

Tägliches Wiegen macht schlank

Datum: 18.11.2019

Original Titel:

Daily Self-Weighing to Prevent Holiday-Associated Weight Gain in Adults

DGP - Die Ergebnisse dieser Studie aus den USA zeigen, dass tägliches Wiegen mit einer smarten Waage eine Gewichtszunahme verhindern könnte - und zwar in der Weihnachtszeit, also einer Zeit, in der es besonders schwerfällt, nicht zuzunehmen.

Studien zeigen, dass regelmäßiges Wiegen nützlich sein könnte, um nicht zuzunehmen. Denn derjenige, der sein Gewicht kennt, kann rechtzeitig gegensteuern, wenn das Gewicht ansteigt. Menschen unterschätzen zudem oftmals, wenn sie zu viel gegessen haben, sodass eine Kontrolle durch das regelmäßige Wiegen helfen kann.

Hilft tägliches Wiegen dabei, in der Weihnachtszeit nicht zuzunehmen?

Wissenschaftler aus den USA untersuchten mit ihrer Studie, ob tägliches Wiegen in der Weihnachtszeit vor einer Gewichtszunahme schützt. Sie gewannen 111 Personen für ihre Studie, von denen sie die Hälfte mit einer smarten Waage ausstatteten. Eine smarte Waage ist mit dem Internet verbunden. Sie protokolliert alle Daten in einer App und ermöglicht, den Verlauf vom Gewicht grafisch festzuhalten. Personen, denen die smarte Waage zur Verfügung gestellt wurde, sollten sich von Thanksgiving (amerikanisches Fest, welches Ende November gefeiert wird) bis zu Beginn des neuen Jahres täglich wiegen und darauf achten, dass das Gewicht nicht über ihr Ausgangsgewicht ansteigt. Die andere Hälfte der Personen fungierte als [Kontrollgruppe](#).

Keine Gewichtszunahme bei den Personen, die sich täglich auf die Waage stellten

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: die Personen, die sich täglich wogen, nahmen von Thanksgiving bis zum Beginn des neuen Jahres nicht zu. Analytierte man die Personen getrennt danach, je nachdem ob sie bei Beginn der Studie normal- oder übergewichtig waren, zeigte sich, dass Personen, die bei Beginn der Studie übergewichtig waren, mithilfe vom täglichen Wiegen sogar abnahmen (-1,46 kg). Personen, die bei Studienbeginn ein normales Gewicht hatten, hielten dieses normale Gewicht bei.

Deutlicher Anstieg vom Gewicht bei den Personen, die nicht dazu angeleitet wurden, sich täglich zu wiegen

Bei den Personen aus der [Kontrollgruppe](#) entwickelte sich das Gewicht anders: sie nahmen in der gleichen Zeit im Schnitt 2,65 kg zu. Dabei unterschied sich die Gewichtszunahme nicht, je nachdem ob die Personen bei Beginn der Studie normal- oder übergewichtig waren.

14 Wochen nach Neujahr analysierten die Wissenschaftler alle Personen erneut. Die Personen aus der Kontrollgruppe hatten einen Teil der Extrakilos aus der Weihnachtszeit wieder abgenommen.

Allerdings waren sie im Schnitt immer noch 1,51 kg schwerer als an Thanksgiving, als die Studie gestartet wurde.

Tägliches Wiegen mithilfe einer smarten Waage half in dieser Studie Personen dabei, in der Weihnachtszeit kein Gewicht zuzunehmen. Besonders übergewichtige Personen profitierten davon, sich täglich auf die Waage zu stellen: sie nahmen mithilfe vom täglichen Wiegen in der Weihnachtszeit sogar ab.

Referenzen:

Sepideh Kaviani, Michelle vanDellen, Jamie A. Cooper. Daily Self-Weighing to Prevent Holiday-Associated Weight Gain in Adults. *Obesity*, Vol. 27, No. 6, June 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“