

Leichter „App-nehmen“? – Wissenschaftler suchen übergewichtige Frauen und Männer für Studie

Das LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum und die Otto-Friedrich-Universität Bamberg starten in diesem Sommer eine Studie mit Frauen und Männern, die unter Übergewicht bzw. starkem Übergewicht (Adipositas) leiden und motiviert abnehmen möchten, es bisher aber langfristig nicht mit herkömmlichen Abnehm-Programmen allein geschafft haben. Besonderheit dieser Studie: Die Teilnehmenden werden während des Abnehmprozesses individuell psychologisch in Form der „I-GENDO-App“, einer Anwendung auf dem Smartphone, unterstützt. I-GENDO steht dabei für „Interaktiv Gewicht erfolgreich reduzieren - nachhaltig durch optimale psychologische Unterstützung“.

Eine Verschlechterung der Ernährungsgewohnheiten sowie mangelnde Bewegung haben in den vergangenen Jahrzehnten in weiten Teilen der Bevölkerung zu erheblichen Gesundheitsproblemen aufgrund von Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) geführt. „Obwohl viele Betroffene sich dieser Gesundheitsgefahren bewusst sind und versuchen, mit Hilfe von Diäten und Sport abzunehmen, schaffen es nur wenige, langfristig ihr Gewicht erfolgreich zu reduzieren“, skizziert Studienkordinatorin und Psychologin Magdalena Pape das Dilemma. „Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass herkömmliche Gewichtsreduktionsprogramme nur das Ess- und Bewegungsverhalten der Betroffenen bearbeiten.“

Experten sind sich einig, dass es für eine langanhaltende Gewichtsabnahme notwendig ist, die Gedanken und Gefühle zu verstehen, die zum Übergewicht beitragen. Denn Stress oder Traurigkeit verleiten dazu, mehr zu essen, mehr Kalorien aufzunehmen und schließlich an Gewicht zuzunehmen. Negative Gedanken und Überzeugungen können ebenfalls das Gewicht ungünstig beeinflussen, indem sie zum Beispiel erfolgreiche Gewichtsreduktionsmaßnahmen verhindern. Die jeweiligen Gedanken und Gefühle fallen aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich aus.

„Hier setzt die I-GENDO-App an und bietet psychologische Unterstützung, basierend auf individuellen Stärken und Schwächen der Teilnehmenden“, erklärt Magdalena Pape. „Durch eine regelmäßige Selbstbeobachtung und durch Vertiefungsübungen können erlernte Inhalte reflektiert und verinnerlicht werden.“

Die Studie richtet sich an Frauen und Männer mit Übergewicht und starkem Übergewicht. Ausgenommen sind Betroffene, die eine Adipositas-Operation hinter sich haben oder planen. Auch ein insulinpflichtiger Diabetes oder eine Schwangerschaft dürfen nicht vorliegen. Bei vollständiger Teilnahme an der Studie erhalten die Probanden bis zu 400 Euro Aufwandsentschädigung.

Interessierte können sich melden per E-Mail: igendo@lwl.org oder auf den Anrufbeantworter unter Tel. 0234 5077-3232 sprechen. Ansprechpartnerin für Rückfragen und Anfragen ist die Studienkordinatorin des [Projektes](#) in Bochum, Magdalena Pape von der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums, E-Mail: magdalena-maria.pape@lwl.org, Tel. 0234 5077-3206.