



Otto-Friedrich-Universität Bamberg

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM



I·GENDO

Eine App-basierte gendersensible psychologische Intervention bei Übergewicht und Adipositas

C. van der Velde¹, S. Schroeder¹, S. Jongen², M. Pape², S. Herpertz², J. Wolstein³, S. Steins-Löber¹,

¹ Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

² LWL-Universitätsklinik, Ruhr-Universität Bochum, Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie

³ Professur für Pathopsychologie, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



An Individualized GENDer-sensitive mHealth
intervention for Overweight and obesity



Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?

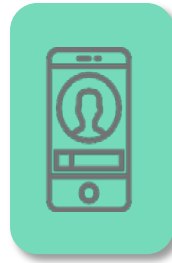


Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?



Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?



- kurzfristige Gewichtsreduktion vs. langfristig erfolgreiche Gewichtsstabilisierung
de Vos et al., 2016; de Zwaan et al., 2008; Holzapfel et al., 2014; Jeffery et al., 2000; Wing&Hill, 2001
- Ansatzpunkte: Individualisierte Therapie, Integration von psychologischen und Verhaltensfaktoren, Berücksichtigung von Geschlechtsunterschieden

Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?

- Individualisierung

Individuell zugeschnittene (tailored) Behandlung von Adipositas

Hainer, Toplak & Mitrakou, 2008; Hourani et al., 2009

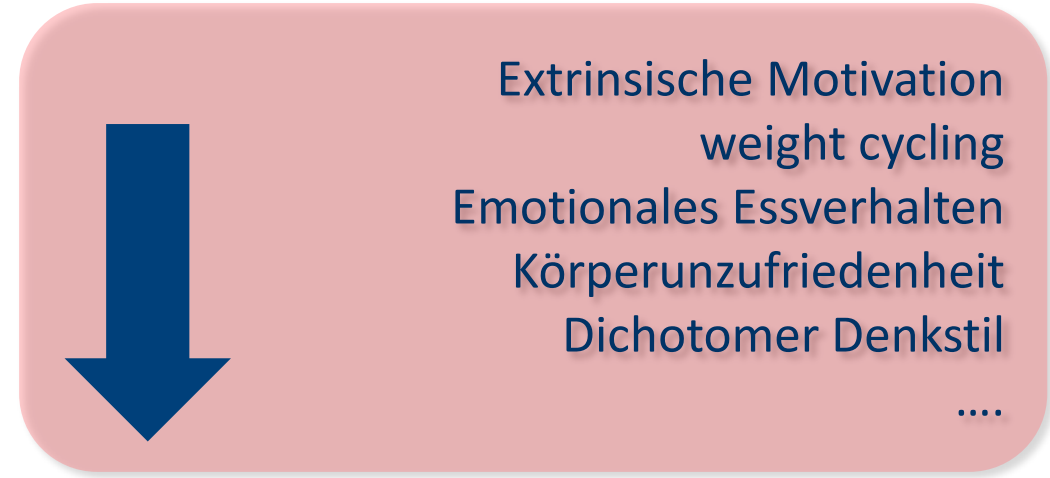
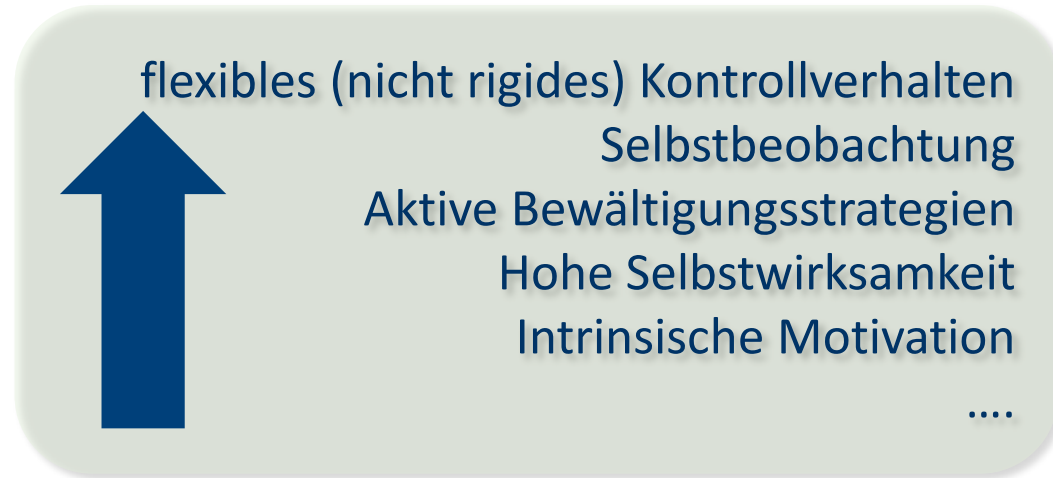
- sex, gender
- Adipositasgrad
- Individuelle Gesundheitsrisiken
- Psychologische und Verhaltensfaktoren

mHealth Interventionen: personalisierbar, self-tailored

Bakker, Kazantzis, Rickwood & Rickard, 2016; Juariscio et al., 2015

Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?

– Psychologische Faktoren



Elfhag&Rössner, 2005; Greaves, Poltawski, Garside & Briscoe, 2017; Green, Larkin & Sullivan, 2009; Metzgar, Preston, Miller & Nickols-Richardson, 2015; Ohsiek&Williams, 2011; Teixeira et al., 2005

Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?

– Geschlechtsunterschiede

Prävalenz Mensink et al., 2013; Schienkiewitz et al., 2017

Psychosoziale Konsequenzen Giel et al., 2012; Heo et al., 2006

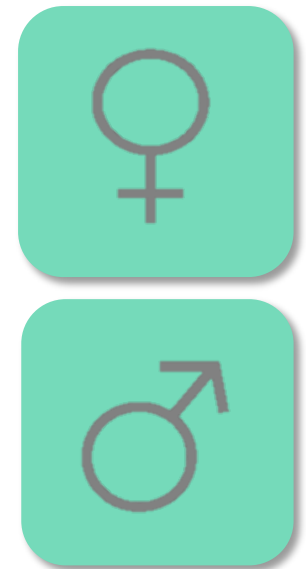
Essverhalten Kiefer, Rathmanner & Kunze, 2005

Motivation zur Gewichtsabnahme Robertson et al., 2014; Tsai et al., 2016

Zielsetzung Dutton et al., 2010

Präferierte Gewichtsreduktionsprogramme Crane et al. 2017; Ferrand et al., 2008

wirksame Interventionskomponenten



Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?

