

# BALANCE *bewegter Genuss*



Das innovative Sport- und  
Ernährungsprogramm bei Diabetes,  
Bluthochdruck und Übergewicht



BALANCE®

*bewegter Genuss*

## Inhalt

- 4    Schwerpunktthema Diabetes – eine Volkskrankheit
- 5    Hilfe zur Selbsthilfe
- 6    **BALANCE – bewegter Genuss**
  - Was ist BALANCE?
  - Was ist das Besondere an BALANCE?
- 7    Wie funktioniert BALANCE?
- 8    BALANCE – bewegter Genuss ist spürbar einfach
- 10    BALANCE – bewegter Genuss mit eindrucksvollen Erfolgen
- 11    Partner Apotheker  
Nutzen für den Apotheker
- 12    Partner Arzt  
Der Nutzen für den Arzt
- 13    Partner Therapie-/Fitnesszentrum  
Nutzen für das Therapie-/Fitnesszentrum
- 14    Partner Krankenkasse  
Der Nutzen für die Krankenkasse

## Schwerpunktthema Diabetes – eine Volkskrankheit

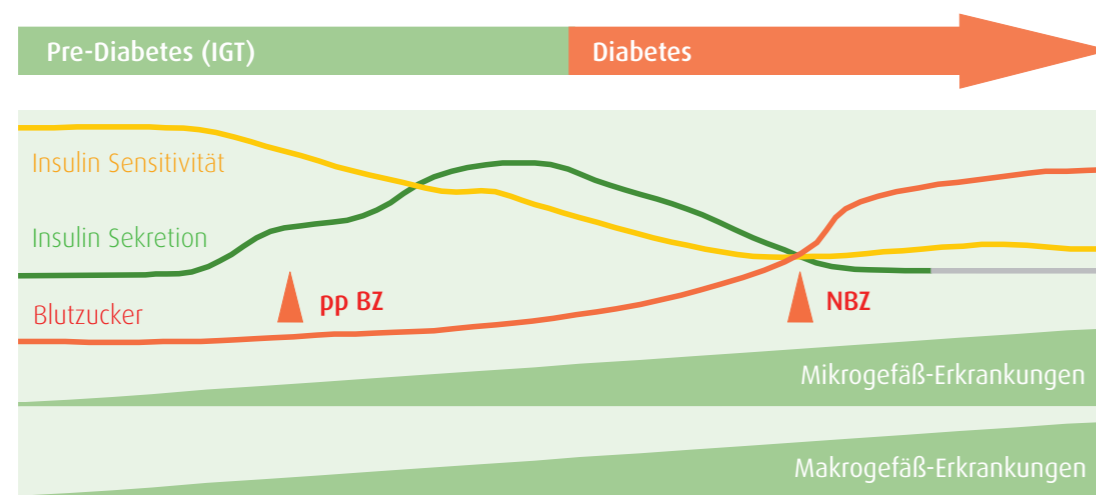
„Einer von drei seit dem Jahr 2000 geborenen Menschen wird an Typ 2 Diabetes erkranken.“  
*Dr. Robert Rizza, Präsident der American Diabetes Association, Europäischer Diabetes Kongress, Athen 2005*

Dicke Kinder haben schon Gefäße wie Diabetiker und Hypertoniker ... die Steifheit der Arterien ist erhöht, die Wand der Karotis verdickt ... 8,5% der Jugendlichen in Deutschland sind adipös – eine Verdopplung seit den 90er Jahren.  
*Ärzte Zeitung vom 20.04.2007*

„Pro Minute wird ein neuer Typ 2 Diabetiker diagnostiziert.“

„Drei von vier Typ 2 Diabetikern sterben an den Folgen einer koronaren Herzkrankheit.“

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“  
*Hippokrates*



Entwicklung und Verlauf einer Diabeteserkrankung

(BZ: Blutzucker, NBZ: Nüchternblutzucker)

## Hilfe zur Selbsthilfe

Jeder Versuch, Menschen mit chronischen Erkrankungen systematisch und erfolgreich „an die Hand zu nehmen“, bedarf einer Nachweisführung. Denn der Ansatz, „Lebensqualität“ bei den hier angesprochenen Krankheitsbildern einfach nur durch Beratung und Arzneimitteln verbessern zu wollen, ist unrealistisch. Menschen mit Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck oder deutlichem Übergewicht haben vielleicht Jahrzehnte lang nicht das Gefühl einer eingeschränkten Lebensqualität. Es fehlen Leitsymptome, die ein Frühwarnsystem im Körper sein können. Diabetes mellitus, Bluthochdruck und Adipositas tut nicht weh!

