

Active Body Control (ABC) Programm: ein telemedizinisches Programm zur Gewichtsreduktion

Prinzip

Im ABC-Programm werden abnehmwillige Betreute in einer einzigen, ca. 2-stündigen Sitzung geschult und dann wöchentlich per Brief fernbetreut – auch über große Distanzen. Der Betreuer erzeugt diesen Brief auf der ABC-Website der Universität Magdeburg, auf der folgende Daten des Teilnehmers kommentargerecht vorliegen: Gewichtsverlauf, Nahrungsaufnahme und tägliche körperliche Aktivität. Diese Daten erfragt und überträgt ein intelligenter Bewegungssensor der Fa. Aipermon in München. In der einmaligen Schulung erlernen Betreute nicht nur die Handhabung des Sensors, sondern auch die „Magdeburger duale Diät“.

Diese Kombination aus innovativer Ernährung, Messung der körperlichen Aktivität und regelmäßiger Betreuung erzielte Gewichtsreduktionen, deren Ausmaß und Nachhaltigkeit konventionellen Programmen deutlich überlegen sind (siehe auch www.abcprogramm.de).

Training zum ABC-Betreuer

Das Training der Betreuer findet samstags in der Universitätsklinik in Magdeburg statt und dauert 7 Stunden nach folgendem Plan:

09:30 – 10:00	Schulung: Energie und Nahrungskalorien
10:15 – 11:15	Schulung: Nicht-insulinotrope Ernährung
11:30 – 12:30	Schulung: Körperliche Aktivität, Handhabung des Sensors,
12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 14:30	Wirtschaftlichkeit, Datenübertragung,
14:45 – 15:45	Erstellung von Betreuungsbriefen
16:00 – 16:30	Kompetenztest, Zertifikat

Kosten: 500 €

Darin sind enthalten:

- Training
- Trainingsunterlagen (Hand-outs der Vorträge, ABC-Brevier, CD mit Schulungsvorträgen, Formulare)
- Erwerb eines Bewegungssensors (176 €). Mit diesem macht sich der Trainingsteilnehmer vorab vertraut und überträgt vor dem Kurs Daten. Später kann dieser Sensor für den ersten eigenen Betreuten verwendet werden.

Anmeldung:

Die Anmeldung muss spätestens 4 Wochen vor dem Termin erfolgen mit gleichzeitiger Überweisung der Teilnahmegebühr. Anmeldung: claus.luley@med.ovgu.de, Teilnahmegebühr: Kto-Nr.: 0203938646, Deutsche Ärzte- und Apothekerbank, BLZ: 30060601. Danach erhält der Teilnehmer umgehend einen Sensor mit Kurzanleitung und ABC-Brevier zur Vorbereitung für das Training.