- Ziel

Die Effektivität herkömmlicher Gewichtsreduktionsprogramme durch eine **smartphonebasierte** Intervention mit **individuell gendersensiblen psychologischen** Inhalten zu erhöhen.



An Individualized GENDer-sensitive mHealth
intervention for Overweight and obesity



Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?



Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?



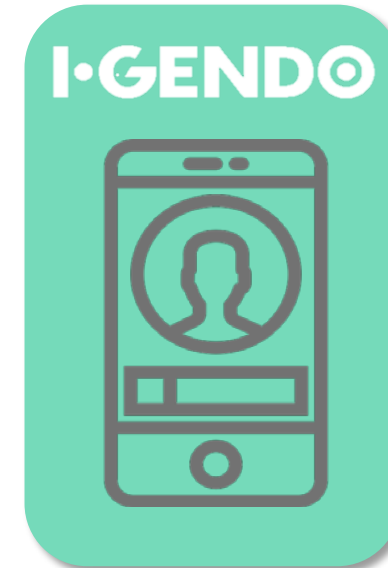
Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

Inhalte:
psychologisch,
individualisiert,
gendersensibel

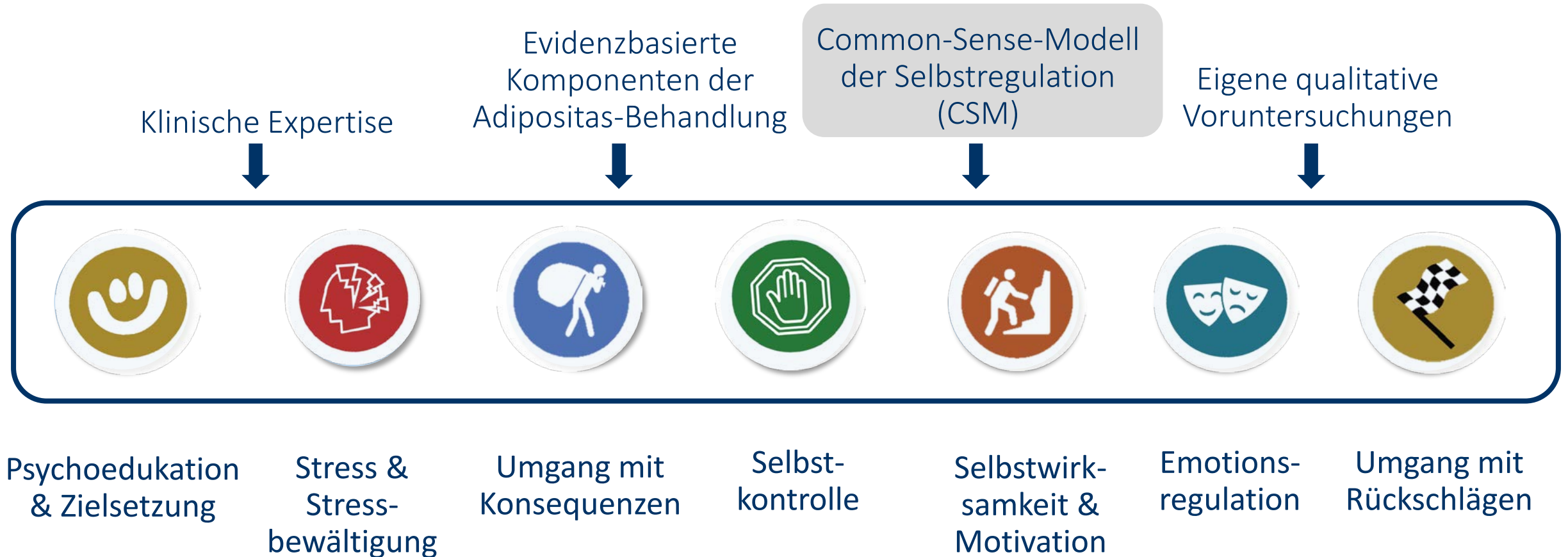


Notifications,
Übungen,
Spiele,
Tests,
Audio,
Video....



