Fürs Abnehmen bezahlt werden – funktioniert’s?

Datum: 16.10.2019

Original Titel:
Financial incentives for objectively-measured physical activity or weight loss in adults with chronic health conditions: A meta-analysis

Kurz & fundiert

- Chronische Krankheiten verursachen dem Gesundheitssystem hohe Kosten
- Mit finanziellem Anreiz könnten Menschen dazu motiviert werden, sportlich aktiv zu sein oder abzunehmen
- Ein gesundes Gewicht und Bewegung sind die Grundpfeiler dafür, gesund zu bleiben und chronische Krankheiten zu verhindern

DGP – **Ergebnisse einer Studie aus den USA zeigten, dass Personen mit sesshaftem Lebensstil oder chronischer Krankheit mit finanziellen Anreizen zum Abnehmen oder zu vermehrter sportlicher Aktivität motiviert werden könnten.**

Nehmen Personen mehr ab, wenn sie für das Abnehmen bezahlt werden? Und ist man sportlich aktiver, wenn man dafür finanziell entlohnt wird? Diesen Fragen widmeten sich Forscher aus den USA in ihrer Studie.

Sie suchten nach Studien, die bereits zu diesem Thema durchgeführt wurden und fassten deren Ergebnisse zu einem Gesamtergebnis zusammen. Insgesamt 11 Studien wurden für ihre Analyse berücksichtigt – bei allen Studien wurden Teilnehmer, die für eine erfolgreiche Programmteilnahme finanziell entlohnt wurden, anderen Teilnehmern (= Kontrollgruppe) gegenübergestellt, die hingegen keinen finanziellen Anreiz erhielten, um sportlich aktiv zu sein oder abzunehmen.

Finanzielle Anreize – steigern sie die Erfolge von Studienteilnehmern?

Von den 11 eingeschlossenen Studien ging es in 9 Studien (mit 1 799 Personen in der Gruppe mit finanziellem Anreiz und 1 483 Personen in der Kontrollgruppe) um den Gewichtsverlust und in 2 Studien (mit 126 Personen in der Gruppe mit finanziellem Anreiz und 116 Personen in der Kontrollgruppe) um eine gesteigerte körperliche Aktivität. Die eingeschlossenen Studienteilnehmer wiesen entweder einen sehr inaktiven, sesshaften Lebensstil auf oder litten an einer chronischen Krankheit.

Personen, die für gute Leistung bezahlt wurden, nahmen erfolgreicher ab

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Personen, die für ihre Leistung entlohnt wurden, steigerten ihre tägliche Schrittzahl um 940 Schritte im Vergleich zu den Personen aus der Kontrollgruppe. Außerdem nahmen die Personen 2,36 kg mehr ab, wenn sie Geld dafür bekamen (im Vergleich zu Personen ohne Bezahlung).

Die Ergebnisse dieser Auswertung zeigten, dass finanzielle Anreize die Abnehmerfolge oder die sportliche Aktivität von Personen, die chronisch krank oder sehr inaktiv sind, steigern können. Ein gesundes Gewicht und mehr körperliche Aktivität sind wesentliche Grundpfeiler, um gesund zu bleiben – finanzielle Anreize könnten dabei helfen, Menschen genau dafür zu motivieren.

Referenzen:

Gong Y, Trentadue TP, Shrestha S, Losina E, Collins JE. Financial incentives for objectively-measured physical activity or weight loss in adults with chronic health conditions: A meta-analysis. PLoS One. 2018 Sep 25;13(9):e0203939. doi: 10.1371/journal.pone.0203939. eCollection 2018.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom