

## Teilnehmende Bundesländer

### WAS IST GLA:D®?

Ein wissenschaftlich fundiertes physiotherapeutisches Programm für Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose. Es ist geeignet für alle Menschen mit beginnender oder fortgeschrittener Arthrose – unabhängig vom Alter oder dem Beschwerdebild. Auch für Patienten mit Meniskusveränderungen oder Schädigungen. Das Programm findet hauptsächlich in Kleingruppen von max. 5 Personen statt mit den Zielen, Schmerzen zu reduzieren und die Lebensqualität zu steigern.

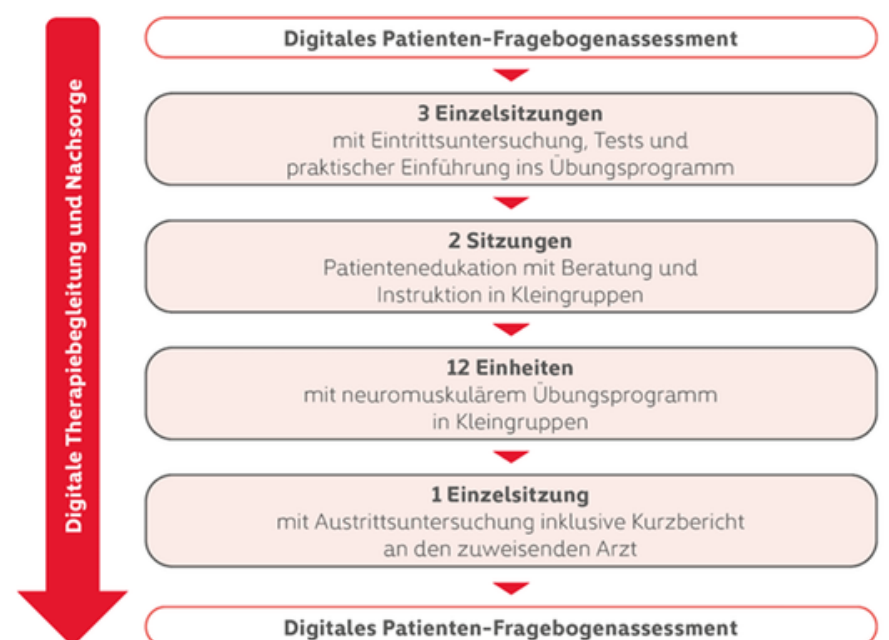
### WIE LÄUFT DAS PROGRAMM AB?

Insgesamt **18** Einheiten über **12** Wochen:

- 3** Einzelsitzungen (à 20 Min.),
- 2** Patientenschulungen über Arthrose (à 1 Std.),
- 12** Trainingseinheiten in der Gruppe (à 1 Std.),
- 1** Abschlussuntersuchung (à 20 Min.)