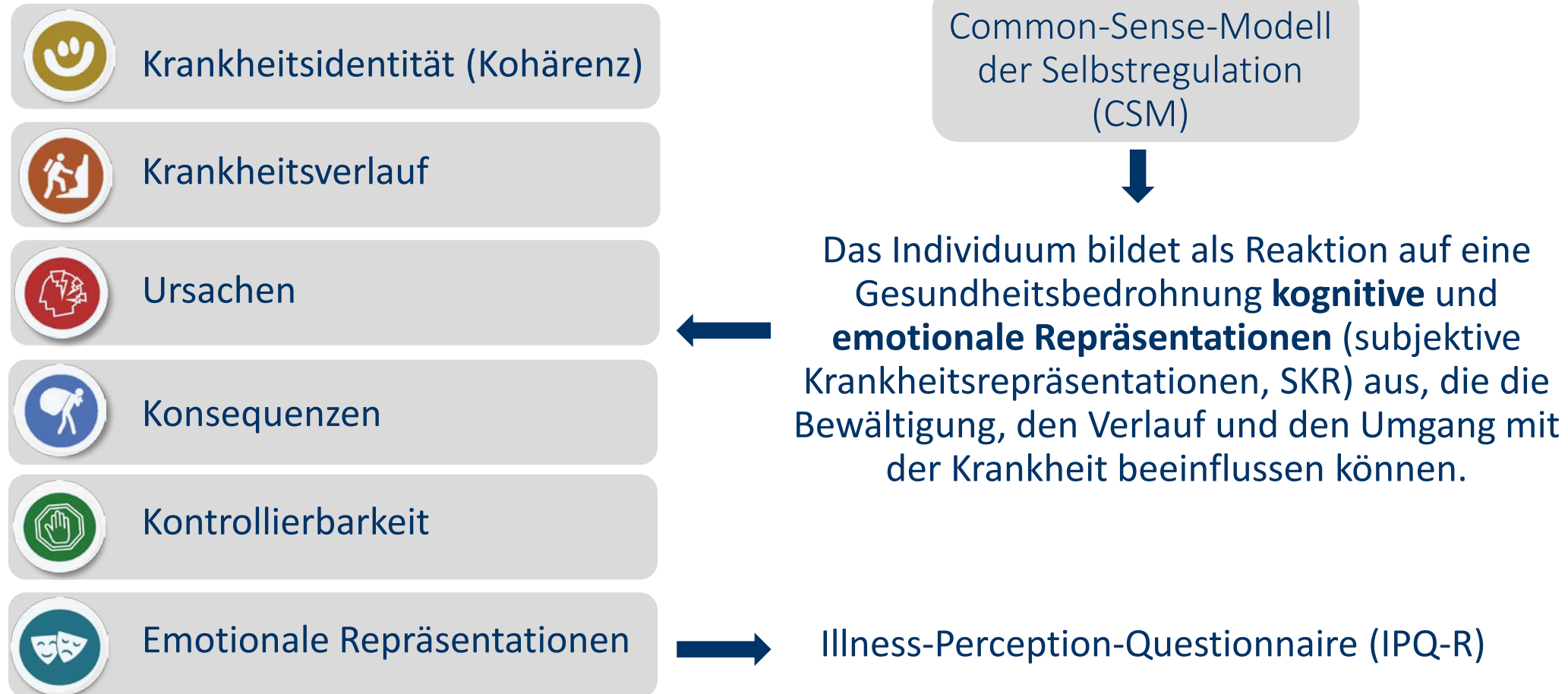
Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

– Psychologische Inhalte



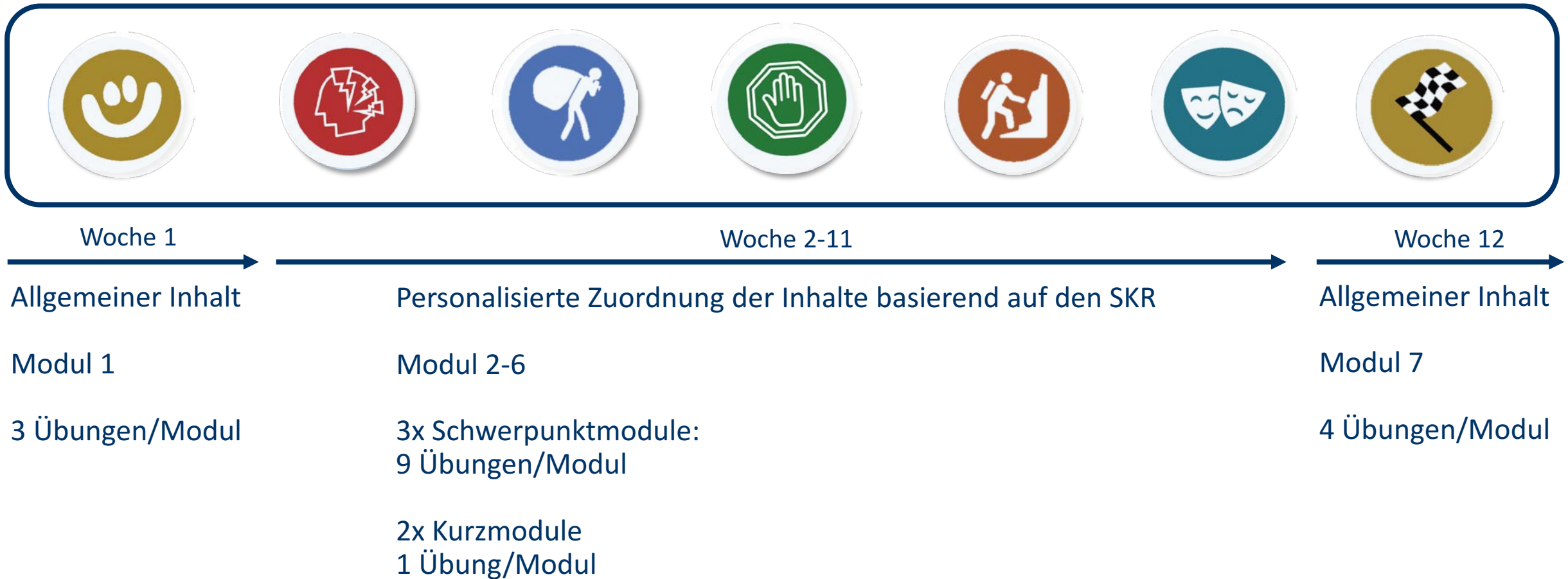
Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

– Psychologische Inhalte & Individualisierung



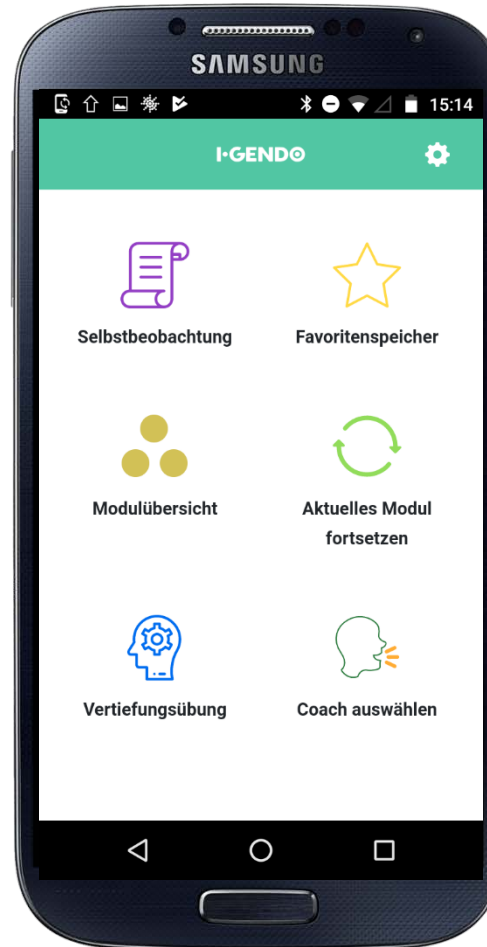
Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

