

# Schwitzen ist gesund

## „Balance – bewegter Genuss“: Ein Fitness-Projekt gegen Übergewicht und Diabetes

Von Miriam Montag

Groß und schlank ist Maria Kelava. Ihre dunklen Locken hat sie im Nacken lässig zusammengebunden. Mit ihren schwarzen Leggings und dem figurbetonen T-Shirt ist sie im InJoy-Fitnessstudio an der Kistlerhofstraße ein echter Hingucker. Vier Stunden pro Woche schwitzt die 33-Jährige in der Muckibude. Eine Sportskanone, möchte man meinen. Doch das war nicht immer so. Noch vor einem halben Jahr wog Kelava 103 Kilogramm. „Ich fühlte mich schlapp und krank“, erzählt die vierfache Mutter. Abends nahm sie Antidepressiva und morgens Aufputzmittel, um aus dem Bett zu kommen – gefangen in routinierter Selbstzerstörung, ein Teufelskreis, der kaum zu durchbrechen schien. Heute wiegt Kelava nur noch 74 Kilogramm. Medikamente nimmt sie keine mehr. „Gottseidank brauche ich das nicht mehr.“

„Unser Ziel ist ein aktives Lebensgefühl ohne Therapeutika“

„Sie kam in meine Apotheke in der Winterthurer Straße, und ich wusste sofort, dass sie eine ideale Kandidatin für unser Projekt ist“, erinnert sich die Münchner Apothekerin Barbara Wendelstein. Vor rund zwei Jahren hörte sie auf einem Kongress erstmals von einem Konzept, das ihr Kollege, der Apotheker Chalid Ashry, entwickelt hatte. „Balance – bewegter Genuss“ heißt das innovative Sport- und Ernährungsprogramm für Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht, nicht selten Ursache für die beiden Krankheiten. „Unser Ziel ist, diesen Menschen ein gesundes, aktives Lebensgefühl zu vermitteln, sie auf ihrem Weg zu einem fitten Körper zu begleiten und ihnen letztlich ein Leben ohne Therapeutika zu ermöglichen“, sagt Ashry.

120 Menschen in Deutschland und den USA hat der 43-jährige Apotheker aus Kassel in den letzten fünf Jahren behandelt. Knapp 30 von ihnen sind derzeit noch aktiv, darunter fallen auch drei Patientinnen, die beim Pilotprojekt für den Raum München mit sporteln. Bei circa acht Millionen Diabetikern in Deutschland stellt sich jedoch die Frage: Warum nicht mehr? Die Erklärung liegt auf der Hand: Umsonst ist das einjährige Gesundheitsprogramm nicht. 1149 Euro müssen die abnehmwilligen Patienten hinblättern, um von den Apothekern, die an diesem Projekt beteiligt sind, betreut zu werden. Rund die Hälfte geht davon an das jeweilige Fitnessstudio und den dort engagierten Personal-Trainer, der Rest verteilt sich auf den überweisenden Arzt, auf Blutzucker-Teststreifen, Blutdruck-Messgeräte und andere Utensilien für die Patienten – und nicht zuletzt auf den betreuenden Apotheker. „Eine gold-

ne Nase verdient sich bei unserem Programm niemand. Es profitieren lediglich die kranken Menschen“, behauptet Ashry.

Dennoch erklären sich derzeit nur wenige Krankenkassen dazu bereit, das neue Modell finanziell zu unterstützen. „Die meisten Kassen halten an ihren eigenen Fitnessmodellen fest“, so Ashry. Diese hätten zwar Millionen gekostet, führten aber nur in wenigen Fällen zum Erfolg, so seine Klage. „Zu kurz und zu anonym“, lautet Ashrys Urteil. Den Men-

rund 700 Euro“, rechnet Wendelstein vor. Nach einem Jahr aktiver Mitgliedschaft bei „Balance – bewegter Genuss“ garantiert sie ihren Patientinnen ein Leben frei von überschüssigen und vor allem auch schädlichen Pfunden und starken Medikamenten. Dieser Ausblick motiviert nicht nur die Teilnehmer, auch den beteiligten Krankenkassen soll die Aktion eine gewisse Sicherheit geben. Diese zahlen nämlich nur, wenn die Patienten mindestens eins von drei im Vorfeld gesteckten Zielen erreichen. „Unser



Maria Kelava (li.) und Heike Jansen bekämpfen im InJoy-Fitnessstudio an der Kistlerhofstraße überschüssige Pfunde. Foto: Stefan Rumpf

schen würde suggeriert, aktiv zu sein und abzunehmen sei leicht. Eine langfristige Verbesserung sei allerdings nur möglich, wenn der Patient für eine wirkliche Lebensumstellung bereit ist. Und so etwas könne man nicht in wenigen Wochen schaffen.

Auch Sonja Bank strebt also unter Barbara Wendelsteins Obhut nach einem gesünderen Leben. Genau wie ihre Mutter und ihre beiden Großmütter leidet auch die 60-Jährige an Diabetes. Dass eine genetische Disposition die Krankheit auslösen kann, wusste sie. Doch obwohl sie nun erst seit drei Monaten am Fitnessprogramm teilnimmt, konnte sie ihre Insulindosen bereits von 24 auf maximal 13 pro Tag reduzieren. Für das mangelnde Interesse mancher Ärzte und Krankenkassen, sagt sie kopfschüttelnd, habe sie absolut kein Verständnis. Schließlich könne das Projekt – zumindest was die Kosten für Medikamente angeht – dabei helfen, auf lange Sicht viele Millionen Euro zu sparen.

„Eine Insulintherapie kostet den Staat im Jahr 2000 bis 3000 Euro. Tabletten mit entsprechender Wirkung liegen bei

Programme hat keine Verlierer“, lautet Ashrys Resümee.

Dem kann Heike Jansen nur beipflichten. Als ihr bewusst wurde, dass sie mit 44 Jahren die gleiche Dosis an Medikamenten nahm wie ihre zuckerkranken Eltern, wusste die 44-Jährige endgültig: „So kann es nicht weiter gehen!“ Mit Barbara Wendelsteins Hilfe hofft sie nun, vom altbekannten Jojo-Effekt verschont zu bleiben. Ihr Ziel ist, sich bald ohne Beklemmungsgefühle und Kampf mit dem Gurt in den engen Stuhl eines Flugzeugs zu setzen.

Ashry geht es jedoch um mehr als „modernen Lifestyle und einen Wohlfühlkörper“. Er hofft darauf, dass sein Konzept in Zukunft nicht mehr vom Geldbeutel oder vom guten Willen der jeweiligen Krankenkasse seiner Patienten abhängig ist. „Wenn die Bundesregierung einem Bonusmodell zustimmt und zumindest den Raum München als Pilotprojekt unterstützt, wäre das ein großer Schritt in die richtige Richtung.“

Informationen zum Programm unter [www.balance-bewegtergenuss.de](http://www.balance-bewegtergenuss.de) oder telefonisch unter 0171/5001423.