Neben fortlaufenden, situativen Kontrollen von Messwerten wie Blutdruck, Puls und Blutzucker ist beispielsweise beim Diabetes der HbA<sub>1c</sub> immer der anerkannte Parameter, um langfristig Erfolg oder Misserfolg einer Maßnahme anschaulich belegen zu können. Gleichzeitig spielen die Faktoren Muskelaktivität, Bewegung und Ernährung eine entscheidende Rolle für die gezielte Behandlung nicht nur des Diabetes.

Die Vermeidung von Folgeerkrankungen kann nur durch **angeleitetes Selbstmanagement** erreicht werden. Wer Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen kann, wird ein definiertes Ziel erreichen.



## Was ist BALANCE?

BALANCE – bewegter Genuss ist ein einjähriges Sport- und Ernährungsprogramm für Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck oder Adipositas (BMI ab 30) und soll, sofern möglich, für das Thema DMP motivieren.

Nach aktuellem Stand der Dinge gibt es für die Anwendung von BALANCE folgende Optionen:

- Reha-Programm gem. § 43 SGB V (Rahmenvertrag mit dem Landesverband der BKK in Hessen; Leistungserbringergruppenschlüssel 65 06 300)
- erfolgsabhängiges Bonusmodell im Pilotversuch (Einzelfallprüfung erforderlich)
- Primärpräventionsmaßnahme Ernährungsschulung gem. § 20 SGB V



## Was ist das Besondere an BALANCE?

In der Kombination aus Arztpraxis (Diagnose, Eignungsprüfung, Verordnung, Kontrolle bei Bedarf), Apotheke (Erklärung, Anleitung zum Selbstmanagement, Verwaltung), Therapie-/Fitnesszentrum (Traineranleitung, Begleitung), Ernährungsberatung (Alltagstauglichkeit) und Krankenkasse (Genehmigung, Finanzierung) findet sich ein Teilnehmer in einem Qualitätsnetzwerk wieder, das im Sinne seiner Gesundheit begleitet und kontrolliert.

Nur wer Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen kann, wird ein definiertes Ziel erreichen. Genau dazu motiviert BALANCE und macht dessen Erfolg aus.

Darüber hinaus zeigt die bisherige Erfahrung, dass die Zahlungszusage einer Krankenkasse **erfolgsabhängig** geschehen muss, um die Motivation aufrecht zu halten und innerhalb eines Jahres tatsächlich eine Lebensstiländerung zu bewirken. Wird ein Ziel erreicht, zahlt die genehmigende Krankenkasse im Idealfall 80 bis 100% der Gesamtkosten. Wird das Ziel verfehlt, muss ein Teilnehmer 100% der Kosten selber tragen. Da die Ziele realistisch sind, ist das Risiko für einen Teilnehmer sehr gering.

Die Ziele:

- alle 6 Monate eine HbA<sub>1c</sub>-Reduktion um 1%-Punkt und / oder
- alle 6 Monate eine Gewichtsreduktion um 6 kg und / oder
- alle 6 Monate Reduktion des systolischen Blutdrucks um 12 mm Hg

Es reicht, wenn zu Beginn des Programms nur ein Ziel gemeinsam mit der Apotheke definiert und erreicht wird.

## Wie funktioniert BALANCE?

Die Teilnehmer des Programms erhalten eine umfassende und nachhaltige Betreuung mit medizinischen, pharmazeutischen und ernährungswissenschaftlichen Informationen. Sie lernen einzeln oder in der Gruppe, bewusst mit der Krankheit zu leben und ihre gewohnte Leistungsfähigkeit im Beruf und Privatleben zurückzuerlangen.

Die Teilnehmer messen sich parallel zu ihrem Programm selbständig und standardisiert innerhalb eines Jahres Blutdruck, Puls und Blutzucker (Vorher-/Nachher-Messungen; Blutzucker sofern nötig), um so mehr Gespür und Verständnis für ihren Körper zu erlangen und wirklich eigenverantwortlich zu werden.

