

## Wann sind Lebensstilinterventionen besonders erfolgreich?

**Datum:** 02.10.2018

**Original Titel:**

Determinants of adherence to lifestyle intervention in adults with obesity: a systematic review

**MedWiss - Forscher ermittelten, wann Lebensstilinterventionen besonders erfolgreich sind und was ihre Effektivität auf der anderen Seite mindert. Es zeigte sich: besonders gut war es, wenn die Stimmung bei Beginn des Programms gut war und wenn eine Gewichtabnahme bei den Teilnehmern früh einsetzte. Zeitmangel und sozialer Druck minderten den Erfolg.**

---

Lebensstilinterventionen zielen darauf ab, Personen zu einem gesünderen Lebensstil mit verbesserter Ernährung, Bewegung und z. B. Stressbewältigung zu motivieren. Sie können einen wichtigen Beitrag für die Prävention und Behandlung von Adipositas leisten. Allerdings sind die Interventionen oftmals von einer großen Anzahl von Studienabbrechern und schlechten Teilnehmerquoten betroffen, welche die Effektivität der Interventionen und deren langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und das Gewicht der Teilnehmer mindern.

In der Studie von Burgess und Kollegen (2017) wurden Faktoren ermittelt, die die adipösen Teilnehmer an einer Verhaltensänderung hindern ebenso wie Faktoren, die die erfolgreiche Teilnahme der Patienten bestimmen.

### **Patienten mit Adipositas werden durch verschiedene Faktoren negativ beeinflusst**

Die Ergebnisse waren folgende: Patienten mit Adipositas stehen unter dem Einfluss von zahlreichen Einflussfaktoren, die ihnen eine Verhaltensänderung erschweren. Dazu zählen Zeitmangel, gesundheitliche und körperliche Einschränkungen ebenso wie von Gesellschaft, Umwelt und sozialen Faktoren ausgehender Druck. Zusätzlich werden die adipösen Patienten durch schlechte Motivation, negative Gedanken und Stimmungen sowie sozioökonomische Einschränkungen behindert. Weiterhin spielen der mangelnde Spaß an Bewegung sowie fehlendes Wissen und Bewusstsein eine Rolle als Hindernisse für eine erfolgreiche Verhaltensänderung der Teilnehmer.

### **Früh einsetzende Erfolge beim Abnehmen machten Erfolg der Intervention wahrscheinlicher**

Faktoren, die eine erfolgreiche Teilnahme von adipösen Teilnehmern an Lebensstilinterventionen förderten, waren früh einsetzende Gewichtserfolge, ein niedriger *Body Mass Index* (BMI) bei Teilnahmestart und eine bessere Stimmung zu Beginn des Programms. Männliches Geschlecht und höheres Lebensalter waren darüber hinaus weitere Faktoren, die eine erfolgreiche Programmteilnahme vorhersagen ließen.

Die in dieser Studie ermittelten Barrieren und Erfolgsfaktoren für Lebensstilinterventionen stellen eine wichtige Informationsquelle für die adipösen Patienten sowie für die Initiatoren und leitenden Verantwortlichen von Lebensstilinterventionsprogrammen dar. Die vorhandenen Barrieren sollten

bereits früh bei der Planung und Durchführung der Programme Berücksichtigung finden. Ebenso sollten die Erfolgsfaktoren gezielt gefördert werden. Auf diesem Wege könnten die Behandlungserfolge von Lebensstilinterventionen gesteigert und damit eine allgemeine Verbesserung von Gesundheit und Gewicht der adipösen Teilnehmer erzielt werden.

**Referenzen:**

Burgess E, Hassmén P, Pumpa KL. Determinants of adherence to lifestyle intervention in adults with obesity: a systematic review. *Clin Obes.* 2017 Jun;7(3):123-135. doi: 10.1111/cob.12183. Epub 2017 Mar 15.