

Immunologie

BeWegbereiter

BeWegbereiter

Viele Patienten mit Schuppenflechte sind übergewichtig. Mehr als 30% aller Patienten mit schwerer oder mittelschwerer Schuppenflechte haben einen Body-Maß-Index (BMI) von über 30 und werden damit als fettleibig (adipös) eingestuft. Krankhaftes Übergewicht erschwert die Therapie und kann auch zu vermehrten Nebenwirkungen im Rahmen der medikamentösen Therapie führen. Gewichtsreduktion und eine gute körperliche Verfassung begünstigen hingegen nachweislich den Therapieerfolg.

Gemeinsam mit Herrn PD Dr. Sascha Gerdes vom Psoriasis-Zentrum in Kiel hat Janssen daher das Selbstlern-Ernährungsprogramm [BeWegbereiter](#) entwickelt. Es bietet Patienten mit Schuppenflechte die Möglichkeit, mehr über ihre Krankheit zu erfahren und ihre Ernährungsgewohnheiten so zu verändern, dass die medikamentöse Therapie unter optimalen Bedingungen erfolgen kann. Eine Gewichtsreduzierung und Steigerung der körperlichen Fitness führen in vielen Fällen nicht nur zu einer Verbesserung des Krankheitsbildes, sondern gehen auch mit einer höheren Lebensqualität und einem gesteigerten Selbstbewusstsein einher. Auch das Risiko des Auftretens anderer Erkrankungen kann sich hierdurch so verringern.

Mit dem [BeWegbereiter](#) lassen sich individuelle Ziele für Ernährung und Bewegung festlegen. Die tägliche Kalorienzufuhr und alle unternommenen Bewegungsaktivitäten werden dokumentiert. So haben die Patienten ihre Fortschritte stets im Blick und können an ihrem persönlichen, täglich generierten Ernährungsprofil erkennen, wenn bei der Ernährung eine Grenze über- bzw. unterschritten wird oder die Bewegung zu kurz kommt. Bei Fragen können die Patienten jederzeit Kontakt zu einem Ernährungsberater aufnehmen. Eine große Auswahl an leckeren, gesunden und praktischen Rezepten sorgt für die Gestaltung eines abwechslungsreichen Speisezettels. Die Möglichkeit, sich Rezepte und dazugehörige Einkaufszettel direkt auszudrucken, erleichtert die Ernährungsumstellung zusätzlich.

Neurowissenschaften

Weiterhin können alle täglichen Bewegungsaktivitäten dokumentiert und mit dem persönlich gesetzten Wochenziel abgeglichen werden. Durch die Einbindung alltäglicher Aktivitäten wie beispielsweise Treppensteigen ist es möglich, die Bewegungsziele auch schon mit einem Zeitaufwand von circa 90 Minuten pro Woche zu erreichen. Eine Pilotstudie (S. Gerdes et al., BJD 2015) hat gezeigt, dass Patienten, die das Programm regelmäßig nutzen, ihr Gewicht deutlich reduzieren können.

Weiterführende Literatur:

Diet and physical exercise in psoriasis: a randomized controlled trial. Naldi et al. Br J Dermatol. 2014 Mar;170(3):634-42.

Zum Programm: www.bewegbereiter.de

(den Zugangscodes erhalten Sie über unsere Aussendienstmitarbeiter!)