

## Abnehmen ohne Diät

**Datum:** 28.10.2019

**Original Titel:**

Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis

**Kurz & fundiert**

- Wissenschaftler aus der Schweiz werteten 10 Studien zum Thema achtsames/intuitives Essen aus
- Mithilfe von achtsamen/intuitivem Essen nahmen Personen genauso erfolgreich ab, wie mit einer klassischen Diät

**DGP - Wissenschaftler aus der Schweiz untersuchten die Abnehmerfolge von Personen, die sich nicht an eine Diät hielten, um abzunehmen, sondern stattdessen achtsam oder intuitiv aßen. Sie sahen, dass das achtsame oder intuitive Essen überschüssige Pfunde genauso erfolgreich reduzierte wie eine normale Diät.**

---

Achtsam Essen heißt Essen ohne Ablenkung. Achtsam Essen heißt, mit Zeit und Genuss zu essen. Wer achtsam isst, schenkt dem Essen Aufmerksamkeit und nimmt es bewusst wahr. Dabei geht es darum, sich selbst zu beobachten, ohne ein Urteil zu fällen. Intuitives Essen ist dem achtsamen Essen sehr ähnlich. Intuitiv zu essen bedeutet, ohne strikte Regeln oder Verbote zu essen und darauf zu hören, was sich richtig anfühlt. Beim intuitiven Essen stehen der Genuss und eine gesunde Essmentalität im Fokus.

### **Zusammenfassende Auswertung von 10 Studien zum Thema achtsam/intuitiv essen**

Wissenschaftler aus Zürich in der Schweiz nahmen in einer Studie genauer unter die Lupe, wie gut Personen mithilfe von Programmen, die achtsames oder intuitives Essen fördern, abnehmen. Sie fanden 10 Studien zu dem Thema, die sie zusammenfassend auswerteten.

Die Wissenschaftler sahen Folgendes: Im Vergleich zu Personen einer [Kontrollgruppe](#) nahmen Personen, die achtsam oder intuitiv aßen, deutlich mehr ab. Allerdings waren die Diäterfolge von den achtsamen/intuitiven Essern gleich gut wie die Diäterfolge von Personen mit einer klassischen Diät.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass achtsames/intuitives Essen eine einfache und praktische Möglichkeit sein könnte, um das Gewicht einer Person zu kontrollieren. In weiteren Studien sollten nun die längerfristigen Effekte von achtsamem/intuitivem Essen erörtert werden.

**Referenzen:**

Fuentes Artiles R, Staub K, Aldakak L, Eppenberger P, Rühli F, Bender N. Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2019 Aug 1. doi: 10.1111/obr.12918. [Epub ahead of print]

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“