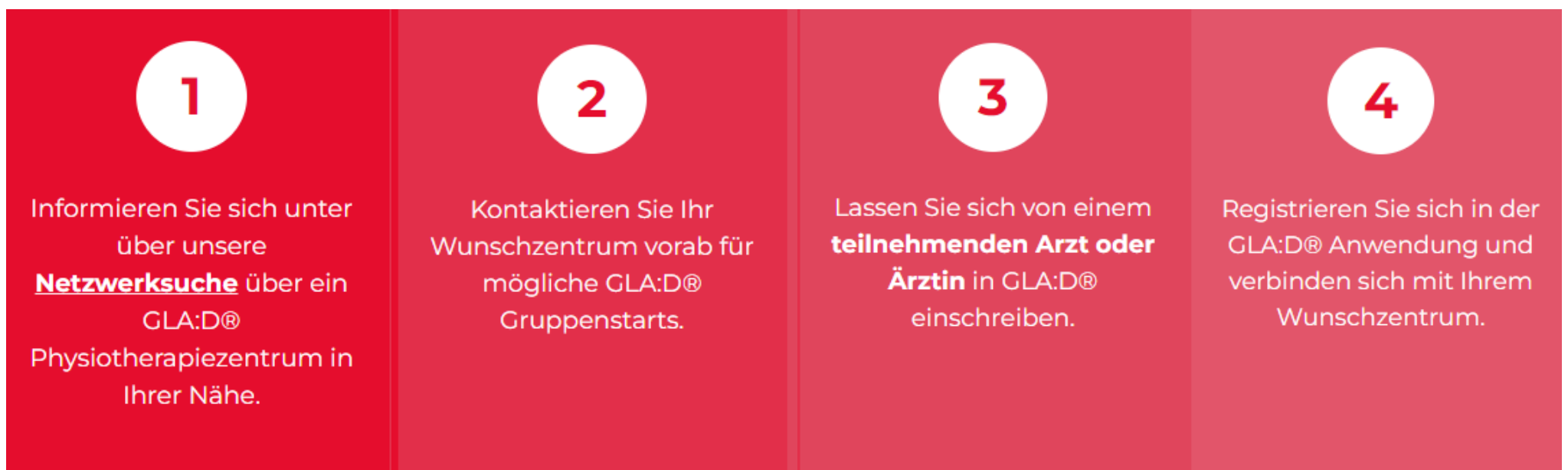
#### DER ABLAUF VON GLA:D IN DER PRAXIS



## Teilnehmende Bundesländer

### WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

1. GL:AD<sup>®</sup> Physiotherapiepraxis in Ihrer Nähe finden: Unter <https://glad-deutschland.de> in der Netzwerkkarte auf der Startseite
2. Kontakt mit der Physiotherapie aufnehmen und mögliche GL:AD<sup>®</sup> Gruppenstarts erfragen
3. Sich von einem GL:AD<sup>®</sup> Arzt einschreiben lassen - in Ihrer Nähe oder online per [Videosprechstunde](#)



### KANN ICH MIR EINFACH EIN REZEPT VON MEINEM HAUSARZT/ ORTHOPÄDEN HOLEN?

Nein, GLA:D<sup>®</sup> kann nur von GLA:D<sup>®</sup>-Ärzten verschrieben werden (siehe Netzwerkkarte). Diese befindet sich auf der Startseite unter <https://glad-deutschland.de>.

## WERDEN DIE KOSTEN VON MEINER KRANKENKASSE ÜBERNOMMEN?

Leider werden die Kosten noch nicht in allen Bundesländern übernommen. Dies kann sich jedoch auch noch ändern.

Sie können aber trotzdem mitmachen und die Kosten selber tragen. Diese belaufen sich auf ca. 680€ für die insgesamt 18 Therapieeinheiten und können je nach Praxis und Region leicht variieren. Erkundigen Sie sich dafür gerne vorab in der Physiotherapiepraxis.

### REGIONAL BEGRENZT (siehe Rolloutplan für 2026)



### BUNDESWEIT



## ROLLOUTPLAN DER KRANKENKASSEN

Nach zwei erfolgreichen Jahren Pilotphase in Nordrhein-Westfalen weitet die BARMER das GLA:D®-Programm bundesweit aus. Ab dem 1. Januar 2026 startet GLA:D zunächst

**Der bundesweite Ausbau erfolgt clusterweise:**

- **Ab 01.01.2026:** Baden-Württemberg, Bayern, Niedersachsen/Bremen, Hamburg
- **Ab 01.07.2026:** Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein
- **Ab 01.01.2027:** Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen

**Ab 01.07.2027:** Hessen, Saarland, Rheinland-Pfalz





# WO FINDE ICH GLA:D® ÄRZTE UND PHYSIOTHERAPIEPRAXEN IN MEINER NÄHE?

Startseite aufrufen unter <https://glad-deutschland.de> und etwas runter scrollen zur Netzwerkkarte mit allen Standorten



## Unser GLA:D® Netzwerk

Suchen Sie teilnehmende GLA:D® Ärzte und Physiotherapiezentren in unserer Netzwerksuche.  
Kein Arzt in der Nähe? Wir bieten auch die Möglichkeit einer Online-Sprechstunde an!

