

Gesunde Gewohnheiten mit einer App erlernen

Datum: 24.08.2021

Original Titel:

Development and feasibility study of an app (Ladle) for weight loss and behaviour change

DGP - Wissenschaftler aus Großbritannien testeten in ihrer Studie eine neue App, die das Ziel hat, übergewichtigen Personen beim Abnehmen zu helfen. Der Fokus der App liegt darauf, Personen beim Einüben von gesunden Gewohnheiten zu unterstützen. Mithilfe der App erreichten die Personen, die die Studie erfolgreich beendeten, einen Gewichtsverlust von 3,8 kg nach 12 Wochen.

Um überflüssige Pfunde auf Dauer loszuwerden, bedarf es einiger Arbeit und Mühe. Im Anschluss an eine Diät, bei der das Gewicht reduziert wird, muss der erreichte Gewichtsverlust aufrechterhalten und nicht wieder zugenommen werden. Die Forschung zeigt, dass dies dann funktioniert, wenn Personen ihren Lebensstil abändern und sich gesunde Gewohnheiten aneignen. Um das eigene Verhalten zu ändern, können übergewichtige Personen beispielsweise Unterstützung durch eine Ernährungsberatung erhalten. Eine Ernährungsberatung ist allerdings zeit- und kostenintensiv und steht nicht jedem zur Verfügung - Wissenschaftler suchen deshalb nach anderen Möglichkeiten zur Unterstützung.

Fokus der App lag darauf, gesunde Gewohnheiten zu erlernen und zu den eigenen zu machen

In einer Studie untersuchten Wissenschaftler aus Großbritannien nun, inwiefern eine kostengünstige App Abhilfe liefern kann und durch Hilfestellungen zur Verhaltensänderung eine Gewichtsabnahme erleichtert.

App enthielt Lernstunden zu psychologischen Themen und dem Einüben von gesunden Gewohnheiten

Die App, die die Wissenschaftler konzipierten (Ladle App), basierte auf neuesten Forschungsergebnissen. Ärzte und Betroffene gaben Rückmeldung zu der App, als diese erstellt wurde. Die App beinhaltete einen 12-wöchigen Kurs, bei dem der Fokus auf eine Gewichtsabnahme und 6 Gewohnheiten (1. gesundes Frühstück, 2. Essen an den dafür eingeplanten Zeiten, 3. gesundes Mittagessen, 4. gesundes Abendessen, 5. gesunde Snacks und Getränke, 6. körperlich aktiv sein) und deren Änderung gelegt wurde. Die Anwender der App wurden durch 36 Audio-Sitzungen, die psychologische Lerninhalte vermittelten und 12 Lernstunden speziell in Bezug auf die 6 Gewohnheiten, unterstützt. Die Lerninhalte dauerten in der Regel 2 bis 5 Minuten an.

Personen, die die Studie erfolgreich beendeten, nahmen im Schnitt 3,8 kg ab

75 Personen nahmen an der Studie teil und testeten die App. Alle Personen waren übergewichtig oder adipös (bei Beginn der Studie lag der [Body Mass Index](#) (BMI) im Schnitt bei 31.) 44 % der

Personen führten die Studie bis zum Ende durch. Die Hälfte dieser Personen (52 %) erreichte einen Gewichtsverlust von mindestens 5 % ihres Ausgangsgewichts und knapp 80 % erreichten einen Gewichtsverlust von 3 % des Ausgangsgewichts. Im Schnitt verloren die App-Anwender im Laufe der 12. Wochen 3,8 kg an Gewicht.

Viele Personen machten die gesunden Gewohnheiten zu ihren eigenen

Mehr als 80 % der Studienteilnehmer hatten sich nach den 12. Wochen 4 von 6 Gewohnheiten an mindestens 5 Tagen der Woche angeeignet. Das Feedback der Teilnehmer zur App war größtenteils positiv - die Teilnehmer mochten besonders die Inhalte der Lernsitzungen. Einige wenige Kommentare der Teilnehmer fielen negativ aus und bezogen sich auf technische Schwierigkeiten bei der Anwendung der App.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass diese neue App eine wertvolle Alternative zur Beratung von Person-zu-Person sein könnte, um Personen bei einer langfristigen Gewichtsabnahme zu helfen. Zu kritisieren gibt es, dass nur 44 % der Personen die Studie beendeten. Unter den Personen, die die App erfolgreich bis zum Ende der 12. Woche anwendeten, konnten allerdings gute Diäterfolge verbucht werden. Viele Personen schafften es außerdem, das gelernte Wissen aus den Sitzungen umzusetzen und die gesunden Gewohnheiten zu den eigenen werden zu lassen.

Referenzen:

Ogden J, Maxwell H, Wong A. Development and feasibility study of an app (Ladle) for weight loss and behaviour change. PeerJ. 2019 May 15;7:e6907. doi: 10.7717/peerj.6907. eCollection 2019.

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“