- Psychologische Inhalte & Individualisierung



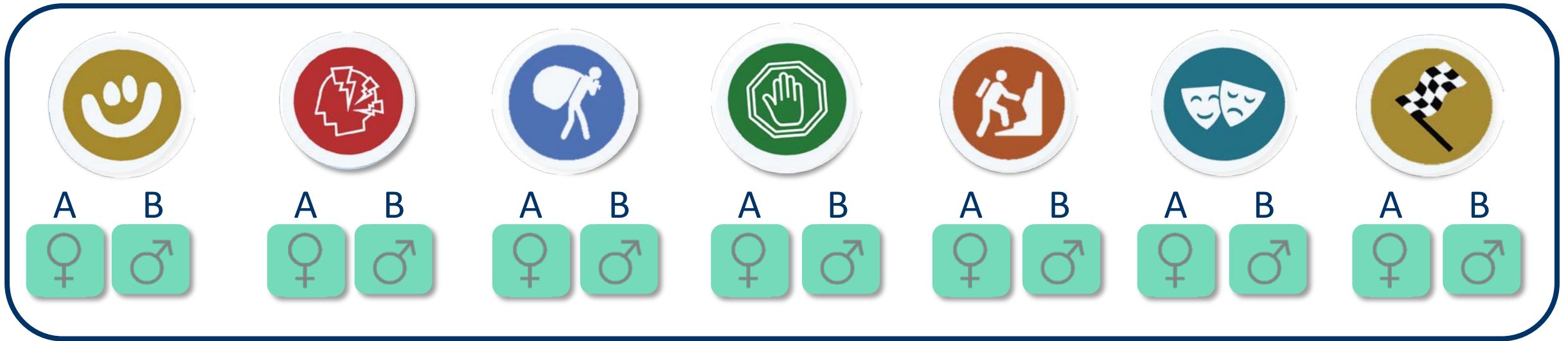
Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

- Individualisierung



Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

- Individualisierung & Gendersensibilität



Berücksichtigung von Geschlechtsunterschieden bei Adipositas (Literaturrecherche, eigene qualitative Untersuchungen):

- A: verhaltensnahe Strategien, Beispiel-Fälle, soziale Unterstützung, flexible Kontrolle, ...
- B: Challenges, Ziele und Motivation, Autonomie, Faktenwissen und Modelle, ...
- Welche Rolle spielen Gedanken für meine Emotionen? vs. was sind Emotionen und wie erkenne und benenne ich sie?



An Individualized GENDer-sensitive mHealth
intervention for Overweight and obesity



Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?



Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?



Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

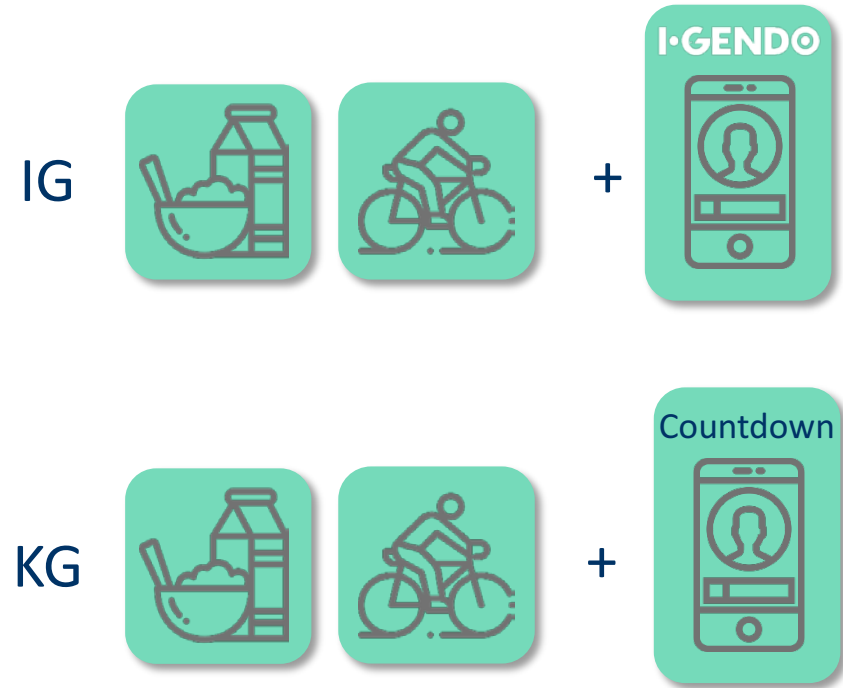
Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

- Randomisiert kontrolliertes Studiendesign

Start Rekrutierung: Oktober 2019
2 Studienzentren: Bamberg und Bochum

Vier 1-wöchige Messzeitpunkte (prä/post, FU nach 6 und 12 Monaten): Bewegungssensoren, Essensprotokolle, EMA-Fragebögen

Optimales $n = 214$ (t0)
Aufwandsentschädigung (max. 400€)



Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

- Fragestellungen

Wirksamkeit der I-GENDO Intervention

Geschlechtsunterschiede bzgl. Wirksamkeit

Geschlechtsunterschiede bzgl. Auswahl und Akzeptanz der Interventionsinhalte

Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

- Diskussion & Ausblick

.... ?

Berücksichtigung von Geschlecht als vielversprechender Ansatz der Individualisierung in der konservativen Adipositas-Behandlung

Langfristige Wirksamkeit der Behandlung?



An Individualized GENDer-sensitive mHealth
intervention for Overweight and obesity



Warum haben wir die I-GENDO Intervention entwickelt?



Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?



Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

Literatur

- Al Hourani, H., Atoum, M., Alboqai, O., Ismail, L. C., Al Dhaheri, A., & Hijjawi, N. (2009). Effectiveness of dietary intervention for obese women in Jordan. *International journal of food sciences and nutrition*, 60(sup3), 76-82.
- Bakker, D., Kazantzis, N., Rickwood, D., & Rickard, N. (2016). Mental health smartphone apps: review and evidence-based recommendations for future developments. *JMIR mental health*, 3(1), e7.
- Crane, M. M., Jeffery, R. W., & Sherwood, N. E. (2017). Exploring gender differences in a randomized trial of weight loss maintenance. *American journal of men's health*, 11(2), 369-375.
- de Vos, B. C., Runhaar, J., van Middelkoop, M., Krul, M., & Bierma-Zeinstra, S. M. (2016). Long-term effects of a randomized, controlled, tailor-made weight-loss intervention in primary care on the health and lifestyle of overweight and obese women. *The American journal of clinical nutrition*, 104(1), 33-40.
- De Zwaan, M., Hilbert, A., Herpertz, S., Zipfel, S., Beutel, M., Gefeller, O., & Muehlhans, B. (2008). Weight loss maintenance in a population-based sample of German adults. *Obesity*, 16(11), 2535-2540.
- Dutton, G. R., Perri, M. G., Dancer-Brown, M., Goble, M., & Van Vesse, N. (2010). Weight loss goals of patients in a health maintenance organization. *Eating behaviors*, 11(2), 74-78.
- Elfhag, K., & Rössner, S. (2005). Who succeeds in maintaining weight loss? A conceptual review of factors associated with weight loss maintenance and weight regain. *Obesity reviews*, 6(1), 67-85.
- Ferrand, C., Perrin, C., & Nasarre, S. (2008). Motives for regular physical activity in women and men: a qualitative study in French adults with type 2 diabetes, belonging to a patients' association. *Health & social care in the community*, 16(5), 511-520.
- Giel, K. E., Zipfel, S., Alizadeh, M., Schäffeler, N., Zahn, C., Wessel, D., ... & Thiel, A. (2012). Stigmatization of obese individuals by human resource professionals: an experimental study. *BMC public health*, 12(1), 525.
- Greaves, C., Poltawski, L., Garside, R., & Briscoe, S. (2017). Understanding the challenge of weight loss maintenance: a systematic review and synthesis of qualitative research on weight loss maintenance. *Health Psychology Review*, 11(2), 145-163.
- Green, A. R., Larkin, M., & Sullivan, V. (2009). Oh stuff it! The experience and explanation of diet failure: an exploration using interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(7), 997-1008.
- Hainer, V., Toplak, H., & Mitrakou, A. (2008). Treatment modalities of obesity: what fits whom?. *Diabetes care*, 31(Supplement 2), S269-S277.
- Heo, M., Pietrobelli, A., Fontaine, K. R., Sirey, J. A., & Faith, M. S. (2006). Depressive mood and obesity in US adults: comparison and moderation by sex, age, and race. *International journal of obesity*, 30(3), 513.
- Holzapfel, C., Cresswell, L., Ahern, A. L., Fuller, N. R., Eberhard, M., Stoll, J., ... & Hauner, H. (2014). The challenge of a 2-year follow-up after intervention for weight loss in primary care. *International Journal of Obesity*, 38(6), 806.
- Jeffery, R. W., Epstein, L. H., Wilson, G. T., Drenowski, A., Stunkard, A. J., & Wing, R. R. (2000). Long-term maintenance of weight loss: current status. *Health psychology*, 19(1S), 5.
- Juarascio, A. S., Manasse, S. M., Goldstein, S. P., Forman, E. M., & Butryn, M. L. (2015). Review of smartphone applications for the treatment of eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 23(1), 1-11.
- Kiefer, I., Rathmann, T., & Kunze, M. (2005). Eating and dieting differences in men and women. *Journal of Men's Health and Gender*, 2(2), 194-201.
- Leventhal, H., Phillips, L. A., & Burns, E. (2016). Modelling management of chronic illness in everyday life: A common-sense approach. *Psiholgijske teme*, 25(1), 1-18.
- Mensink, G. B., Schienkiewitz, A., Haftenberger, M., Lampert, T., Ziese, T., & Scheidt-Nave, C. (2013). Übergewicht und Adipositas in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 56(5-6), 786-794.
- Metzgar, C. J., Preston, A. G., Miller, D. L., & Nickols-Richardson, S. M. (2015). Facilitators and barriers to weight loss and weight loss maintenance: a qualitative exploration. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 28(6), 593-603.
- Ohsiek, S., & Williams, M. (2011). Psychological factors influencing weight loss maintenance: an integrative literature review. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 23(11), 592-601.
- Schienkiewitz, A., Mensink, G., Kuhnert, R., & Lange, C. (2017). Übergewicht und Adipositas bei Erwachsenen in Deutschland.
- Teixeira, P. J., Going, S. B., Sardinha, L. B., & Lohman, T. (2005). A review of psychosocial pre-treatment predictors of weight control. *obesity reviews*, 6(1), 43-65.
- Tsai, S. A., Lv, N., Xiao, L., & Ma, J. (2016). Gender differences in weight-related attitudes and behaviors among overweight and obese adults in the United States. *American journal of men's health*, 10(5), 389-398.
- Wing, R. R., & Hill, J. O. (2001). Successful weight loss maintenance. *Annual review of nutrition*, 21(1), 323-341.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

I-GENDO – Eine App-basierte gendersensible psychologische Intervention bei Übergewicht und Adipositas

C. van der Velde¹, S. Schroeder¹, S. Jongen², M. Pape², S. Herpertz², J. Wolstein³, S. Steins-Löber¹,

¹ Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

² LWL-Universitätsklinik, Ruhr-Universität Bochum, Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie

³ Professur für Pathopsychologie, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

GEFÖRDERT VOM

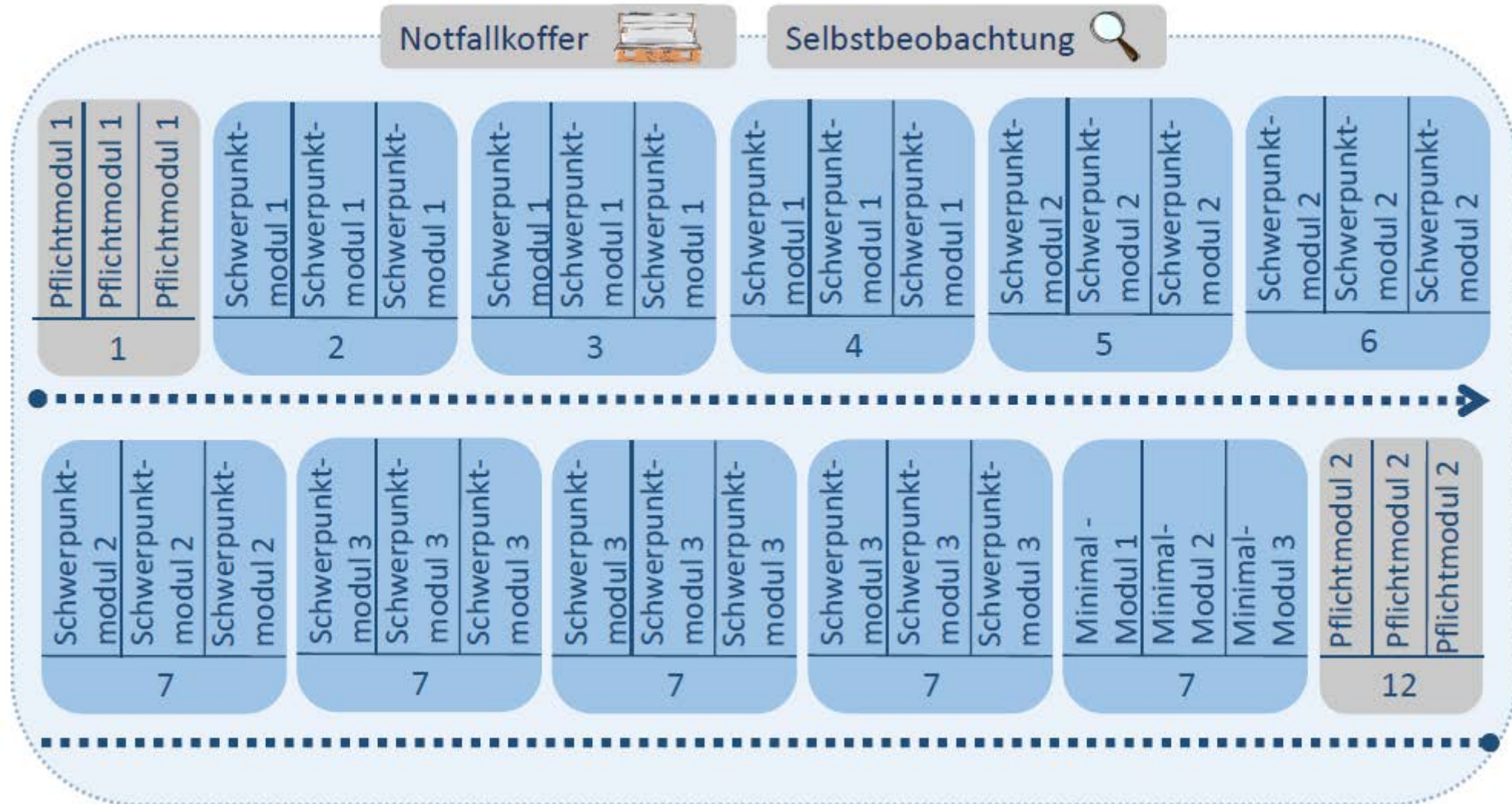


Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Funding Number: 01GL1719A

Trial Registration Number: DRKS00016623 / NCT04080193

Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?



Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

– Individualisierung & Gendersensibilität

```
optionDesc: `Wähle eine Variante zur Darstellung des Moduls. \n
In beiden Varianten erfährst Du
* Wie Du Mit unangenehmen Situation aufgrund Deines Übergewichts umgehen kannst
* Wie Du Deinen Körper wahrnimmst
* und welchen Einfluss das auf Dein Gewicht hat. \n
Jede Variante hat dabei einen eigenen Schwerpunkt: \n
Variante A:
* Verändere Deinen Umgang mit schwierigen Situationen, indem Du lernst Dich selbstsicher statt unsicher zu verhalten.
* Erfahre anhand von Beispiel-Fällen welche Faktoren eine Rolle spielen bei der Art und Weise wie Du Dich selbst und Deinen Körper wahrnimmst und was das mit Gewicht zu tun hat.
* Lerne Techniken kennen, die Dir helfen Deinen Körper positiver wahrzunehmen.
* Erarbeite, welche Personen Dich bei Deinen Zielen unterstützen können. \n
Variante B:
* Verändere Deinen Umgang mit schwierigen Situationen, indem Du lernst Dich selbstsicher statt aggressiv zu verhalten.
* Erfahre wie Du Deinen Körper wahrnimmst und was das mit Gewicht zu tun hat.
* Bestreite Challenges, die Dir helfen Deinen Körper positiver wahrzunehmen.
* Erarbeite, was Dir wichtig ist im Leben.`,
```

```
optionDesc: `Wähle eine Variante zur Darstellung des Moduls. \n
In beiden Varianten erfährst Du, was Emotionen sind, wie sie sich auf Dein Essverhalten auswirken und wie Du sie steuern kannst. Wer seine Emotionen kennt und steuern kann, hat a
Jede Variante hat dabei einen eigenen Schwerpunkt: \n
Variante A:
Erfahre, welche mächtige Rolle Deine eigenen Gedanken für Deine Emotionen haben und wie Du Deine Emotionen so verändern kannst, dass das Leben für Dich angenehmer wird.\n
Variante B:
Erfahre, was Emotionen sind, woran Du sie erkennst und wie Du sie steuern kannst, damit das Leben für Dich angenehmer wird.`,
```

```
optionDesc: `Wähle eine Variante zur Darstellung des Moduls. \n
In beiden Varianten erfährst Du, wie Du nach der App an Deinen Zielen weiterarbeiten kannst. \n
Jede Variante hat dabei einen eigenen Schwerpunkt: \n
Variante A:
Lerne, Dein Gewicht und schwierige Situationen zu kontrollieren. Die Strategien in diesem Modul helfen Dir dabei. \n
Variante B:
Gestalte Dir Challenges und wette gegen einen Freund oder gegen Dich selbst: Schaffst Du es an Deinen Zielen dran zu bleiben? Die Strategien in diesem Modul helfen Dir dabei, die Challenges zu gewinnen.`,
```

Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?



Wie ist die I-GENDO Intervention aufgebaut?

Modul	Lernziele
Einführungswoche	<ul style="list-style-type: none">• Welche (psychischen) Faktoren beeinflussen mein Gewicht?• Welche Faktoren kann ich verändern?• Unterschiede zwischen Hunger, Sättigung und Appetit → Selbstbeobachtung• Was sind meine individuellen realistischen Ziele?
Stress & Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none">• Was ist Stress und wie erkenne ich Stress?• Was löst bei mir Stress aus? Welche Stressreaktionen zeige ich? Was verstärkt meinen Stress?• Zusammenhang zwischen Stress und Gewicht• Funktionale Stressbewältigungsstrategien
Selbstwirksamkeit & Motivation	<ul style="list-style-type: none">• 4 Quellen der Selbstwirksamkeitserwartung und wie diese gesteigert werden können• Einfluss von SW auf die Motivation und den Abnehmprozess
Emotionsregulation	<ul style="list-style-type: none">• Emotionen erkennen und verstehen (z.B. Angst, Wut, Unruhe)• Verwendung von funktionalen anstelle von dysfunktionalen Emotionsregulationsstrategien (z.B. emotionales Essen)

Modul	Lernziele
Körperbild und Selbstwert	<ul style="list-style-type: none">• Welche Faktoren bedingen negatives Körperbild und geringen Selbstwert und was kann ich dagegen tun?
Kontrolle	<ul style="list-style-type: none">• Erkennen, dass ungünstiges Essen nicht einfach so passiert, sondern aufgrund von Umständen und dem eigenen Umgang damit• Essensbezogene Impulse inhibieren
Konsequenzen	<ul style="list-style-type: none">• Selbstsicheres Verhalten in diskriminierenden/stigmatisierenden Situationen• Funktionaler Umgang mit emotionaler Reaktion aufgrund von Diskriminierung/Stigmatisierung• Essensaufforderungen selbstsicher ablehnen• Hilfreiche und nicht-hilfreiche soziale Unterstützung erkennen und nutzen
Abschlusswoche	<ul style="list-style-type: none">• Erkennen von Erfolgen• Sich belohnen• Umgang mit Rückschlägen• Planung der Zeit nach der Intervention

Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

– Ein- & Ausschlusskriterien

Einschlusskriterien

- Geschlecht: **Beide, männlich und weiblich**
- Mindestalter: **18 Jahre**
- Höchstalter: **kein Höchstalter**

Weitere Einschlusskriterien

- **Adipositas Grad I und II bei subjektiv erlebter Beeinträchtigung und aktueller Absicht zur Veränderung des Gewichtes.**
- **Übergewicht (BMI: 25-29,9), wenn gewichtsassoziierte Begleiterkrankungen, abdominale Fettverteilung und/oder psychosocial weight related distress und aktuelle Absicht zur Veränderung des Gewichtes.**