[zur Online-Sprechstunde](#)

**Adresse**

**Kategorie**

**Standorte: 379**

**Aktive Physio GmbH Schneider**  
📍 Bochumer Str. 45  
Essen, NRW, 45276  
📞 0201 59809690  
✉ praxis@aktive-physio.com  
📍 Physiotherapiezentren

**Albert Busse**  
📍 Rathausallee 12-14  
Duisburg, NRW, 47239  
📞 02151 40178  
✉ praxis@rathausallee.com  
📍 Ärzte

**Alexander Bräunl**  
📍 Nussbaumerstr. 25  
Bergisch Gladbach, NRW, 51469

**Aktuelle Position anzeigen**



## ICH HABE KEINEN ARZT IN DER NÄHE; ABER EINE PHYSIOTHERAPIE: WAS SOLL ICH TUN?

1. Erkundigen Sie sich in der Physiotherapiepraxis über mögliche GL:AD<sup>®</sup>

Gruppenstarts: falls diese zeitnah (<2 Monate) starten und für sie wahrzunehmen sind:

2. Lassen Sie sich online durch eine Videosprechstunde GL:AD<sup>®</sup> verschreiben

3. Dazu füllen Sie [diese Unterlagen](#) aus und schicken es an das GLA:D Team

4. Dann werden Sie kontaktiert, um einen Termin für die Videosprechstunde zu vereinbaren

AUF DER GLA:D<sup>®</sup> SEITE FINDEN SIE ALLE NOTWENDIGEN INFORMATIONEN UND FORMULARE:

<https://glad-deutschland.de/fuer-patienten/#onlinesprechstunde>

## ICH HABE KEINE PHYSIOTHERAPIE IN DER NÄHE, DIE GLA:D<sup>®</sup> ANBIETET: WAS SOLL ICH TUN?

Das GLA:D<sup>®</sup> Team schult jeden Monate neue Therapeut\*innen. Schauen Sie gerne immer wieder in die Netzwerkkarte auf der Homepage vorbei. Lassen Sie sich auch gerne in den Newsletter eintragen von uns, sowie können wir Sie in unsere **Warteliste** aufnehmen

## GIBT ES EINE REZEPTGEBÜHR/ EIGENANTEIL?

Nein, die kompletten Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

## ICH HABE ARTHROSE GRAD X. KANN ICH TROTZDEM TEILNEHMEN?

Ja, selbst, wenn schon eine Operation geplant ist, kann man trotzdem versuchen, diese noch hinauszuzögern oder die Muskulatur vorzubereiten. Die Übungen können in vier verschiedenen Schwierigkeiten angepasst werden.

## ICH HABE STARKE SCHMERZEN – KANN ICH TROTZDEM MITMACHEN?

Ja, die Übungen werden individuell in 4 Schwierigkeitsstufen angepasst.

## ICH HABE ANDERE ERKRANKUNGEN – KANN ICH TROTZDEM MITMACHEN?

In den meisten Fällen ja - besprechen Sie das vorab mit Ihrem Arzt

## ICH BIN ABER 3 WOCHEN IN URLAUB/ IN REHA ETC. - KANN ICH TROTZDEM TEILNEHMEN?

Das Programm mit 18 Einheiten muss innerhalb von 12 Wochen abgeschlossen werden. Falls Sie eine längere Unterbrechung >3 Wochen bereits vorher absehbar ist, starten Sie lieber danach mit GLA:D<sup>®</sup> und holen sich erst dann eine Verordnung.





## Nicht teilnehmende Bundesländer

### WIE LÄUFT DAS PROGRAMM AB?

Insgesamt **18** Einheiten über **12** Wochen:

- 3** Einzelsitzungen (à 20 Min.),
- 2** Patientenschulungen über Arthrose (à 1 Std.),
- 12** Trainingseinheiten in der Gruppe (à 1 Std.),
- 1** Abschlussuntersuchung (à 20 Min.)

### WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Vorraussetzung ist eine zertifizierte GLA:D® Praxis in Ihrer Nähe. Falls Sie bereits eine Physiotherapiepraxis in Ihrer Nähe haben, erkundigen Sie sich vorab nach möglichen GLA:D® Terminen.

### WO FINDE ICH GLA:D® ÄRZTE UND PHYSIOTHERAPIEPRAXEN IN MEINER NÄHE?

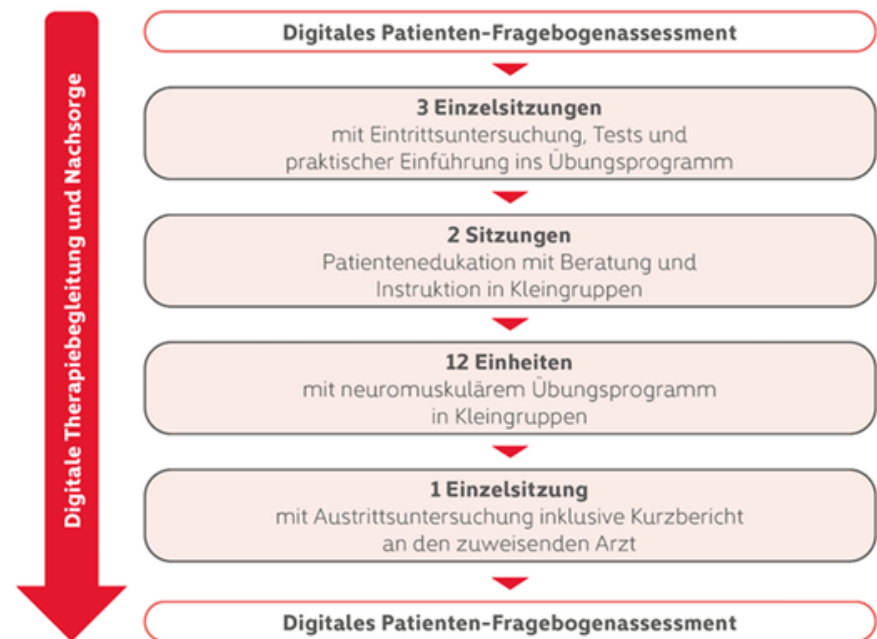
Auf der GLA:D® Homepage Startseite aufrufen unter <https://glad-deutschland.de> und etwas runter scrollen zur Netzwerkkarte mit allen Standorten

### ICH HABE KEINEN ARZT IN DER NÄHE; ABER EINE PHYSIOTHERAPIE: WAS SOLL ICH TUN?

1. Erkundigen Sie sich in der Physiotherapiepraxis über mögliche GLA:D® Gruppenstarts: falls diese zeitnah (<2 Monate) starten und für sie wahrzunehmen sind:
2. Lassen Sie sich online durch eine Videosprechstunde GLA:D® verschreiben
3. Dazu füllen Sie [diese Unterlagen](#) aus und schicken es an das GLA:D® Team
4. Dann werden Sie kontaktiert, um einen Termin für die Videosprechstunde zu vereinbaren

**AUF DER GLA:D® SEITE FINDEN SIE ALLE NOTWENDIGEN INFORMATIONEN UND FORMULARE:** <https://glad-deutschland.de/fuer-patienten/#onlinesprechstunde>

#### DER ABLAUF VON GLA:D IN DER PRAXIS



# WO FINDE ICH GLA:D® ÄRZTE UND PHYSIOTHERAPIEPRAXEN IN MEINER NÄHE?

Startseite aufrufen unter <https://glad-deutschland.de> und etwas runter scrollen zur Netzwerkkarte mit allen Standorten



## Unser GLA:D® Netzwerk

Suchen Sie teilnehmende GLA:D® Ärzte und Physiotherapiezentren in unserer Netzwerksuche.  
Kein Arzt in der Nähe? Wir bieten auch die Möglichkeit einer Online-Sprechstunde an!