### Erfolgsfaktor Selbstmanagement

- **1 Jahr lang 2 Stunden Training pro Woche (mindestens)**  
*Einzel- oder Gruppentraining (Personal Training perspektivisch)*
- **Selbstmessungen vor und nach dem Sport**  
*Blutdruck, Puls und Blutzucker (sofern nötig)*
- **8 Stunden Theorieunterricht durch die Apotheke**  
*Verständnis, Motivation, Compliance (Therapie treue)*
- **8 Stunden Ernährungsunterricht (Qualifikation gem § 20 SGB V)**  
*Was ist gesund? Wo kauft man gesund? Wie kocht man gesund?*



- ▶ **Motivation zur Vorbeugung von Folgeerkrankungen, die sich nicht spürbar andeuten!**
- ▶ **Motivation zum Verständnis von Erkrankungen, die jahrelang nicht weh tun!**
- ▶ **Motivation zum Spaß am Sport im Rahmen körperlicher Möglichkeiten!**
- ▶ **Motivation ohne Panik zu erzeugen!**

Die Teilnehmer des Programms erhalten:

- Schulungen und Coachings rund um die Themen Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas inkl. einer standardisierten Selbstmessung von Blutdruck, Puls und Blutzucker (sofern nötig) durch **speziell für das Programm ausgebildete Apotheken**
- Ernährungs-, Vitamin- und Mineralstoffcoaching durch **ausgebildete Ernährungsberater/-innen**
- Kraft- und Ausdauertraining inkl. eines speziellen Herz-Kreislauf-Trainings in einem **akkreditierten Therapiezentrum**
- Trainingsanleitungen und -begleitung durch **Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Rückenschullehrer oder Sportwissenschaftler**

## BALANCE – bewegter Genuss ist spürbar einfach

Voraussetzung für die Teilnahme am BALANCE Programm ist die Erkrankung an Diabetes (auch Frühstadium), Bluthochdruck oder Adipositas. Als Kassenleistung werden momentan je-



doch nicht zwangsläufig alle drei Krankheitsbilder akzeptiert (ggf. nur Diabetes). Die Einschreibung in ein DMP ist wünschenswert aber nicht Bedingung. DMP soll aus Überzeugung erfolgen, nur so macht es Sinn. Wichtig ist, dass sich der Patient bei BALANCE als „Teilnehmer“ fühlt und mit seiner Apotheke ein konkretes, realistisches Ziel innerhalb eines festen Zeitraums bespricht und hierfür auch die Eigenverantwortung übernimmt.

Die Teilnahme an diesem innovativen Sport- und Ernährungskonzept ist dabei sehr unkompliziert:

### Schritt 1:

Ärztliche Diagnose liegt vor

### Schritt 2:

Apotheke übergibt Teilnehmer Starterpaket mit Blutzucker- und Blutdruckmessgerät, BALANCE Tagebuch und macht die Geräteeinweisungen

### Schritt 3:

6 Ausgangsparameter (Accu-Check®Mellibase) werden gesammelt. Die BALANCE GbR übernimmt das Datenmanagement. Nach einem Jahr werden die dann aktuellen 6 Parameter ein zweites Mal erfasst

### Schritt 4:

Teilnehmer dokumentiert seine persönlichen Messergebnisse im BALANCE Tagebuch und parallel online (auch durch Apotheke möglich): Blutdruck, Puls und Blutzucker

### Schritt 5:

Teilnehmer sucht sich online das zertifizierte Therapie-/Fitnesszentrum in seiner Nähe. Das Fitnessstudio/Therapiezentrum macht den Eingangsscheck mit dem Teilnehmer und die Einweisung in das Sportprogramm



## Der Clou: Die Online-Plattform

Die Teilnehmer-Daten werden auf einer Online-Plattform zur Verfügung gestellt und dienen verschiedenen wissenschaftlichen Auswertungen. Auch die erstellten 10-Jahres-Risikoprofile für Herzinfarkt, Schlaganfall, Fußamputation, Erblindung und Nierenversagen gehen in die Analysen ein.

Das Datenmanagement erfolgt durch die BALANCE GbR, die BALANCE Apotheke und den Teilnehmer.

Das Datenmanagement kann nach Rücksprache mit dem Teilnehmer auch vom Fitnesszentrum und von der Krankenkasse eingesehen werden.

## BALANCE – bewegter Genuss mit eindrucksvollen Erfolgen



„Ich habe am 25. März damit angefangen, bin seit 19. Mai insulinfrei. Sie können sich nicht vorstellen, was das für mich bedeutet.“

*Manfred S., geboren am 17.12.1949, im Mai 2006; bis heute insulinfreier Pilotenteilnehmer von BALANCE – bewegter Genuss in Hann. Münden*



„Mein HbA<sub>1c</sub> war im Mai 2007 bei 10,6%. Ich wog 106 kg, hatte täglich immer mindestens drei Medikamente gleichzeitig zu nehmen. Und ich musste Insulin spritzen! Nun wiege ich 77 kg, mein HbA<sub>1c</sub> liegt seit Herbst 2008 immer unter 5,5%. Ich nehme nur noch ein Medikament und spritze kein Insulin mehr.“

