

Sachsen-Anhalt Spitzenreiter bei Adipositas: AOK startet „Online-Coach Adipositas“

Wissenschaftlich fundiertes Programm für alle Interessierten kostenlos nutzbar

In keinem anderen Bundesland leiden so viele Menschen an Adipositas bzw. Fettleibigkeit wie in Sachsen-Anhalt. Nach Zahlen des Wissenschaftlichen Instituts der AOK sind hier rund 13,4 Prozent der Bevölkerung davon betroffen – bundesweit liegt der Anteil bei rund 10,2 Prozent. Die AOK hat deshalb im Vorfeld des Welt-Adipositas-Tags am 4. März einen wissenschaftlich fundierten Online-Coach für Menschen mit Adipositas gestartet. Er soll Betroffenen helfen, ihren Lebensstil schrittweise zu verändern und ihr Körpergewicht langfristig zu senken.

Magdeburg – Der neue Online-Coach bietet neben leicht verständlichen Informationen praktische Übungen zur Selbstreflexion und interaktive Lernelemente zu den Themen Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung, Motivation, Stressmanagement und Entspannung.

„Moderne Adipositas-Therapie ist mehr als Gewichtsreduktion. Das spiegelt sich auch im Online-Coach der AOK wider, der von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Verhaltens- und Motivationspsychologie, Medizin, Sport- und Ernährungswissenschaft und einem interdisziplinären Team der AOK entwickelt wurde“, sagt Corinna Beutel, Leiterin des Geschäftsbereichs Gesundheitsversorgung und Pflege bei der AOK Sachsen-Anhalt. Das Programm könne zwar eine ärztliche oder therapeutische Beratung nicht ersetzen, sei aber eine sinnvolle Ergänzung.

Die Nutzerinnen und Nutzer werden von fünf Menschen mit Adipositas durch das Programm begleitet, die von ihren Erfahrungen mit der Erkrankung berichten. Zudem kommt in dem Programm die von der Hamburger Psychologieprofessorin Gabriele Oettingen entwickelte WOOP-Methode zur Selbstmotivation bei Änderungen des Lebensstils zum Einsatz, die sich in Studien als wirksam erwiesen hat. Alltagstaugliche Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung helfen den Betroffenen, realistische Ziele zu entwickeln und diese Ziele Schritt für Schritt zu erreichen.

Mehr als 13 Prozent der Sachsen-Anhalter mit Adipositas-Diagnose

Die Diagnose Adipositas wird bei starkem Übergewicht und einem Body-Mass-Index von mindestens 30 kg/m² gestellt. Laut Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK hatten 2023 rund 13,4 Prozent der Menschen in Sachsen-Anhalt eine Adipositas-Diagnose. Das sind über 290.000 Patientinnen und Patienten. Frauen sind mit einem Anteil von 15 Prozent stärker betroffen als die Männer mit einem Anteil von 11,7 Prozent.

Bei den Landkreisen (siehe Tabelle) ist Mansfeld-Südharz Spitzenreiter mit einem Anteil von 15,6 Prozent, gefolgt von Anhalt-Bitterfeld (14,9 Prozent) sowie Harz und Jerichower Land, beide mit rund 14,7 Prozent. Am geringsten ist der Anteil in Stendal mit 10,7 Prozent.

AOK: Neben individueller Hilfe auch Verhältnisprävention stärken

„Wir wollen an Adipositas erkrankte Menschen durch ein wissenschaftlich fundiertes Programm unterstützen“, betont Beutel. Neben der individuellen Hilfe für Betroffene brauche es aber auch ein stärkeres Engagement der Politik zur Stärkung der Verhältnisprävention: „Der Schlüssel zur

Eindämmung von Adipositas sind gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die eine gesunde Ernährung fördern und die gesunde Wahl zur einfacheren Wahl machen“, so Beutel. Der Public Health Index habe erst kürzlich gezeigt, dass Deutschland beim Thema Präventionspolitik noch viel Nachholbedarf habe.

Der Online-Coach Adipositas ist für alle Interessierten kostenlos nutzbar. Auf Wunsch können sich die Nutzerinnen und Nutzer registrieren, damit ihre Fortschritte und Eingaben, zum Beispiel bei Übungen oder Wissenstests, im Coach gespeichert werden.

Die medizinischen Grundlagen sowie die didaktische Gestaltung des Online-Coach Adipositas wurden von Expertinnen und Experten entwickelt. Dabei sind auch die relevanten Leitlinien der medizinischen Fachgesellschaften berücksichtigt worden.

Mit dem neuen Programm ergänzt die AOK ihr bereits bestehendes Angebot von Online-Coaches. So gibt es bereits Programme zu den Indikationen Diabetes und Bluthochdruck. Außerdem bietet die AOK mit den Familiencoaches praktische Hilfe zur Selbsthilfe, um betroffene Angehörige optimal zu unterstützen. Die Familiencoaches gibt es zu den Themen Krebs, ADHS, Kinderängste, Depression und Pflege.

Zum Online-Coach Adipositas geht es unter www.aok.de/online-coach-adipositas. Weitere Infos zum Thema auch unter www.deine-gesundheitswelt.de/service/aok-online-coach-adipositas

Weitere Daten zur Adipositas in Sachsen-Anhalt gibt es unter www.gesundheitsatlas-deutschland.de

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut mehr als 850.000 Versicherte und 57.000 Arbeitgeber online und vor Ort im ganzen Land. Mit einem Marktanteil über 42 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.