[zur Online-Sprechstunde](#)

**Adresse**

**Kategorie**

**Standorte: 379**

**Aktive Physio GmbH Schneider**  
📍 Bochumer Str. 45  
Essen, NRW, 45276  
📞 0201 59809690  
✉ praxis@aktive-physio.com  
📍 Physiotherapiezentren

**Albert Busse**  
📍 Rathausallee 12-14  
Duisburg, NRW, 47239  
📞 02151 40178  
✉ praxis@rathausallee.com  
📍 Ärzte

**Alexander Bräunl**  
📍 Nussbaumerstr. 25  
Bergisch Gladbach, NRW, 51469

**Aktuelle Position anzeigen**





## WERDEN DIE KOSTEN VON MEINER KRANKENKASSE ÜBERNOMMEN?

Leider werden die Kosten noch nicht in allen Bundesländern übernommen. Dies kann sich jedoch auch noch ändern.

Sie können aber trotzdem mitmachen und die Kosten selber tragen. Diese belaufen sich auf ca. 700€ und können je nach Praxis und Region leicht variieren. Erkundigen Sie sich dafür gerne vorab in der Physiotherapie.

### REGIONAL BEGRENZT (siehe Rolloutplan für 2026)



### BUNDESWEIT



## ROLLOUTPLAN DER KRANKENKASSEN

Nach zwei erfolgreichen Jahren Pilotphase in Nordrhein-Westfalen weitet die BARMER das GLA:D®-Programm bundesweit aus. Ab dem 1. Januar 2026 startet GLA:D zunächst

**Der bundesweite Ausbau erfolgt clusterweise:**

- **Ab 01.01.2026: Baden-Württemberg, Bayern, Niedersachsen/Bremen, Hamburg**
- **Ab 01.07.2026: Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Schleswig-Holstein**
- **Ab 01.01.2027: Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen**
- **Ab 01.07.2027: Hessen, Saarland, Rheinland-Pfalz**





**LASSEN SIE SICH AUCH GERNE IN DEN NEWSLETTER UND UNSERE WARTELISTE EINTRAGEN, UM KEINE NEUIGKEITEN RUND UM DAS KONZEPT ZU VERPASSEN.**

**Bei allen weiteren Fragen, die nicht beantwortet konnte, schreiben Sie einfach an das Postfach von GLA:D<sup>®</sup> unter [info@glad-deutschland.de](mailto:info@glad-deutschland.de)**

**ICH HABE KEINE PHYSIOTHERAPIE IN DER NÄHE, DIE GLA:D<sup>®</sup> ANBIETET: WAS SOLL ICH TUN?**

Das GLA:D<sup>®</sup> Team schult jeden Monate neue Therapeut\*innen. Schauen Sie gerne immer wieder in die Netzwerkkarte auf der Homepage vorbei. Tragen Sie sich auch gerne in den Newsletter ein <https://glad-deutschland.de>

**ICH HABE ARTHROSE GRAD X. KANN ICH TROTZDEM TEILNEHMEN?**

Ja, selbst, wenn schon eine Operation geplant ist, kann man trotzdem versuchen, diese noch hinauszuzögern oder die Muskulatur vorzubereiten. Die Übungen können in vier verschiedenen Schwierigkeiten angepasst werden.

**WAS HAT ES MIT DEM STUDIENPROJEKT AUF SICH?**

Das GLA:D<sup>®</sup> Programm ist ein internationales Studienprojekt zu Arthrose. Daher gibt es 3 Fragebögen, die zu Anfang, direkt nach Abschluss des Programms und 12 Monate nach Abschluss des Programms von Patienten ausgefüllt werden.

Damit ist es möglich, die Wirksamkeit des Programms zu untersuchen und nachweisen zu können.

Die Ergebnisse zeigen eine deutliche Verbesserung der Gehfähigkeit, weniger Schmerzen und weniger Medikamenteneinnahme bei Patienten.

