



„Wir Frauen sind schon eher Naschkatzen.“ – Berichten Männer und Frauen unterschiedliche psychologische Faktoren, die eine langfristig erfolgreiche Gewichtsreduktion fördern oder erschweren?



C. van der Velde¹, S. Schroeder¹, M. Haun¹, C. Grillmeyer¹, S. Jongen², S. Herpertz², S. Steins-Löber¹ & J. Wolstein¹
¹Otto-Friedrich-Universität, Bamberg ²LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität, Bochum

Theoretischer Hintergrund & Zielsetzung

<https://doi.org/10.20378/irbo-54082>

- > Eine langfristig erfolgreiche Gewichtsreduktion (GR) stellt eine Herausforderung für Menschen mit Übergewicht und Adipositas dar.¹
- > Personen nach erfolgreicher GR (weight maintainer; **WM**) unterscheiden sich hinsichtlich Kognitionen und Verhalten von Personen nach mehrfachen erfolglosen Gewichtsreduktionsversuchen (weight regainer; **WR**).²
- > Es wurden psychologische Faktoren identifiziert, die für eine langfristig erfolgreiche GR relevant sind.^{3,4}
- > Hinweise auf Geschlechtsunterschiede wurden in der Identifikation von psychologischen Wirkfaktoren noch nicht berücksichtigt.

ZIEL Identifizierung von geschlechtsspezifischen psychologischen Bedingungsfaktoren, die mit einer langfristig erfolgreichen Gewichtsreduktion assoziiert sind.

Methode

n = 12
ALTER 54.50±18.40
BMI VOR GR 30.16±3.55
BMI NACH GR 23.97±3.49
≥ 1 JAHR GEHALTEN n = 10
% GEWICHTSVERLUST 20.87±10.09



WM

PROBANDEN 18 weibliche und 12 männliche Personen
ERHEBUNG 5 (WM) und 3 (WR) Fokusgruppen,
halbstandardisierter Interviewleitfaden: Erfragung von subjektiv
relevanten psychologischen Bedingungsfaktoren für GR
AUSWERTUNG Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring
(2015) und Kuckartz (2016)

WM



n = 8
ALTER 40.50±16.13
BMI VOR GR 33.44±5.30
BMI NACH GR 26.97±2.72
≥ 1 JAHR GEHALTEN n = 6
% GEWICHTSVERLUST 18.88±5.57

n = 6
ALTER 37.33±12.97
BMI 38.49±10.88
≥ 6 GR-VERSUCHE n = 4



WR

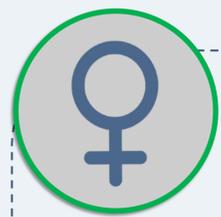
WR



n = 4
ALTER 32.75±15.37
BMI 32.29±8.69
≥ 6 GR-VERSUCHE n = 2

THEMENFELDER DER FOKUSGRUPPEN Motive und Ziele / Erfahrungen bzgl. Gewichtsentwicklung / Selbstregulation: Kontrollverhalten / Selbstwahrnehmung: Selbstwirksamkeit / (Fehlende) soziale Unterstützung / Coping-Strategien

Ergebnisse



SELBSTWAHRNEHMUNG

- > veränderte Bedürfnisorientierung
- > soziale Abwärtsvergleiche

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- > Diskrepanz Selbst – und Fremdbild: emotionale Reaktion und eingeschränktes (bedürfnisorientiertes) Kontaktverhalten

SELBSTREGULATION

- > **strategisches Vermeidungsverhalten*** gegenüber Auslösern von emotionalem Essen und Kontrollverlust
- > **restriktive Kontrolle und Verzicht** wird als hilfreich und entlastend empfunden.

*prominente Befunde



SELBSTWAHRNEHMUNG

- > **Bedürfniskonflikte**
- > geringes Selbstwirksamkeitserleben
- > externale Attribution

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- > Diskrepanz Selbst – und Fremdbild und Verstärkung dysfunktionaler Verhaltensweisen wirkt negativ auf Motivation und Durchhaltevermögen

SELBSTREGULATION

- > Bedürfniskonflikte schränken erfolgreiches Kontrollverhalten ein
- > kurzfristige Vermeidung führt zu langfristigen Kontrollverlusten;

dichotomes Denken



SELBSTWAHRNEHMUNG

- > selektive und selbstbestimmte Bedürfnisberücksichtigung

- > kurzfristige Bedürfnisse vs. langfristige Verhaltensänderung

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- > Schwierigkeiten in sozialen Situationen aufgrund des **veränderten Alkoholkonsums**

- > Bewältigung durch ernährungsunabhängige soziale Aktivitäten

SELBSTREGULATION

- > kompensatorische Verhaltensweisen (u.a. Sport, Kaloriendefizit)
- > Regulation von **selbstbestimmten, geplanten Kontrollverlusten**



SELBSTWAHRNEHMUNG

- > **kognitive Fokussierung auf Essen**
- > Bedürfniskonflikte

- > geringeres Selbstwirksamkeitserleben

SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- > gewichtsbezogene Toleranz verringert Motivation
- > Verstärkung von dysfunktionalem Verhalten (v.a. Alkoholkonsum)

SELBSTREGULATION

- > Essen als Emotionsregulationsstrategie
- > externale Faktoren beeinflussen Impulskontrollfähigkeiten

Diskussion und Schlussfolgerung für die Praxis

- > Es zeigten sich Geschlechts- und Gruppenunterschiede in einigen psychologischen Bedingungsfaktoren: Kontrollverhaltensweisen, Bedürfnisberücksichtigung, kognitive Verarbeitung von Misserfolgen
- > In der Behandlung von Übergewicht und Adipositas sollten die berichteten Geschlechtsunterschiede stärker berücksichtigt werden.
- > Ausblick: Entwicklung und Evaluierung von individualisierten gendersensiblen Interventionen.

¹de Zwaan, M., & Müller, A. (2014). Adipositas: state of the art. Verhaltenstherapie, 24(2), 93-99.

²Wing, R. R., & Phelan, S. (2005). Long-term weight loss maintenance. The American journal of clinical nutrition, 82(1), 222S-225S.

³Ohnsiek, 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.

⁴Teixeira, P. J., et al. (2015). Successful behavior change in obesity interventions in adults: a systematic review of self-regulation mediators. BMC medicine, 13(1), 84.