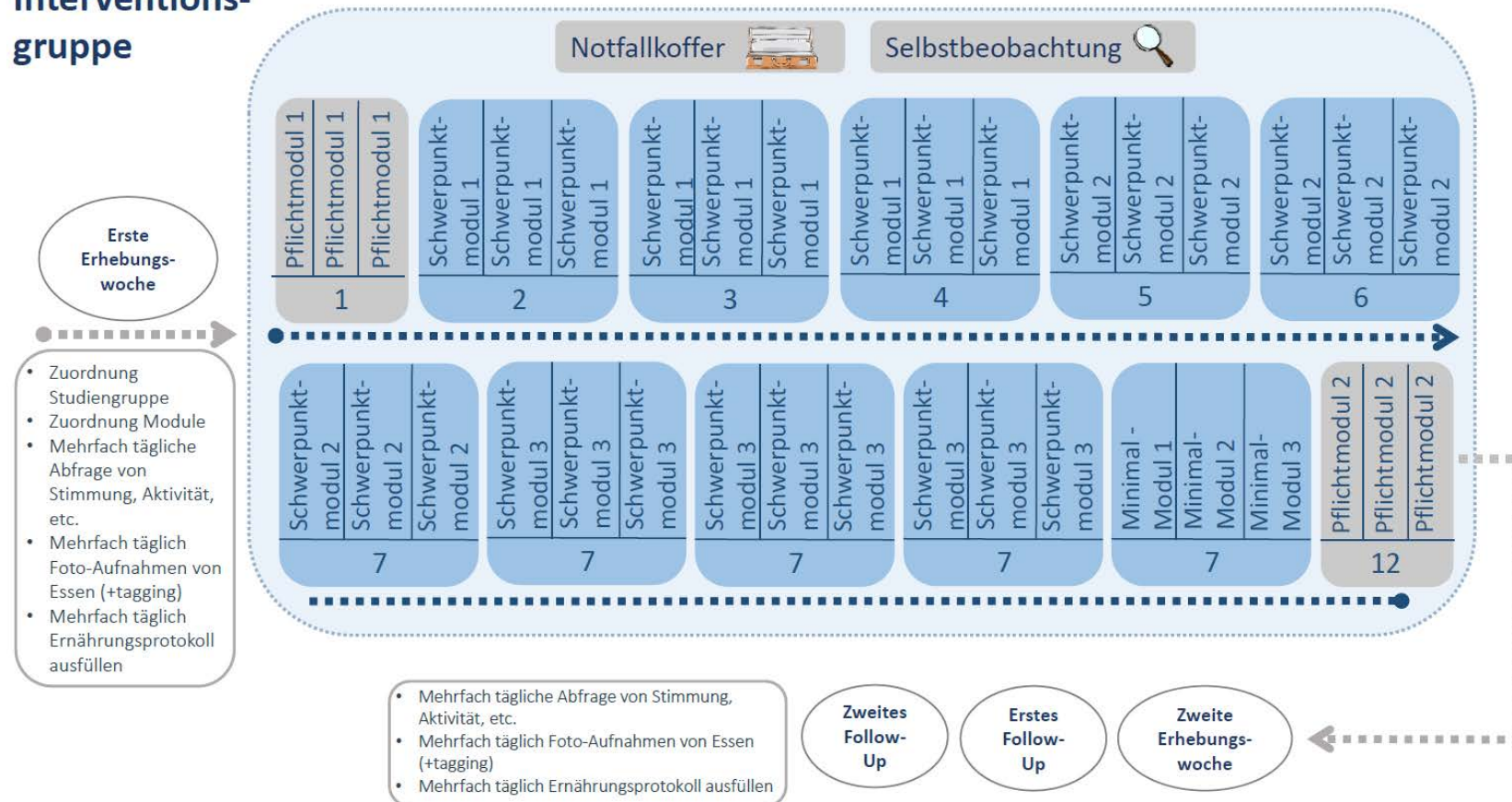
Ausschlusskriterien

- **Adipositas Grad III**
- **Teilnahme an strukturierten Gewichtsreduktionsprogrammen (aktuell und innerhalb der letzten 12 Monate).**
- **Insulinpflichtiger Diabetes Typ I**
- **Bariatrische OP in der Vergangenheit oder aktuelle Bestrebungen.**
- **aktuelle psychotherapeutische Behandlung wegen des Gewichtes und/oder assoziierter Begleiterkrankungen.**
- **Einnahme gewichtsfördernder Medikamente.**
- **Einnahme von Anti-Adiposita und Mitteln mit schlankmachender Wirkung.**
- **Nicht behandelte gewichtsfördernde Erkrankung.**
- **akute Krebserkrankung (innerhalb der letzten 5 Jahre).**
- **Akute Suchterkrankung, schwere Depression, akute Psychose, akute Suizidalität**
- **Schwangerschaft.**
- **Starke Kognitive Beeinträchtigungen.**
- **Keine ausreichenden Kenntnisse der deutschen Sprache.**
- **Manifeste Binge-Eating-Störung oder Bulimia nervosa.**

Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

- Randomisiert kontrolliertes Studiendesign

Interventions- gruppe



Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

- Randomisiert kontrolliertes Studiendesign

Kontrollgruppe



Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

Primary Outcome Measures

1. Changes in Physical Activity [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to physical activity (motion sensors) will be investigated respecting gender-related differences.

2. Changes in Eating Behavior [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to eating behavior (DEBQ) will be investigated respecting gender-related differences.

3. Changes in Subjective Illness Representations [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to subjective illness representations (IPQ-R) will be investigated respecting gender-related differences.

Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

Secondary Outcome Measures ⓘ:

1. Weight Change [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]
The effectiveness of the intervention with regard to weight will be investigated as assessed by BMI.
2. Changes in Emotional Competence [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]
The effectiveness of the intervention with regard to subjective feeling of emotional competence (SEK-27) will be investigated respecting gender-related differences.
3. Changes in Impulsivity [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]
The effectiveness of the intervention with regard to impulsivity (BIS-15) will be investigated respecting gender-related differences.
4. Changes in Coping Strategies [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]
The effectiveness of the intervention with regard to coping strategies (Brief COPE) will be investigated respecting gender-related differences.
5. Changes in Weight-Related Life Quality: ORWELL-97 [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]
The effectiveness of the intervention with regard to weight-related life quality (ORWELL-97) will be investigated respecting gender-related differences.
6. Changes in Self-Efficacy: General-Self-Efficacy-Scale [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]
The effectiveness of the intervention with regard to self-efficacy (General-Self-Efficacy-Scale) will be investigated respecting gender-related differences.

Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

Other Outcome Measures:

1. Changes in General Life Quality: L-1 [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to general life quality (L-1) will be investigated respecting gender-related differences.

2. Changes in Weight Bias Internalization [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to weight bias internalization (WBI-Scale) will be investigated respecting gender-related differences.

3. Changes in General Weight Bias [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to general weight bias (Fat Phobia Scale) will be investigated respecting gender-related differences.

4. Changes in Psychopathology [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to psychopathology (BSI-10) will be investigated respecting gender-related differences.

5. Changes in Self-Esteem [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to self-esteem (Rosenberg Self-Esteem Scale) will be investigated respecting gender-related differences.

6. Changes in Food Addiction [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to food addiction (YFAS) will be investigated respecting gender-related differences.

Wie wird die I-GENDO Intervention evaluiert?

7. Media Usage [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The potential impact of media usage (OSVe-S) on the effectiveness of the intervention as well as potential changes of media usage behaviour in the course of the intervention will be investigated.

8. Valuation of perceived discrimination due to physical appearance [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to subjective valuation of perceived discrimination (POTS) will be investigated respecting gender-related differences.

9. Social Support [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The potential impact of social support (ESSI) on the effectiveness of the intervention as well as potential changes of social support behaviour in the course of the intervention will be investigated.

10. Impulsive Eating Behaviour [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to impulsive eating behaviour (subscale FEV) will be investigated respecting gender-related differences.

11. Changes in Food Related Impulsivity [Time Frame: The outcome will be measured at four assessments. At the beginning of the study (day 0), after finishing the app intervention (12 weeks later) and at to follow-up assessments 6 and 12 months later.]

The effectiveness of the intervention with regard to food related impulsivity (newly developed instrument FRIS) will be investigated respecting gender-related differences.