

Mithilfe von Achtsamkeitstraining kann Gewichtsverlust gefördert und das Essverhalten gebessert werden

Datum: 01.06.2018

Original Titel:

Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis

Untersuchungen zeigen, dass Menschen mit weniger ausgeprägten Eigenschaften zur Emotionsregulation vermehrt essen, wenn bestimmte Emotionen auftauchen oder sie sich gestresst fühlen. Emotionales Essen und Stressessen spielen vermutlich eine wichtige Rolle für die immer weiter ansteigende Anzahl von übergewichtigen und adipösen (Adipositas = sehr starkes, krankhaftes Übergewicht) Menschen in der deutschen Bevölkerung.

Ein wichtiger Schritt, um auf lange Sicht ein gesundes Körpergewicht aufrechtzuerhalten, ist es, sich der Faktoren bewusst zu machen, die ein Überessen fördern und auslösen können. Um dies zu erreichen, kann das Achtsamkeitstraining eine wichtige Hilfe sein.

Ein internationales Forscherteam mit Wissenschaftlern aus Kanada, den USA und den Niederlanden untersuchte nun, inwiefern Interventionen mit Integration von Achtsamkeitstraining zu einer Gewichtsabnahme beitragen und das Essverhalten verbessern können.

Die Wissenschaftler durchsuchten dazu in medizinischen Datenbanken nach Studien, die von anderen Wissenschaftlern zu diesem Thema durchgeführt wurden. Bei ihrer Suche konnten sie dabei 19 Studien, die 1160 Patienten einschlossen, ausfindig machen.

Achtsamkeitstraining fördert Gewichtsverlust und bessert Essverhalten

Übergewichtige oder adipöse Personen konnten durch die Interventionen mit Achtsamkeitstraining einen moderaten Gewichtsverlust von 3,3 % ihres ursprünglichen Ausgangsgewichts erzielen. Auch nach Ende der Interventionen nahmen die Personen weiter an Gewicht ab, sodass sie zu späteren Nachbeobachtungsterminen sogar einen Gewichtsverlust von 3,5 % ihres Ausgangsgewichts erreichten. Es konnten besser Erfolge beim Gewichtsverlust bei den Interventionen erzielt werden, die formelle und informelle Techniken des Achtsamkeitstrainings kombinierten. Mit dem formellen Achtsamkeitstraining sind regelmäßig durchgeführte Übungen gemeint, die nach einem ganz bestimmten Muster ablaufen und unter dem Begriff Meditation bekannt sind. Unter den informellen Techniken versteht man achtsam ausgeführte Tätigkeiten, die im ganz normalen Alltag, zum Beispiel beim Essen durchgeführt werden, ohne dass es dabei notwendig ist, einen festgelegten Ablauf einzuhalten.

Darüber hinaus konnte durch die Interventionen mit Achtsamkeitstraining eine deutliche Verbesserung des Essverhaltens erreicht werden, das im Zusammenhang mit der Entstehung von Übergewicht steht (z. B. emotionales Essen, Binge-Eating (Störung mit Heißhungeranfällen), gezügeltes Essen).

Zusammenfassend zeigen sich Intervention mit Achtsamkeitstraining in dieser zusammenfassenden Auswertung von 19 Studien als geeignet, um einen moderaten Gewichtsverlust bei übergewichtigen oder adipösen Personen zu erzielen und Essverhalten, das Übergewicht begünstigen kann, deutlich

zu verbessern. Weitere Forschung zu diesem spannenden Forschungsgebiet wird in Zukunft erwartet.

Referenzen:

Carrière K, Khoury B, Günak MM, Knäuper B. Mindfulness-based interventions for weight loss: a systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2018 Feb;19(2):164-177. doi: 10.1111/obr.12623. Epub 2017 Oct 27.