

## Dauerhafte Gewichtsreduktion nur mit Adherence möglich!

Das Dranbleiben/Dabeibleiben/Durchziehen oder im englischen Adherence genannt, ist ganz entscheidend für eine dauerhafte Gewichtsabnahme.

Die meisten Menschen nehmen durch verschiedene Diätprogramme wie bspw. Weight Watchers, Schlank-im-Schlaf-Prinzip, Intervall-Fasten usw. ab. Allerdings ist dieser Abnehmerfolg oft nicht von langer Dauer. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die meisten Menschen nach 12 Monaten ihr Ausgangsgewicht wieder erreichen (vgl. Ströhle et al., 2012).

### Was ist der Hauptgrund hierfür?

Neben einem unzureichenden wöchentlichen Kalorienverbrauch durch Sport und Alltagsaktivität, ist **als Hauptgrund das Abbrechen der Diät bzw. der Ernährungsstrategie zu nennen!** Letztendlich muss die abnehmwillige Person lebenslang mit der Ernährungsumstellung (und ausreichender körperlicher Aktivität) weitermachen, um das reduzierte Gewicht zu halten. Daher muss sich eine Diät bzw. ein Abnehmprogramm daran messen lassen, wie es von den Anwendern langfristig umgesetzt werden kann.

Um **Adherence** zu erreichen, müssen folgende Bedingungen erfüllt sein:

- Die Diät muss zu den Lebensumständen und Gewohnheiten der Person passen.
- Trotz einer niedrigeren Kalorienaufnahme, muss eine ausreichende Sättigung gegeben sein (oft nicht vorhanden!).
- Motivation für eine dauerhafte Änderung des persönlichen Ess- und Bewegungsverhaltens muss gegeben sein.
- Hohe Selbstwirksamkeit.

Die ersten drei Punkte sind selbsterklärend und benötigen keine weiteren Erläuterungen. Unter dem letztgenannten Punkt „die Selbstwirksamkeit“ wird die persönliche Erwartung, aufgrund eigener Kompetenzen verstanden, um eine bestimmte Handlung bzw. Ziel zu erreichen. **Prinzipiell kann gesagt werden: Je höher die Selbstwirksamkeit, desto eher wirst du langfristigen Erfolg haben (vgl. Brehm et al., 2006)!** Wie hoch schätzt du deine eigene Kompetenz ein, um eine dauerhafte Gewichtsabnahme zu erzielen? Weißt du genau, was du hierfür langfristig tun musst...? Sehr wahrscheinlich nicht, wenn du ehrlich bist! Um eine hohe Selbstwirksamkeit zu erreichen, ist eine fundierte Wissensvermittlung unerlässlich, da dein Wissen deine Handlung und somit auch deinen Erfolg entscheidend beeinflusst. Thiemann (2006) betont in diesem Zusammenhang die Bedeutung des Handlungs- und Effektwissen für den langfristigen Erfolg.

Leider basieren viele Abnehmprogramme bzw. auch Diäten auf wissenschaftlichen Halbwahrheiten/Mythen und vermitteln dadurch dem Abnehmwilligen ein unzureichendes und zum Teil falsches Wissen. Mit Halbwissen oder sogar falschen Wissen führst du keinen dauerhaften Erfolg erzielen können! **Eine fundierte Wissensvermittlung stellt somit die Basis für den langfristigen Erfolg dar!**

### **Der Tipp des Monats lautet daher:**

Für eine langfristige Gewichtsabnahme benötigst du fundiertes Wissen. Dieses Wissen erhältst du jedoch nicht von irgendwelchen Boulevard-Zeitschriften oder „Diät-Gurus“, sondern von einem Fachmann, der sich durch theoretisches und praktisches Wissen auszeichnet. Daher habe ich für unsere Kunden die beiden kostenlosen Online-Kurse „Hill-Fitness Wunschgewichtsprogramm“ und „Hochgeschwindigkeits-Diät“ entwickelt. Durch diese beiden Kurse erhältst du ein fundiertes Wissen in der Gewichtsabnahme und legst somit die Basis für deinen langfristigen Abnehmerfolg. Bei Interesse spreche einfach einen Trainer an!

*Mit besten Grüßen*

*Christian Hill  
Trainings- und Ernährungsexperte*