*Ulrich S. geboren am 13.03.1949, im November 2009*



„Ich hatte als Typ 1 Diabetikerin im Januar 2009 einen HbA<sub>1c</sub> von 9,2%. Nun ist er auf 7,2% runter. Ich muss deutlich weniger spritzen und fühle mich zum ersten Mal im Leben richtig fit.“

*Henrike S., geboren am 12.11.1988, im Oktober 2009; neun Monate nach dem Start mit BALANCE – bewegter Genuss in Duisburg*



## Partner Apotheker

- **Qualitätsoffensive: Apotheker sind die Gesundheitsmanager im BALANCE System.**
  - Erfassung von 2 Teilnehmer-Messsätzen pro Woche
  - Organisation und Durchführung von 1 Teilnehmer-Seminar pro Quartal
  - Organisation von 4 x 2 Std. Ernährungsberatung
- Nur inhabergeführte, öffentliche Apotheken können sich über ein achtstündiges Fachseminar für die Teilnahme an „BALANCE – bewegter Genuss“ akkreditieren lassen (das Seminar ist bei der Landesapothekerkammer Hessen mit 8 Fortbildungspunkten bewertet).
- Mit Hilfe der wissenschaftlichen Auswertung kann die gesellschaftliche Bedeutung der Apotheken untermauert werden.

## Nutzen für den Apotheker

- ▶ **Regelmäßiger Kundenkontakt und effektive Kundenbindung**
- ▶ **Zusätzliche Produktverkäufe**
  - Teststreifen (über das Starterpaket hinaus), Hautpflege, Nahrungsergänzungen etc.
- ▶ **Neue Kunden durch partnerschaftliche Vernetzung**
  - Kooperationspartner Krankenkassen, Ärzte, Fitness-Studios/Reha-Zentren und Ernährungsberater führen Kunden in die BALANCE Apotheke
- ▶ **Honorar durch BALANCE GbR**
  - 80 Euro p.a. für jeden Teilnehmer

### Messdaten

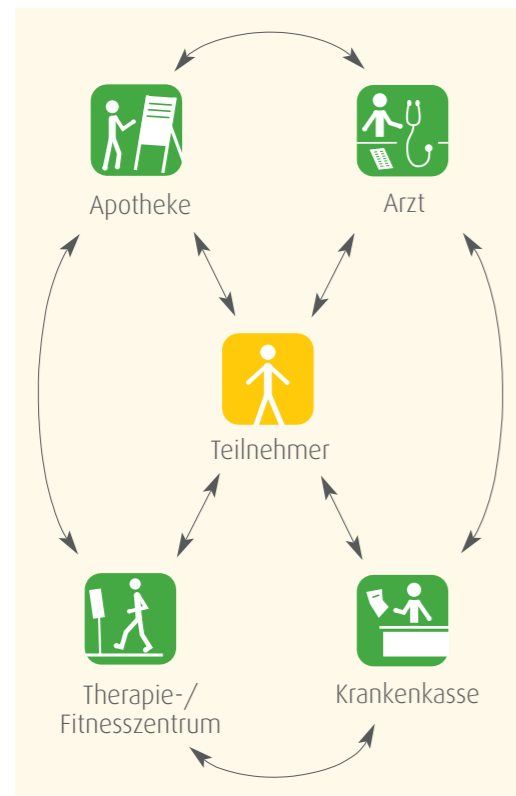
HbA<sub>1c</sub>  
Blutdruck  
Gesamtcholesterin  
HDL-Ch  
Gewicht  
Raucher / Nichtraucher



## Partner Arzt

**Der Hausarzt** kann seinen Patienten in Zusammenarbeit mit BALANCE Apotheken in ein sinnvolles Selbstmanagement lotsen und erzielt die Motivation für echtes Disease Management.

Die routinemäßigen Arzttermine schaffen beim Teilnehmer nicht nur Verständnis für seine Erkrankung, sondern geben auch das sichere Gefühl einer qualitativ hochwertigen Betreuung. Für den Arzt ist es kein Muss, sich aktiv in das Netzwerk einzubringen. Allerdings erfolgt dann auch keine extrabudgetäre Honorierung.



