

Verhaltenstherapeutische Strategien verbessern die Therapietreue bei Lebensstilinterventionen bei stark übergewichtigen Erwachsenen

Datum: 27.04.2018

Original Titel:

Behavioural treatment strategies improve adherence to lifestyle intervention programmes in adults with obesity: a systematic review and meta-analysis

Viele übergewichtige Personen versuchen durch eine Teilnahme an Programmen oder Maßnahmen zur Umstellung des Lebensstils (Lebensstilinterventionen) dauerhaft und nachhaltig Gewicht zu verlieren. Allerdings gibt es bei solchen Lebensstilinterventionen oftmals eine hohe Quote an Abbrechern – die Therapietreue ist mangelhaft.

Australische Forscher untersuchten, ob verhaltenstherapeutische Strategien die Therapietreue von adipösen Erwachsenen, die an einer Lebensstilintervention teilnehmen, verbessern können. Verhaltenstherapeutischen Strategien sind Methoden, die bei einer Psychotherapie eingesetzt werden. Ihr wichtigstes Merkmal ist die Hilfe zur Selbsthilfe für den Patienten. Zunächst versucht der Therapeut den Patienten dabei zu unterstützen, die Ursachen und die Entstehung seiner Probleme zu verstehen. Im Anschluss bringt der Therapeut dem Patienten Methoden näher, die ihn befähigen sollen, seine psychischen Beschwerden zu überwinden.

In der Studie der australischen Forscher wurden unterschiedliche verhaltenstherapeutischen Strategien untersucht. Dazu gehörten Gespräche, bei denen die Zielsetzung der Patienten genau definiert wurde und Methoden der motivierenden Gesprächsführung. Weiterhin zählten auch Strategien zur Rückfallprophylaxe und Maßnahmen, bei denen eine Umstrukturierung von Gedanken bei den Patienten angestrebt wurde, zu den untersuchten verhaltenstherapeutischen Strategien.

Die Ergebnisse zeigten, dass verhaltenstherapeutische Strategien einen deutlichen positiven Effekt auf die Sitzungsteilnahme bei den adipösen Erwachsenen hatten. Ebenso konnte durch die angewendeten verhaltenstherapeutischen Strategien die körperliche Aktivität der Patienten gesteigert werden.

Die Studie zeigt, dass verhaltenstherapeutische Strategien wirksam sind, um die Therapietreue bei Lebensstilinterventionen bei adipösen Patienten zu erhöhen. Eine verbesserte Therapietreue könnte womöglich die Effektivität der Lebensstilinterventionen steigern und damit die Krankheitslast durch Adipositas reduzieren.

Referenzen:

Burgess E, Hassmén P, Welvaert M, Pumpa KL. Behavioural treatment strategies improve adherence to lifestyle intervention programmes in adults with obesity: a systematic review and meta-analysis. Clin Obes. 2017 Apr;7(2):105-114. doi: 10.1111/cob.12180. Epub 2017 Feb 15.