

## Feedback und Selbstwirksamkeit helfen gegen den Jo-Jo-Effekt

**Datum:** 19.07.2022

**Original Titel:**

App-controlled feedback devices can support sustainability of weight loss. Multicentre QUANT-study shows additional weight loss and gain of QoL via multiple feedback-devices in OPTIFAST@52-program

**Kurz & fundiert**

- Personen, die mithilfe des OPTIFAST 52-Programms erfolgreich ihr Gewicht reduzierten, profitierten, wenn sie nach der Diät einen Schrittzähler, eine Körperfettwaage oder ein Blutdruckmessgerät nutzten, die mit einer App verbunden waren
- Die Geräte lieferten den Personen wichtiges Feedback und steigerten vermutlich die Selbstwirksamkeit und das Kontrollerleben
- Die Personen mit dem App-gesteuertem Gerät wiesen bei Studienende eine bessere Lebensqualität auf und es war ihnen eher möglich, die erreichten Verbesserungen aufrechtzuerhalten

**DGP - Was hilft Teilnehmern des Abnehmprogramms OPTIFAST 52 dabei, um die erreichten Verbesserungen nach Programmende nachhaltig aufrechtzuerhalten? Deutsche Wissenschaftler testeten, ob App-gesteuerte Schrittzähler, Körperfettwaagen oder Blutdruckmessgeräte helfen könnten. Mit ihren Ergebnissen lieferten sie erste Hinweise, welchen Mehrwert App-gestützte Feedbackgeräte leisten könnten.**

Das Programm OPTIFAST 52 ist ein Gewichtsmanagementprogramm, das sich an stark übergewichtige Personen mit einem BMI (*Body Mass Index*) von mindestens 30 richtet. Das Programm wird [ambulant](#) durchgeführt und von Medizinern betreut. Ziel des Programms ist es, den Teilnehmern zu einer nachhaltigen Gewichtsabnahme mit einer begleitenden Veränderung des Lebensstils und der Gewohnheiten zu verhelfen.

**Erfolgreiche Teilnehmer des OPTIFAST 52-Programms wurden 1 Jahr lang weiter untersucht, um zu analysieren, ob App-gesteuerte Feedbackgeräte einen Mehrwert bieten**

Wissenschaftler aus Deutschland untersuchten nun in einer Studie, ob es möglich ist, die Gewichtsverlustfolge von Teilnehmern des OPTIFAST-Programms zu steigern, indem den Personen nach Programmende eins von drei App-gesteuerten Geräten zur Verfügung gestellt wurde. Mit den Geräten - einem Schrittzähler, einer Bioimpedanz-Waage (mit der der Körperfettgehalt bestimmt werden kann) und einem Blutdruckmessgerät - sollten die Teilnehmer schnell und einfach Feedback zu wichtigen Gesundheitsparametern bekommen. Personen, die nach Programmende

eines dieser App-gesteuerten Geräten bekamen, zählten zur Interventionsgruppe. Um einen Vergleich zu ermöglichen, wurde eine [Kontrollgruppe](#) mit anderen erfolgreichen OPTIFAST-Teilnehmern gebildet, die statt den App-gesteuerten Feedbackgeräten einen mechanischen Schrittzähler ohne App-Funktion nutzten (dieser mechanische Schrittzähler wurde bereits im Rahmen der Teilnahme am OPTIFAST-Programm erfolgreich eingesetzt).

Durch das OPTIFAST-Programm hatten alle 89 Studienteilnehmer einen deutlichen Gewichtsverlust erzielt. Ihr BMI war in den ersten drei Monaten von 42,7 auf 35,2 gesunken. Nun wurden sie, eingeteilt in Interventions- und [Kontrollgruppe](#), für ein weiteres Jahr beobachtet.

### **Bessere Lebensqualität dank App-gesteuerten Feedbackgeräten**

Nach dem Jahr sahen die Wissenschaftler folgende Ergebnisse: die App-gestützten Feedbackgeräte boten den Teilnehmern der Interventionsgruppe einen Mehrwert und wirkten sich nicht nur positiv auf den Fettverlust und das Verhältnis von Taillenumfang zu Körpergröße aus (*Waist to Height Ratio*, WHtR), sondern besserten auch die körperliche und mentale Lebensqualität der Teilnehmer.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass die guten Erfolge der Feedbackgeräte vermutlich auf eine gesteigerte Selbstwirksamkeit und ein verbessertes Kontrollerleben zurückzuführen sind. Um erzielte Verbesserungen von Körpergewicht und Gesundheitsparametern auch nach Ende eines Gewichtsmanagementprogramms wie OPTIFAST aufrechtzuerhalten, könnte es hilfreich sein, Feedbackgeräte, die mit einer App verbunden sind, einzusetzen. Gerade weil viele Menschen Schwierigkeiten damit haben, nach einer Diät nicht wieder zuzunehmen, bedarf es Strategien und Hilfsmöglichkeiten, um einer erneuten Gewichtszunahme vorzubeugen.

#### **Referenzen:**

Kurscheid T, Redaelli M, Heinen A, Hahmann P1, Behle K, Froböse I. App-controlled feedback devices can support sustainability of weight loss. Multicentre QUANT-study shows additional weight loss and gain of QoL via multiple feedback-devices in OPTIFAST@52-program. *Z Psychosom Med Psychother.* 2019 Sep;65(3):224-238. doi: 10.13109/zptm.2019.65.3.224.

# 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“