundheitstage Klinikaufenthalte</p>

Evaluation der Effekte randomisierte Wartelistekontrolle



29.04.2010

Evaluation

35

Änderungen im Gesundheitssystem sind unverzichtbar!

- Das Prinzip der Solidarität ist durch ein Prinzip der Selbstverantwortung zu ergänzen
- Stärkung der Bürgerkompetenz als prioritäres gesundheitspolitisches Ziel
- Finanzielle Anreize mehr in Richtung Gesundheitsförderung als in Krankheitsverwertung ausrichten
- Verstärktes Engagement in Gesundheitsforschung und Gesundheitslehre

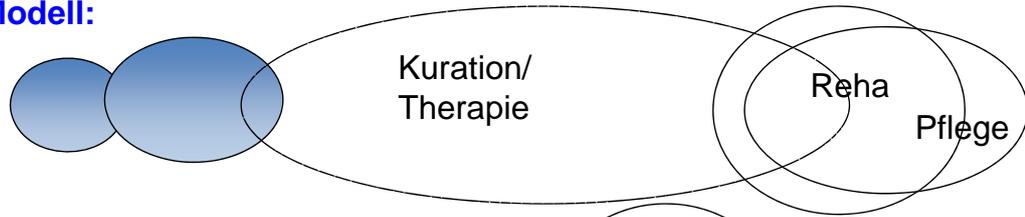
29.04.2010

Ausblick

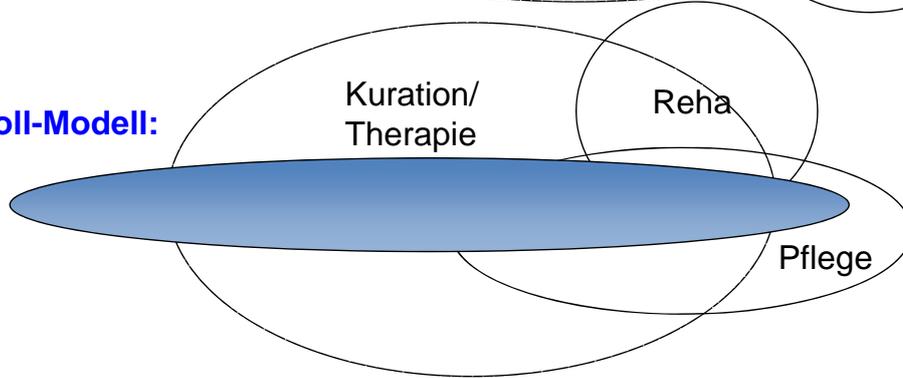
36

Vom re-aktiven zum pro-aktiven Versorgungssystem

Ist-Modell:



Soll-Modell:



Hurrelmann, Klotz, Haisch 2004

Gesundheitsförderung und Prävention

