

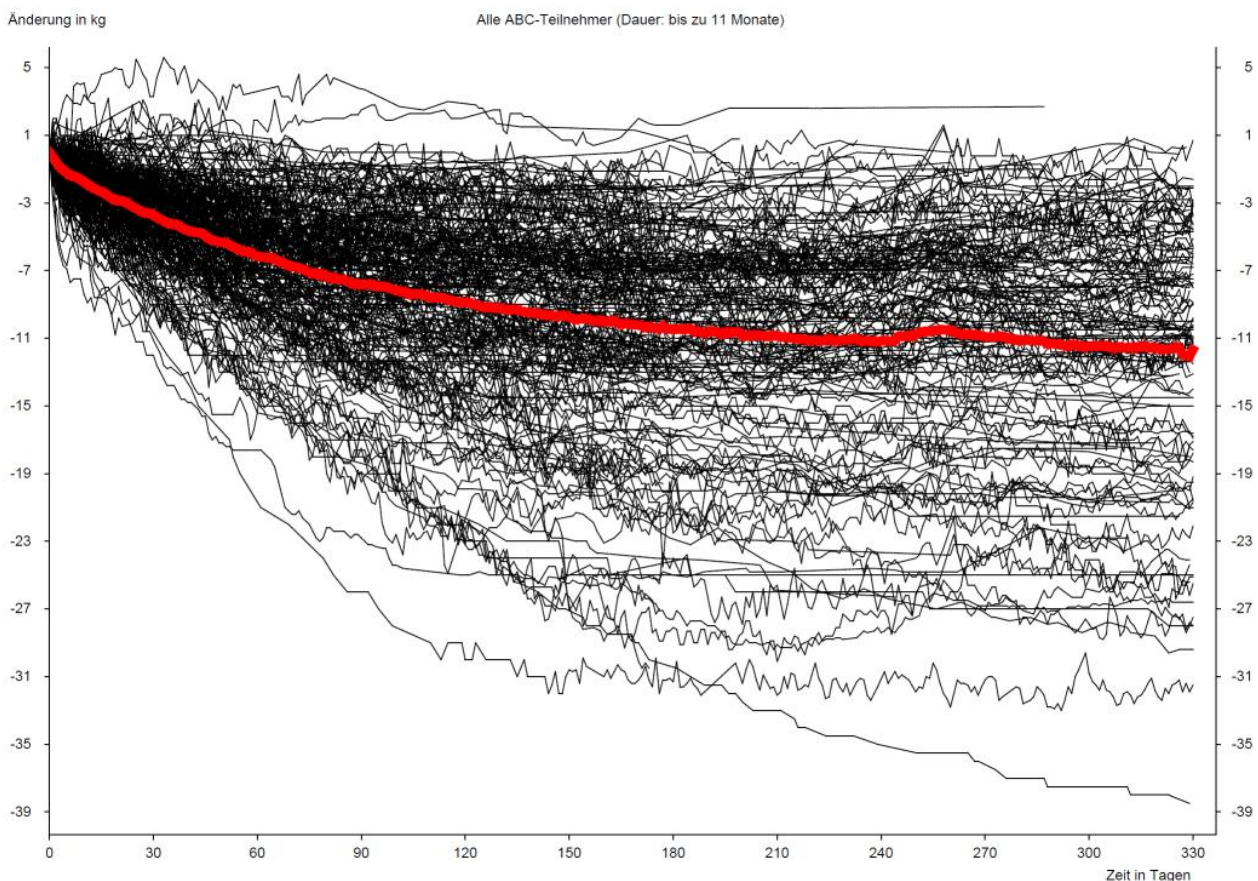


ABC-Programm

Das ABC-Programm ermöglicht die tägliche Dokumentation von Ernährung und Bewegung durch einen kleinen Aktivitätssensor, der am Gürtel getragen wird. Durch eine kurze einmalige Schulung und die weitere Fernbetreuung per E-Mail ist der Zeitaufwand gering, sodass sich das Programm auch für Personen mit z.B. starker beruflicher Belastung oder weiter Anfahrt eignet.

Innerhalb des Programms steht die Steigerung der Alltagsaktivität im Vordergrund. Dieses Vorgehen fällt auch Dauer leichter als das alleinige Durchhalten einer Diät. Daher sind die Erfolge des ABC-Programms ausgeprägter und anhaltender als die Erfolge herkömmlicher Diätprogramme.

Die Effektivität des ABC-Programms wurde in mehreren, wissenschaftlich geführten, kontrollierten Studien nachgewiesen. Sie übertrifft die Wirksamkeit konventioneller Abnehmprogramme deutlich.



Abnehmkurven aller bisherigen Teilnehmer (rot = Mittelwert) während 11 Monaten. Die verschiedenen Kurvenlängen beruhen auf unterschiedlichen Teilnahmedauern. Die mittlere Abnahme betrug 12 kg, die maximale 39 kg. Ein Wiederanstieg ("Jojo-Effekt") ist nicht erkennbar.



Teilnahmevoraussetzungen:

- BMI > 25 kg/m²
- keine Einschränkung der Gehfähigkeit
- Internetanschluss

Programmdauer:

- sechs Monate

Kursgröße:

- variabel
- die Teilnahme kann auch ohne Gruppe erfolgen

Kurskosten:

- Aipermotion-Sensor: 183,00 €
- Betreuung: 288,00 €
- Mehrere gesetzliche Krankenkassen erstatten einen Teil der Betreuungskosten, so z.B. die Techniker Krankenkasse mit einem Anteil von 85 % der Gesamtkosten.

Der Beginn des Programms ist nach Absprache möglich. Die Einführungsschulung findet in unserer Praxis statt. Der Aktivitätssensor kann nach Abschluss des Programms behalten werden, eine Weiterbetreuung in unserer Praxis ist ebenfalls möglich.

Weitere Informationen auch unter www.abcprogramm.de