

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, Atkins-Diät usw. ab. Allerdings ist dieser Abnehmerfolg nur in den seltensten Fällen von Dauer. Wissenschaftliche Studien belegen dies und kommen im Regelfall zu folgendem Ergebnis:

Bei den meisten Diätprogrammen kommt es nach dem sechsten Monat zu einer leichten Gewichtszunahme und nach 12 Monaten haben die meisten Personen Ihr Ausgangsgewicht wieder erreicht (vgl. STRÖHLE et al., 2012). Der berühmte „Jojo-Effekt“ ist somit eingetreten.

Was ist der Hauptgrund hierfür?

Neben einem unzureichenden wöchentlichen Kalorienverbrauch durch sportliche Aktivität, ist **als Hauptgrund das Abbrechen der Diät bzw. Ernährungsstrategie zu nennen!** Letztendlich muss die abnehmwillige Person lebenslang mit der Ernährungsumstellung (und ausreichende körperliche Bewegung) 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.
- 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 letztgenannte Punkt „die Selbstwirksamkeit“ wird die persönliche Erwartung, aufgrund **eigener Kompetenzen** verstanden, um ein 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! 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 sowohl theoretisches als auch praktisches durch ein fundiertes Wissen auszeichnet und nicht einfach nach „Schema-F“ vorgeht.

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill