

Pressemitteilung, 14. November 2018

Gesünder leben in 100 Tagen

Das kostenfreie Lebensstil-Interventionsprogramm „100 Tage, 100 Chancen“ für Menschen mit Typ-2-Diabetes geht in die zweite Runde

Düsseldorf. Pünktlich zum Weltdiabetestag am 14. November 2018 startet wieder die Bewerbungsphase für das Lebensstil-Interventionsprogramm „100 Tage, 100 Chancen“. Das Deutsche Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung (DITG), die Deutsche Diabetes Stiftung und die Beurer GmbH rufen Menschen mit Typ-2-Diabetes dazu auf, in nur hundert Tagen ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten nachhaltig zu verbessern.

Nach dem erfolgreichen Projektstart im vergangenen Jahr haben sich die drei Partner entschieden, das Programm erneut auszuschreiben. Bis zu hundert Teilnehmer haben 2019 die Chance, kostenlos an der Aktion teilzunehmen. Die Bedingungen: Alter zwischen 18 und 70 Jahren, ein BMI von mindestens 27 und ein diagnostizierter Typ-2-Diabetes. Bis zum 1.1.2019 können sich Interessierte auf der Website www.gesundheit-kann-man-lernen.de bewerben.

„Ich habe mir heute Freiräume für Bewegung und die Essenszubereitung geschaffen“, erklärt Karl Hummitzsch, einer der ehemaligen „100 Tage, 100 Chancen“-Teilnehmer. Der 71-Jährige, seit Juli 2017 ist sein Diabetes bekannt, hat durch die intensive telemedizinische Betreuung der DITG-Gesundheitscoaches mehr als zehn Kilo abgenommen und seinen Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) von 6,6 Prozent auf 5,4 Prozent reduziert. Auch nach dem Ende des Programms hält er an den Ratschlägen der Coaches fest: „Ich halte durch. Mich stärkt zu wissen, warum und wofür ich es mache und das gibt mir Selbstsicherheit und Zufriedenheit.“

Alle Teilnehmer erhalten für hundert Tage kostenlos ein bluetoothfähiges Blutzuckermessgerät, das sie nach Programmende behalten dürfen. Außerdem stellt ihnen die Beurer GmbH eine Körperwaage und einen Aktivitätsmesser zur Verfügung. Über ein Datenübertragungsgerät werden die jeweiligen Gesundheitsdaten verschlüsselt an das TeLiPro-Portal des DITG gesendet. Auf Basis dieser Daten entwickeln speziell geschulte Gesundheitscoaches, Allgemeinärzte und Diabetologen zusammen mit dem Teilnehmer einen individuellen Behandlungsplan. Krankheitsaufklärung, Ernährung, Bewegung und Motivation sowie eventuelle Medikation stehen dabei im Mittelpunkt. Der zentrale Erfolgsfaktor des Programms: Die Teilnehmer werden über hundert Tage intensiv durch persönliche Gesundheitscoaches geschult und betreut.

Eigenständige und nachhaltige Lebensstil-Veränderung

In Deutschland gibt es aktuell mehr als acht Millionen Menschen mit Diabetes, mehr als neunzig Prozent davon leiden an Typ-2-Diabetes. Risikofaktoren wie Übergewicht und Bewegungsmangel lassen die Zahl Jahr für Jahr steigen. „Durch einen veränderten Lebensstil können diese Krankheit und ihr Verlauf bei vielen Menschen positiv beeinflusst werden“, betont DITG-Geschäftsführer Bernd Altpeter bei der Ankündigung des Programmstarts auf der MEDICA 2018. Allerdings fehlen vielen Betroffenen schlichtweg das Wissen und die Erfahrung, dass die Krankheit durch einen schlechten Lebensstil verursacht wird und auch ohne Medikamente bekämpft werden kann.

„Das Ziel unserer Initiative ist es, den Betroffenen aufzuzeigen, wie sie eigenverantwortlich ihre Lebensqualität verbessern können. Sie lernen einen gesunden Lebensstil in den Alltag zu integrieren und damit eigenständig und selbstbewusst zu handeln. Im Idealfall können sie die Medikamenteneinnahme verringern oder sogar vermeiden“, so Altpeter.

Weitere Informationen zur Initiative auf: www.gesundheit-kann-man-lernen.de.

Das Deutsche Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung (DITG)

Das [Deutsche Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung \(DITG\)](http://www.ditg.de) aus Düsseldorf ist ein innovatives Startup-Unternehmen, das ganzheitliche digitale Patienten-Management-Programme basierend auf IT-gestützten End-to-End-Lösungen für chronische Erkrankungen bietet. Zielsetzung der Programme sind die Optimierung des medizinischen Outcomes und die Steigerung der ökonomischen Effizienz. Die Lösungen des DITG können Leistungserbringer wie Ärzte, medizinische Call Center und auch medizinische Fachangestellte in Form von Software-as-a-Service-Produkten eigenständig anwenden, um die Versorgung der Patienten signifikant zu verbessern.

Die Deutsche Diabetes Stiftung

Die [Deutsche Diabetes Stiftung](http://www.diabetes-stiftung.de) mit Sitz in Düsseldorf fördert seit 1985 die wissenschaftliche Forschung zum Thema Diabetes ebenso wie soziale Projekte, die aussichtsreiche Verbesserungen der Lebensqualität vieler Menschen versprechen. Sie gibt Interessierten, Betroffenen und Angehörigen Informationen über Diabetes, beantwortet Fragen und berät bei Sorgen. Sie klärt die Bevölkerung über die Risiken auf, damit insbesondere ein Typ-2-Diabetes erst gar nicht oder deutlich verzögert auftritt.

Beurer GmbH

Seit 1919 hat sich die [Beurer GmbH](http://www.beurer.de) aus Ulm den Themen Gesundheit und Wohlbefinden verschrieben. Die Produktvielfalt umfasst über 500 Produkte: Von den auf Prävention und Diagnose spezialisierten Medical-Produkten, über Gewichtsprodukte sowie Therapie- und Massage-Geräte der Kategorie Wellbeing bis hin zum Active-Bereich bestehend aus Aktivitätssensoren und Pulsuhren bietet Beurer alles, was zu einem modernen und gesunden Lebensstil gehört.