

Gesünderer Lebensstil dank motivierender Gesprächsführung und kognitiver Verhaltenstherapie

Datum: 14.12.2021

Original Titel:

Integrated motivational interviewing and cognitive behaviour therapy for lifestyle mediators of overweight and obesity in community-dwelling adults: a systematic review and meta-analyses

DGP - Im Kampf gegen die immer weiterwachsenden Übergewichtszahlen bedarf es neuer Strategien. Studienergebnisse aus Australien zeigen, dass es hilfreich sein könnte, die motivierende Gesprächsführung in Kombination mit der kognitiven [Verhaltenstherapie](#) in die medizinische Versorgung zu integrieren - denn dies förderte die Bewegung von Erwachsenen und könnte womöglich auch weitere Lebensstilkomponenten positiv beeinflussen.

Manche Verhaltensweisen und Gewohnheiten sind nur sehr schwer zu ändern. Um dies doch zu tun, braucht es eine große Motivation zur Veränderung und eine gute Portion an Zuversicht in die eigene Stärke und Kraft. Die meisten Programme, mit denen Menschen zu einer Gewichtsabnahme motiviert werden sollen, zielen darauf ab, den Lebensstil der Personen zu verbessern: gesündere Ernährung, mehr Bewegung und weniger Stress sind elementare Ziele. Motivierende Gesprächsführung und die [kognitive Verhaltenstherapie](#) könnten zwei wertvolle Instrumente sein, um dies zu fördern, da sie genau an den wichtigen Stellschrauben ansetzen: sie fördern Motivation, Glaube an die eigene Kraft und die Selbstwirksamkeit von Personen.

Kann der Lebensstil beeinflusst werden, wenn motivierende Gesprächsführung und [kognitive Verhaltenstherapie](#) von medizinischem Personal angewendet werden?

Forscher aus Australien gingen mit ihrer Studie der Frage nach, ob motivierende Gesprächsführung und die kognitive [Verhaltenstherapie](#) gemeinsam dazu beitragen können, wichtige Facetten des Lebensstils, die im Zusammenhang mit der Entstehung von Übergewicht stehen, zu verändern. Die Forscher betrachteten dabei insbesondere die Auswirkung auf die körperliche Aktivität, die Ernährung und die Körperzusammensetzung. Zielgruppe der Forscher waren im eigenen Haushalt lebende Erwachsene.

Mehr Bewegung und möglicherweise auch bessere Körperzusammensetzung

Die Forscher suchten in medizinischen Datenbanken nach Studien zu diesem Thema und wurden fündig: insgesamt fanden sie 10 Studien, die 1949 Personen einschlossen. Dabei zeigte sich, dass die Kombination aus motivierender Gesprächsführung und kognitiver Verhaltenstherapie die körperliche Aktivität von den Erwachsenen zu steigern vermochte. Ebenso wurden positive Effekte auf die Körperzusammensetzung betrachtet, die allerdings nur klein waren und nicht ausreichend abgesichert waren, sodass weitere Forschung gebraucht wird, um diese Ergebnisse zu bestätigen.

Die Studienergebnisse deuten an, dass es sinnvoll sein könnte, motivierende Gesprächsführung und kognitive Verhaltenstherapie in die medizinische Versorgung zu integrieren, um Personen zu einem gesünderen Lebensstil zu verhelfen und damit vor Übergewicht zu schützen.

Referenzen:

Barrett S, Begg S, O'Halloran P, Kingsley M. Integrated motivational interviewing and cognitive behaviour therapy for lifestyle mediators of overweight and obesity in community-dwelling adults: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2018 Oct 5;18(1):1160. doi: 10.1186/s12889-018-6062-9.



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“