

Ein Bonus belohnt gesunden Lebensstil

Sportmediziner des Regensburger Ärztenetzes leitet deutschlandweite Präventionsstudie

VON MARION KOLLER, MZ

REGENSBURG. In seiner Arztpraxis begegnet Dr. Frank Möckel vielen Zivilisationskrankheiten, die sich vermeiden ließen. Zum Beispiel Übergewicht, Rückenschmerzen und „Alterszucker“, an dem schon junge Leute leiden. Deshalb liegt dem Mediziner Vorbeugung am Herzen. In einer Präventionsstudie mit 60 Regensburger Testpersonen will er herausfinden, ob sich ein Bonussystem der Krankenkassen für gesundheitsbewusstes Leben im Alltag bewährt.

„Warum nicht den belohnen, der joggt, Gymnastik macht, sich entspannt, also etwas für seine Gesundheit tut?“, hat sich Dr. Frank Möckel immer wieder gefragt, wenn er das Bonussystem der Kassen betrachtete. Diese lassen ihren Mitgliedern Geschenke zukommen oder gewähren ihnen Einsparungen, wenn sie bei Kursen mitmachen. „Es ist doch eigenartig, dass ich nur die belohne, die an der Raucherentwöhnung teilnehmen, jedoch nicht die Nichtraucher“, urteilt Dr. Möckel.

Fitness als wichtiger Schutz

Der Allgemeinarzt vom Regensburger Ärztenetz findet, dass die Menschen einen Scheck von der Krankenkasse erhalten sollten, die Tag für Tag auf ihre Gesundheit achten und fit sind. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Bewegung und Fitness einen sehr hohen Schutzfaktor vor Erkrankungen darstellen. Und Fitness kann man messen. Damit wird letztendlich nicht mehr die Teilnahme an einer Maßnahme belohnt, sondern das Ergebnis. Egal, wie es erbracht wurde: in Kursen, im Fitnessstudio, im Sportverein oder auch durch Training zu Hause.

Deutschlandweit schrieb Möckel alle Krankenkassen an, ob sie Interesse an seiner Idee und der Präventionsstudie haben. Es enttäuschte ihn, dass viele antworteten, das Konzept passe nicht in ihre PR-Strategie. Doch eine kleinere Kasse erklärte sich schließlich bereit, mitzumachen. Auch der



Wie belastbar ist die Bauchmuskulatur? Dr. Frank Möckel testet, wie lange die Studienteilnehmerin diese Haltung einnehmen kann. Foto: Koller

Bayerische Sportärzterverband, dessen Vizepräsident Möckel ist, und der Bayerische Landessportverband unterstützen die Studie. Der Lehrstuhl für Psychologie an der Deutschen Sporthochschule in Köln übernimmt die wissenschaftliche Begleitung.

250 Interessenten aus Regensburg haben sich für die Studie gemeldet, 60 hat der Mediziner ausgewählt: Sie sind 30 bis 70 Jahre alt, kommen aus allen möglichen Berufen und auch ihr Gesundheitszustand ist sehr unterschiedlich. Eines aber haben die Teilnehmer gemeinsam: „Sie wollen alle etwas über sich erfahren und sind bereit, Veränderungen vorzunehmen“, hat Dr. Frank Möckel beobachtet. Um ein deutschlandweites Bild zu bekommen, läuft die Studie auch in Köln und Nürnberg.

Am Anfang steht eine Art Bestandsaufnahme: Die Teilnehmer müssen

Fragen zu Beschwerden, Wohlbefinden, Schlaf, Ernährung, Bewegung, sozialen Kontakten beantworten. Bei einer Untersuchung misst Dr. Frank Möckel Werte wie Blutdruck, Bauchumfang, Körperfettanteil, um Risikofaktoren herauszufiltern. Gleichzeitig werden Schutzfaktoren wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer getestet.

„Ich will gesünder machen“

Eine je nach den Testergebnissen errechnete Gesamtpunktzahl bestimmt die Höhe des Bonus. Bei optimalem Gesundheitsverhalten und guter Fitness ergibt sich ein höherer Bonus. Nach der Auswertung berät der Arzt die Teilnehmer und gibt ihnen eine konkrete Handlungsanleitung. Drei Monate später werden dieselben Tests wiederholt.

Das Ziel: Möckel will herausfinden,

ob die Teilnehmer aufgrund der Beratung ihr Verhalten ändern, also schlechte Fitnesswerte verbessern. „Die Idee ist, das zu überprüfen, und dann ein deutschlandweites Präventionssystem einzuführen“, erklärt der Sportmediziner. Leute, die schon gesundheitsbewusst leben oder schlechte Werte verbessern, sollen einen Bonus von der Kasse erhalten.

„Die zehn Euro Praxisgebühr haben die Patientenströme verändert. Deshalb glaube ich, dass ein Bonussystem auch zu einem veränderten Verhalten führen müsste“, meint Dr. Möckel. „Ich will die Menschen gesünder machen.“

Bis Mitte 2007 läuft die Studie. Danach wertet die Deutsche Sporthochschule die Daten aus und veröffentlicht sie. Dr. Möckel hofft, dass er mit den Ergebnissen auch andere Krankenkassen überzeugen kann.