

Abnehmen mit Achtsamkeit

Datum: 09.12.2019

Original Titel:

Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler aus der Schweiz werteten 10 Studien zum Thema achtsames/intuitives Essen aus
- Mithilfe von achtsamen/intuitivem Essen nahmen Personen genauso erfolgreich ab, wie mit einer klassischen Diät

MedWiss - Wissenschaftler aus der Schweiz untersuchten die Abnehmerfolge von Personen, die sich nicht an eine Diät hielten, um abzunehmen, sondern stattdessen achtsam oder intuitiv aßen. Sie sahen, dass das achtsame oder intuitive Essen überschüssige Pfunde genauso erfolgreich reduzierte wie eine normale Diät.

Achtsam Essen heißt Essen ohne Ablenkung. Achtsam Essen heißt, mit Zeit und Genuss zu essen. Wer achtsam isst, schenkt dem Essen Aufmerksamkeit und nimmt es bewusst wahr. Dabei geht es darum, sich selbst zu beobachten, ohne ein Urteil zu fällen. Intuitives Essen ist dem achtsamen Essen sehr ähnlich. Intuitiv zu essen bedeutet, ohne strikte Regeln oder Verbote zu essen und darauf zu hören, was sich richtig anfühlt. Beim intuitiven Essen stehen der Genuss und eine gesunde Essmentalität im Fokus.

Zusammenfassende Auswertung von 10 Studien zum Thema achtsam/intuitiv essen

Wissenschaftler aus Zürich in der Schweiz nahmen in einer Studie genauer unter die Lupe, wie gut Personen mithilfe von Programmen, die achtsames oder intuitives Essen fördern, abnehmen. Sie fanden 10 Studien zu dem Thema, die sie zusammenfassend auswerteten.

Die Wissenschaftler sahen Folgendes: Im Vergleich zu Personen einer Kontrollgruppe nahmen Personen, die achtsam oder intuitiv aßen, deutlich mehr ab. Allerdings waren die Diäterfolge von den achtsamen/intuitiven Essern gleich gut wie die Diäterfolge von Personen mit einer klassischen Diät.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass achtsames/intuitives Essen eine einfache und praktische Möglichkeit sein könnte, um das Gewicht einer Person zu kontrollieren. In weiteren Studien sollten nun die längerfristigen Effekte von achtsamem/intuitivem Essen erörtert werden.

Referenzen:

Fuentes Artiles R, Staub K, Aldakak L, Eppenberger P, Rühli F, Bender N. Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2019 Aug 1. doi: 10.1111/obr.12918. [Epub ahead of print]