

Medizin

Adipositas

Abspecken nur mit dem Coach

16. März 2012 - Sein Körpergewicht zu reduzieren, ist bekanntlich schwierig. Wer erfolgreich sein will, sollte sich einen Coach suchen, der ihn regelmäßig motiviert - egal ob persönlich, per Telefon oder per E-Mail. Durch die regelmäßige Intervention steigt die Chance einer effektiven Gewichtsreduktion enorm, wie zwei unabhängig voneinander durchgeführte kontrollierte Studien belegen, deren Ergebnisse beim Kongress der American Heart Association (AHA) in Orlando vorgestellt wurden.



Foto: AHA - Gewichtsreduktion

Die Sünden der letzten Jahre können am besten mit regelmäßiger Kontrolle - einem Coach - und einer vollständigen Lebensumstellung nachhaltig beseitigt werden.

Eine Studie von Wissenschaftlern um Prof. Dr. Lawrence J. Appel, Baltimore, hat bei 415 adipösen Patienten (mittleres Gewicht 104 kg, BMI 36,6 kg/m²) geprüft, ob eine regelmäßige Betreuung im Einzelkontakt oder in der Gruppe oder aber per Telefon oder auch per E-Mail den langfristigen Therapieerfolg gegenüber einer Kontrollgruppe ohne regelmäßige Interventionen steigert. Die Studienteilnehmer sollten dabei ihr Körpergewicht um mindestens fünf Prozent in sechs Monaten reduzieren und das Zielgewicht dann über 24 Monate beibehalten. In beiden Interventionsgruppen - persönliche Betreuung wie auch Telefon- oder E-Mail-Kontakt - waren die Patienten eindeutig erfolgreicher beim Abspecken als in der Kontrollgruppe. So hatten nach sechs Monaten nur 14 Prozent derjenigen im normalen Programm mindestens um fünf Prozent abgenommen, allerdings 53 Prozent in der Telefon-/E-Mail-Gruppe und 46 Prozent in der persönlich betreuten Gruppe.

Regelmäßige Motivation zahlt sich aus

Zwei Jahre später lagen noch 19 Prozent der Patienten in der Kontrollgruppe, 38 Prozent der mit E-Mail und Telefon und 41 Prozent der im persönlichen Kontakt betreuten Studienteilnehmer mindestens fünf Prozent unter ihrem Ausgangsgewicht. Die Teilnehmer der Kontrollgruppe hatten im Mittel 0,8 kg abgenommen, diejenigen mit E-Mail oder

Telefonkontakt 4,6 kg und Studienteilnehmer mit Face-to-Face-Intervention 5,1 kg. Die Ergebnisse in den beiden Interventionsgruppen unterschieden sich nicht signifikant. "Wir waren überrascht, dass die Resultate bei telefonischer Betreuung sowie Kontakten via E-Mail ebenso gut waren wie bei der persönlichen Motivation", betonte Appel in Orlando.

Dass sich regelmäßige Motivationen beim Abspecken lohnen, belegt auch eine zweite kontrollierte Studie, in der ebenfalls drei verschiedene Interventionen untersucht wurden. Gruppe 1 durchlief das übliche Programm zum Gewichtsmanagement mit vierteljährlicher Beratung, Gruppe 2 erhielt eine umfassende Lebensstilberatung mit vierteljährlicher Wiederholung und zusätzlichen kurzen, monatlichen Sessions mit Motivationsgespräch durch einem Lebensstil-Coach und Gruppe 3 wurde zusätzlich zum Mahlzeitenersatz durch ein Formula-Produkt oder durch die Einnahme einer Medikation zur Gewichtsreduktion motiviert.

390 Patienten nahmen an dieser Studie teil, 86 Prozent hielten das Programm zwei Jahre lang durch. Die mittlere Gewichtsreduktion lag nach diesem Zeitraum in der ersten Gruppe bei 1,7 kg, in der zweiten Gruppe bei 2,9 kg und in der dritten Gruppe bei 4,6 kg. Dabei hatten immerhin 21,5 Prozent der Patienten in Gruppe 1 ihr Ausgangsgewicht um mindestens fünf Prozent reduziert und das auch gehalten gegenüber 26 Prozent in Gruppe 2 und 34,9 Prozent in Gruppe 3. Die regelmäßige Intervention war damit der üblichen Behandlung überlegen, wobei die Art der Intervention offenbar keinen entscheidenden Unterschied bedingt.

Christine Vetter
Merkenicher Str. 224
50735 Köln

zm 102, Nr. 06, 16.03.2012, Seite 62-63