

Wege zur Lebensstilmodifikation für die Behandlung von Adipositas bei Erwachsenen

Datum: 14.12.2021

Original Titel:

Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults

DGP - [Adipositas](#) ist ein weltweites Problem. Um die Krankheit nachhaltig zu behandeln, muss ein neuer Lebensstil erlernt und beibehalten werden. Wie dieser Weg aussehen könnte, skizziert die folgende Zusammenfassung.

Präventionsexperten in den USA empfehlen ein [Adipositas-Screening](#) in Hausarztpraxen. Wird bei einer Person Adipositas diagnostiziert, sollte dieser Person die Teilnahme an einer intensiven, mehrkomponentigen Verhaltensintervention ermöglicht werden. In den USA gibt es derzeit 95 Millionen Erwachsene, die Anspruch auf eine solche [Intervention](#), die auch Lebensstilintervention genannt wird, haben.

Lebensstilintervention: 1 Jahr lang mit 14 Sitzungen oder mehr

Lebensstilinterventionen umfassen üblicherweise Ernährungs-, Bewegungs-, und [Verhaltenstherapie](#). Um Gewicht zu verlieren, sollten 6 Monate intensive Lebensstilintervention absolviert werden. Die Lebensstilintervention sollte mindestens 14 Sitzung umfassen und von geschultem Personal durchgeführt werden.

Innerhalb von 6 Monaten können adipöse Personen ihr Ausgangsgewicht um bis zu 8 % reduzieren

Mithilfe von individuellen Sitzungen und [Gruppentherapie](#) im Rahmen einer Lebensstilintervention verlieren die Teilnehmer bis zu 8 % ihres Ausgangsgewichts innerhalb von 6 Monaten (z. B. bei 100 kg sind dies 8 kg). Zusätzlich zu dem Gewichtsverlust verbessert sich die kardiovaskuläre Gesundheit und die Lebensqualität.

Hoher Bedarf für Programme zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts

Um die erreichten Erfolge aufrechtzuerhalten, ist eine anschließende Teilnahme an einem Programm zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes empfehlenswert. Ein solches Programm sollte für 1 Jahr lang besucht werden. Dabei sollten mindestens monatliche Kontakte sichergestellt sein. Um das Gewicht nach einer Diät zu halten, haben sich einige Strategien bewährt. Dazu zählen ein hohes Level an körperlicher Aktivität, häufige Kontrollen des Körpergewichts und kalorienreduzierte Ernährung. Programme zur Aufrechterhaltung des Gewichtsverlustes sind häufig nicht flächendeckend vorhanden. Kommunale Programme und digitale Lösungen könnten die Verfügbarkeit verbessern. Digitale Lösungen via Internet und Smartphone haben den besonderen Reiz, dass sie kostengünstig sind. Durch moderne Technologien, die ein Tracking von

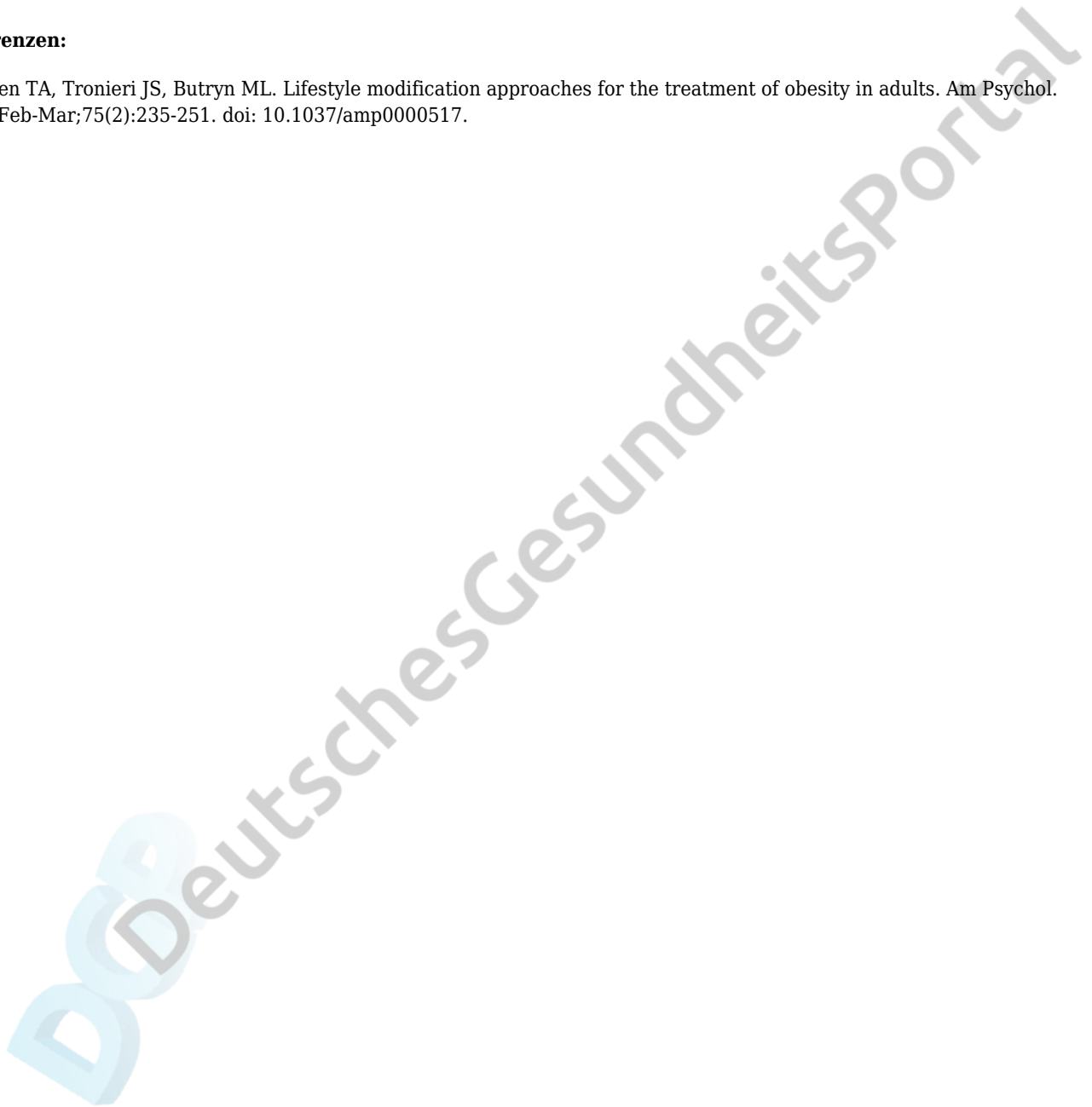
Nahrungsaufnahme, körperlicher Aktivität und Körpergewicht ermöglichen, werden digitale Lösungen zukünftig vermutlich noch effektiver sein.

Verhaltensprävention mit Verhältnisprävention stärken

Zuletzt sollten individuelle Anstrengungen durch landesweite, verhältnispräventive Strategien unterstützt werden, die die gesündere Wahl zur einfacheren Wahl machen. Dazu zählen z. B. ein gesundes Angebot an Nahrungsmitteln und ausreichend Fläche für körperliche Betätigung zu schaffen.

Referenzen:

Wadden TA, Tronieri JS, Butryn ML. Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults. *Am Psychol.* 2020 Feb-Mar;75(2):235-251. doi: 10.1037/amp0000517.



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“