## Der Nutzen für den Arzt

### ► geringe administrative Tätigkeiten durch Unterstützung des Projektpartners Apotheke

- Bereitstellung folgender Daten: HbA<sub>1c</sub>, Gesamtcholesterin, HDL, Blutdruck, Körpergewicht, Raucherstatus

### ► Extrabudgetäres Honorar durch BALANCE GbR

- 70 Euro p.a. für jeden Teilnehmer extrabudgetär – sofern eine Verordnung ausgestellt wird, sonst erfolgt keine finanzielle Honorierung

### ► Förderung des eigenen Profiles als Kostensenker gegenüber Krankenkassen

- weniger Gesamtkosten durch aktive Patienten



## Partner Therapie-/Fitnesszentrum

Kraftsport und Bewegung sind entscheidende Einflussgrößen für den Erfolg von BALANCE – bewegter Genuss. Deshalb stellt BALANCE – bewegter Genuss besonders hohe Qualitätsansprüche an Therapie-/Fitnesszentren, die die Teilnehmer über ein Jahr für (mindestens) 2 x 60 Minuten pro Woche mit einem speziellen Programm begleiten.

Die Apothekerin Dr. Cora Weigert, Universität Tübingen, hat entdeckt, dass Interleukin 6 (IL-6) in hohem Maße in aktiven Muskelzellen produziert und freigesetzt wird. IL-6 stimuliert und verstärkt die Oxidation von Fettsäuren und die insulin-abhängige Aufnahme und Speicherung von Glucose in Muskelzellen – dieser Effekt wirkt der Insulinresistenz entgegen.

*diabetes-world.net, 06. Juli 2006*

## Nutzen für das Therapie-/Fitnesszentrum

### ► Teilnehmervergütung durch BALANCE GbR

- 2 x 330 Euro p.a. für jeden Teilnehmer, rückwirkend nach je 6 Monaten

### ► Neue Kunden durch partnerschaftliche Vernetzung

- Kooperationspartner BALANCE Apotheken, Krankenkassen, Ärzte und Ernährungsberater führen Kunden in die BALANCE Therapie-/Fitnesszentren

### ► Gemeinsame Werbeaktivitäten mit BALANCE Apotheken und Krankenkassen



## Partner Krankenkasse

Nach einer aktuellen AOK-Studie kostet ein gut eingestellter Typ 2 Diabetiker die Krankenkasse fast 1.000,- Euro pro Jahr (keine Insulinpflicht). Ein schlecht eingestellter Typ 2 Diabetiker kostet die Kasse sogar fast 10.000,- Euro pro Jahr. Nicht betrachtet sind dabei die Folgekosten der Erkrankung. 80% aller Kosten entfallen üblicherweise auf deren Behandlung! Über 40% aller Diabetiker über 40 Jahre leiden an einer Diabetischen Retinopathie. „Die Reduzierung des HbA<sub>1c</sub> von 9,1 auf 7,1 reduziert die Häufigkeit der Diabetischen Retinopathie auf ein Viertel.“

*Aerzte Zeitung Online 11. Juli 2007*

**Das BALANCE Programm kostet max. 1.149 Euro pro Jahr (abhängig von den benötigten Geräten).**

**Beispielrechnung: zahlt eine Krankenkasse 90% der Kosten (BKK-Vertragsmodell), muss ein erfolgreicher Diabetiker nur 114,90 Euro für BALANCE bezahlen.**

**Selbst wenn die Krankenkasse die Bedeutung von BALANCE als ein ideales Bonusmodell für die Zukunft nicht erkennt oder unterstützen kann, so ist es auch als 100%-Barmodell (der Teilnehmer zahlt alles) für den Betroffenen die beste Investition in seine lebenslange Gesundheit.**

## Der Nutzen für die Krankenkasse

### ► Mit BALANCE – bewegter Genuss kann die Krankenkasse Geld sparen

- Kosteneinsparung von Medikamenten (Insuline und Tabletten) und weiteren Behandlungskosten während der Therapie
- Einsparung von Folgekosten des Typ 2 Diabetes

### ► BALANCE – bewegter Genuss motiviert für die Einschreibung in DMP

### ► BALANCE – bewegter Genuss sorgt für Compliance und bietet daher langfristig Sicherheit

- Nach mehr als 2 Monaten Untätigkeit wird der Teilnehmer aus dem Programm gelöscht. 14 Monate Gesamtdauer dürfen nicht überschritten werden.

### ► BALANCE – bewegter Genuss macht aus Patienten gesunde Kunden

Partner von BALANCE



BALANCE®

*bewegter Genuss*

BALANCE - bewegter Genuss GbR  
Dr. Chalid Ashry & Jürgen Beute  
Mündener Str. 27a  
D - 34359 Reinhardshagen

Mobil: 0171 - 500 14 23  
e-Mail: [service@balance-bewegtergenuss.de](mailto:service@balance-bewegtergenuss.de)

[www.balance-bewegtergenuss.de](http://www.balance-bewegtergenuss.de)

St.-Nr.: 023 302 30096 · FA Hofgeismar