

Abnehmen mit Online-Community

Datum: 19.08.2021

Original Titel:

Social Experiences of Adults Using Online Support Forums to Lose Weight: A Qualitative Content Analysis

Kurz & fundiert

- Forschung zeigt, dass soziale Unterstützung einen Gewichtsverlust erleichtert
- Soziale Unterstützung ist u. a. durch Online-Foren möglich
- Wissenschaftler zeigten mit ihren Umfrageergebnissen Wege auf, wie Online-Foren Menschen das Abnehmen erleichtern

MedWiss - Abnehmen ist oft unangenehm und anstrengend. Was hilft, um eine Diät durchzuhalten? Wissenschaftler zeigten mit ihrer Analyse, wie gut Online-Foren helfen. Denn: die Online-Foren boten den Abnehmwilligen eine nicht wertende Umgebung, die es ermöglichte, sich auszutauschen und zu inspirieren.

Abnehmen ist nicht leicht - und gute Unterstützung ist Gold wert. Die Unterstützung geht oft von der Familie, dem Freundeskreis oder den Arbeitskollegen aus. Und auch die sozialen Medien und Online-Foren dürfen diesbezüglich nicht unterschätzt werden.

Wissenschaftler gingen für ihre Studie auf die Suche nach Personen, die sich auf einer Diät befanden und dazu Unterstützung in Online-Foren suchten. Sie befragten 340 Personen von zwei verschiedenen Internetseiten zu ihren Erfahrungen mit dem Austausch in den Foren.

Bei der Auswertung der Fragebogenergebnisse ergaben sich 3 Themen, die für die Personen von Bedeutung waren:

- Von den anderen Nutzern des Forums Ratschläge, Strategien und Mantras zu erhalten, erleichterte das Abnehmen
- Die Foren im Internet boten eine nicht wertende Umgebung für die Gewichtsabnahme
- Von anderen Nutzern mit ähnlicher Geschichte soziale Unterstützung und Inspiration zu erhalten, half beim Abnehmen

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, auf welche Art und Weise Online-Foren das Abnehmen erleichtern können. Sie bieten eine Umgebung, in der die Abnehmwilligen nicht voreilig verurteilt werden. Der Austausch mit Gleichgesinnten inspiriert. Ratschläge und Strategien stellen eine wertvolle Hilfe dar.

Referenzen:

Reading JM, Buhr KJ, Stuckey HL. Social Experiences of Adults Using Online Support Forums to Lose Weight: A Qualitative Content Analysis. *Health Educ Behav.* 2019 Dec;46(2_suppl):129-133. doi: 10.1177/1090198119859403.