

Wirkfaktoren einer erfolgreichen Gewichtsreduktion Klientinnen und Klienten erzählen

Anina Wepf

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB14

Einleitung

Es leiden immer mehr Menschen an Übergewicht und Adipositas [1]. Die damit assoziierten Erkrankungen bilden weltweit die häufigsten Todesursachen. Folglich sind Ernährungsberatungen von grosser Relevanz [2]. Es gibt verschiedene Wirkfaktoren, die einen Therapieerfolg beeinflussen, wie die Motivation, der Charakter, das Umfeld und auch Ereignisse ausserhalb der Therapie. Therapiebezogene Faktoren wie die Beratungsbeziehung und die Vorgehensweise der Beratungsperson tragen auch zum Erfolg bei [3][4]. Da sich diese Faktoren auf die Psychotherapie beziehen, setzt sich diese Forschungsarbeit mit folgender Fragestellung auseinander:

Welche Wirkfaktoren haben einen Einfluss auf den Therapieerfolg von übergewichtigen und adipösen Menschen aus der Sicht von Klientinnen und Klienten, welche mindestens 15 kg abgenommen haben und das reduzierte Gewicht schon über 3 Jahre halten?

Methodik

Fünf erfolgreiche Klientinnen und Klienten waren in die Befragung eingeschlossen. Durch halbstandardisierte Leitfadeninterviews wurden ihre persönlichen Ansichten zu den Wirkfaktoren bei der Gewichtsreduktion erfasst. Diese Daten wurden anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet.

Ergebnisse

Relevante Aussagen werden folgend aufgeführt.

Tabelle 1: Übersicht über die Ergebnisse

Kategorien	Aussagen
Aussethe- rapeutische Faktoren	<ul style="list-style-type: none"> • Veränderungen, Stress und Ablehnung • Unterstützendes und motivierendes Umfeld • Förderliche Charaktereigenschaften
Beratungs- beziehung	<ul style="list-style-type: none"> • Die Art der Beratungsperson als Basis zur gemeinsamen Arbeit • Eine aktive Beteiligung und Ablösungsprozesse als wichtige Bestandteile
Motivation	<ul style="list-style-type: none"> • Motivation zu Beginn und während dem Prozess unabdingbar für den Erfolg
Techniken	<ul style="list-style-type: none"> • Ein starker Leidensdruck ist vor der Gewichtsreduktion erkennbar • Bewältigungsstrategien sind individuell und essentiell für den Erfolg
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Unverzichtbar • Ernährung alleine reicht nicht • Integration in den Alltag
Gruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Positiver Gruppendruck • Probleme diskutieren und gemeinsam nach Lösungen suchen

Diskussion

Folgende Punkte wurden vertieft betrachtet.

Methodik

• Interviewleitfaden, Gesprächsführung und Übertragbarkeit sind zu hinterfragen.

Ergebnisse

• Gemeinsame Vorgehensweise und Transparenz führen zu Orientierung und Kontrolle. Das fördert eine zielführende Beratungsbeziehung[5].
 • Gewichtsreduktion ist einfacher mit Bewegung [6]. Sollte in der Beratung verbindlich gestaltet werden.
 • Der Austausch unter Betroffenen hilft [7].

Abbildung 1: Diskussion

Schlussfolgerung

Die Ernährungsberatung ist ein kleiner Teil eines grossen Prozesses. Deshalb sollte in der kurzen Zeit möglichst wirkungsvoll gearbeitet werden. Diesen Wirkfaktoren sollte mehr Beachtung geschenkt werden. Je mehr Wirkfaktoren in die Beratung miteinbezogen werden, desto höher kann der Wirkungsgrad werden. Ein Perspektivenwechsel, wie es in dieser Arbeit gemacht wurde, lohnt sich, um Menschen mit Übergewicht und Adipositas besser zu verstehen.



Literaturverzeichnis

- [1] WHO. (2014). Retrieved from World Health Organisation website: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> besucht am 20.06.2017
 [2] Hauner, H., Buchholz, G., Hamann, A., Husemann, B. & Koletzko, B. (2007). Prävention und Therapie der Adipositas: Leitlinie.
 [3] Norcross, J. C. (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed). New York: Oxford University Press.
 [4] Miller S., Bargmann, S. & Bertolino, B. (2012). *The ICCE Manuals on Feedback-Informed Treatment (FIT)*
 [5] Stucki, C., & Grawe, K. (2007). Bedürfnis- und Motivorientierte Beziehungsgestaltung. *Psychotherapeut*, 52(1), 16-23. doi:10.1007/s00278-006-0507-9
 [6] Andreou, E., Philippou, C., & Papandreou, D. (2011). Effects of weight loss diet with and without exercise. *Annals of nutrition & metabolism*, 59(2-4), 187-192. doi:10.1159/000334755
 [7] McLeod, J. (2014). *Counselling - eine Einführung in Beratung* (2. Auflage). *Beratung: Vol. 1*. Tübingen: dgvt Verlag, Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie.
 Bilder: pixabay.com