

## Verhaltensverträge könnten Abnehmerfolge verbessern

**Datum:** 16.06.2022

**Original Titel:**

The effect of commitment-making on weight loss and behaviour change in adults with obesity/overweight; a systematic review

**DGP - Ist es bei einem Abnehmprogramm hilfreich, wenn sich die Teilnehmer formal zur aktiven Teilnahme verpflichten und beispielsweise einen Verhaltensvertrag unterzeichnen? Wissenschaftler aus Großbritannien zeigten mit ihrer Studie, dass derartige Verpflichtungen die Abnehmerfolge der Programmteilnehmer steigern könnten - allerdings ist die vorhandene Datenlage derzeit noch dünn.**

Für den Erfolg eines Abnehmprogramms ist es unerlässlich, dass sich die Teilnehmer an die Programminhalte halten und aktiv mitwirken, um die Programmziele zu erreichen (dies wird auch als [Compliance](#) bezeichnet). Wissenschaftler aus Manchester in Großbritannien untersuchten, was helfen könnte, um [Compliance](#) und Diäterfolge bei einem Abnehmprogramm zu verbessern und nahmen dabei die Rolle von formalen Verpflichtungen (wie z. B. Verhaltensverträgen) in den Blick.

Die Wissenschaftler durchsuchten in medizinischen Datenbanken nach Studien, die zu diesem Thema durchgeführt wurden. Die Teilnehmer der eingeschlossenen Studien waren Erwachsene, die entweder übergewichtig oder adipös waren. Studien, bei denen die Teilnehmer finanziell für Abnehmerfolge entlohnt wurden, wurden ausgeschlossen.

### **Formale Verpflichtungen steigerten die Abnehmerfolge**

Die finale Analyse umschloss 10 Studien. Drei randomisierte (randomisiert heißt, dass die Studienteilnehmer zufällig auf unterschiedliche Gruppen aufgeteilt wurden) Studien mit 409 Teilnehmern zeigten, dass Teilnehmer mit formalen Verpflichtungen im Schnitt 1,5 kg mehr abnahmen als Teilnehmer ohne eine solche Verpflichtung. Zwei dieser Studien (mit 302 Teilnehmern) ermöglichten eine längerfristige Nachbeobachtung und deckten auf, dass diese Erfolge auch noch nach einem Jahr Bestand hatten - Teilnehmer mit formaler Verpflichtung nahmen 1,7 kg mehr ab als Teilnehmer ohne formale Verpflichtung.

Die formalen Verpflichtungen waren am effektivsten, wenn sie öffentlich gemacht wurden und wenn sie eher auf Diätziele als auf Bewegungsziele ausgerichtet waren.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten anhand dieser Ergebnisse, dass formale Verpflichtungen wie z. B. Verhaltensverträge dabei helfen könnten, übergewichtige oder adipöse Personen zu einer besseren Teilnahme bei Abnehmprogrammen zu bewegen. Allerdings ist die Beweislage nur begrenzt und es müssen weitere Studien zu diesem Thema durchgeführt werden, um konkretere Empfehlungen ableiten zu können.

**Referenzen:**

Coupe N, Peters S, Rhodes S, Cotterill S. The effect of commitment-making on weight loss and behaviour change in adults with obesity/overweight; a systematic review. BMC Public Health. 2019 Jun 24;19(1):816. doi: 10.1186/s12889-019-7185-3.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

# 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“