

## **TK-Studie: Telefon-Coaching hilft Schwerkranken und spart Kosten**

**Berlin, 22. Januar 2014.** Im Sport und im Arbeitsleben sind professionelle Trainer heutzutage selbstverständlich. Dass ein Coaching auch schwerkranke Menschen gesünder machen kann, zeigt eine aktuelle Studie im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK). Mehr als 35.000 Diabetiker, Herzkranke und Bluthochdruckpatienten hat die TK über mehrere Monate telefonisch begleitet. Jetzt steht fest: "Das Gesundheitscoaching lohnt sich. Die Patienten nehmen ihre Medikamente regelmäßiger ein, bewältigen ihre Krankheit erfolgreicher und fühlen sich deutlich besser", sagte Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK, bei der Präsentation der Studienergebnisse in Berlin. Ein weiteres Ergebnis: Die Teilnehmer müssen im Vergleich zur Kontrollgruppe seltener ins Krankenhaus. "Das erspart den Betroffenen unnötiges Leid und der Versicherungsgemeinschaft viel Geld - damit rechnet sich das Coaching unterm Strich sogar", so Baas.

"Durch das Coaching hat sich die Gesundheit der Patienten aller untersuchten Diagnosegruppen substantiell verbessert", sagt Studienleiterin Professor Dr. Babette Renneberg von der Freien Universität Berlin. Das Coaching motiviert die Patienten dazu, ihr Leben gesünder zu gestalten. Sie bekommen eine Anleitung, wie sie die Veränderungen konkret angehen und auch durchhalten können. "Damit wächst der Mut, sich selbst zu helfen", so Renneberg. Diese sogenannte Selbstwirksamkeit sei ein Schlüssel zum Erfolg und zeige selbst bei Schwerkranken eine messbare Wirkung, so die Gesundheitspsychologin.

Parallel dazu haben Wissenschaftler des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) die Entwicklung der Krankheitskosten analysiert. Ihr Ergebnis: "Coaching kann tatsächlich Geld einsparen, wenn es gelingt, damit eine Eskalation im jeweiligen Krankheitsverlauf zu vermeiden", sagt der Gesundheitsökonom Professor Dr. Hans-Helmut König. Unabhängig von der Diagnose war die Entwicklung der Gesamtkosten bei den Gecoachten günstiger als bei den Patienten der Kontrollgruppe ohne Coaching. Besonders bei den Krankenhauskosten zeigten sich Einspar-Effekte.

Dr. Jens Baas: "Die Ergebnisse bestätigen uns, dass es für alle Beteiligten ein guter Weg ist - neben der ärztlichen und medikamentösen Therapie - auf die Selbstwirksamkeit der Patienten zu setzen". Dies gelte natürlich schon bei der Vermeidung von Krankheiten, aber - wie das telefonische Gesundheitscoaching zeige - auch für Menschen, die bereits schwer erkrankt sind. Laut Baas wachse die Bedeutung von Angeboten, die auf die Eigenverantwortung der Menschen zielen: "Die Verantwortung für die eigene Gesundheit kann man nicht beim Arzt abgeben. Jeder ist gefragt, selbst aktiv zu werden", so der TK-Chef. Er ist überzeugt, dass die Krankenversicherung der Zukunft für ihre Versicherten hier noch viel stärker eine beratende Funktion einnehmen muss: "Wie kann ich mein Leben noch gesünder gestalten, um meiner Krankheit etwas entgegenzusetzen - oder gar nicht erst krank zu werden? Aber auch: Woran erkenne ich einen guten Arzt? Oder: Was ist für mich die richtige Behandlung? Auf diese und weitere Fragen können und wollen wir als Krankenkasse Antworten geben. Diese Rolle übernehmen wir schon heute und werden dies in Zukunft noch viel stärker tun", so Baas.

## **Zum Hintergrund**

Seit 2008 geht die TK gezielt auf Diabetiker, Herzkranke und Bluthochdruck-Patienten zu, die so krank sind, dass sie ohne Unterstützung absehbar in nächster Zeit ins Krankenhaus gemusst hätten. Ihnen bietet die TK ein Coaching an, das alle zwei Wochen ein halbstündiges Telefonat mit ihrem persönlichen Coach beinhaltet. Im Mittelpunkt der Telefonate steht, die Patienten zu motivieren, sich gesundheitsbewusst zu verhalten. Gemeinsam mit ihrem Coach definieren sie ihre persönlichen und individuell erreichbaren Ziele und vereinbaren die Schritte dorthin. Feste Bestandteile der Gespräche sind deshalb neben dem Selbstmanagement die Themen Bewegung und Ernährung, die Einnahme von Medikamenten, das Trinkverhalten und auch das Rauchen.

Die [Pressemappe](#) mit den [Präsentationen](#) zu den Studienergebnissen sowie [Infografiken](#), [Pressefotos](#) und [O-Töne](#) finden Sie unter [www.presse.tk.de](http://www.presse.tk.de).

### **TK-Unternehmenskommunikation**

Telefon 040 - 69 09-17 83

E-Mail [pressestelle@tk.de](mailto:pressestelle@tk.de)

Social Media Newsroom [www.newsroom.tk.de](http://www.newsroom.tk.de)

Twitter [www.twitter.com/TK\\_Presse](https://www.twitter.com/TK_Presse)