



### Hintergrund

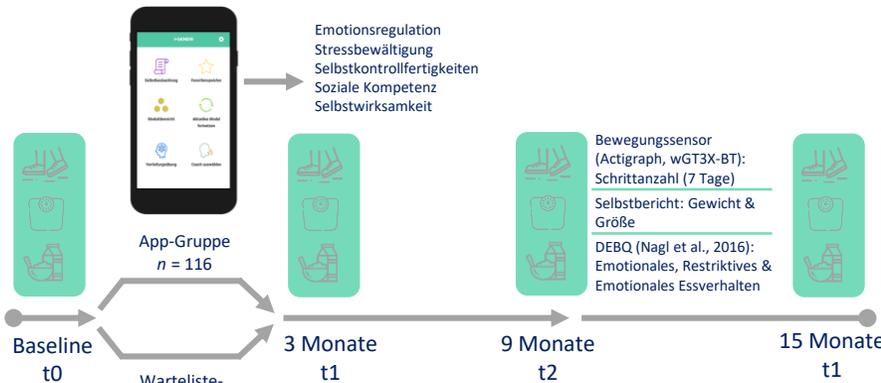


Wirksamkeit einer 12-wöchigen gendersensiblen individualisierbaren mHealth Intervention, in der psychologische Bedingungsfaktoren von Übergewicht bearbeitet werden (u.a. Emotionsregulation, soziale Unterstützung, Inhibitionsfähigkeit), in Bezug auf den Body Mass Index, das Bewegungs- und Essverhalten



### Methode

Randomisiert kontrolliertes Studiendesign | Dezember 2019 – Dezember 2021  
N = 213 (67.1% ♀) | M = 33.35 (3.79) kg/m<sup>2</sup> | M = 46.45 (12.13) Jahre  
Mehrebenenmodelle | Zeit x Gruppe x (Geschlecht) | Adjustierung an den Baseline-Werten



### Referenzen

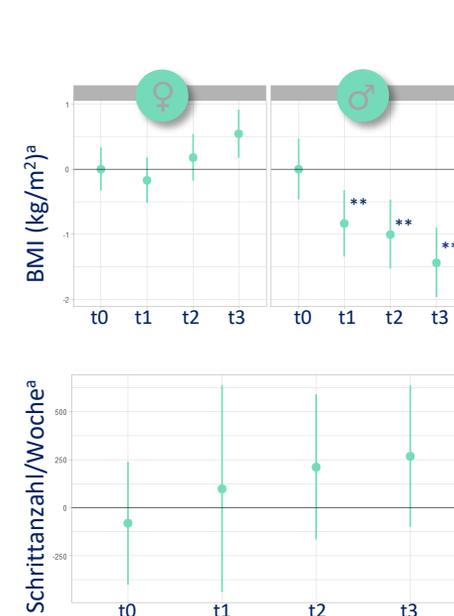
Cooper, A. J., Gupta, S. R., Moustafa, A. T., & Chao, A. M. (2021). Sex/Gender Differences in Obesity Prevalence, Comorbidities, and Treatment. *Current obesity reports*, 1-8.  
Nagl, M., Hilbert, A., De Zwaan, M., Braehler, E., & Kersting, A. (2016). The German version of the Dutch eating behavior questionnaire: psychometric properties, measurement invariance, and population-based norms. *PloS one*, 11(9), e0162310.  
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. <https://doi.org/10.1111/j.1745-7599.2011.00647.x>  
Sorgente, A., Pietrabissa, G., Manzoni, G. M., Ra, F., Simpson, S., Perina, S., & Castellanos, G. (2017). Web-based interventions for weight loss or weight loss maintenance in overweight and obese people: a systematic review of systematic reviews. *Journal of medical Internet research*, 19(6), e6972.  
Young, M. D., & Morgan, P. J. (2018). Effect of a gender-tailored health weight loss program on the depressive symptoms of overweight and obese men: pre-post study. *BMC Mental Health*, 18(1), e8920.



DOI: 10.20378/irb-55107



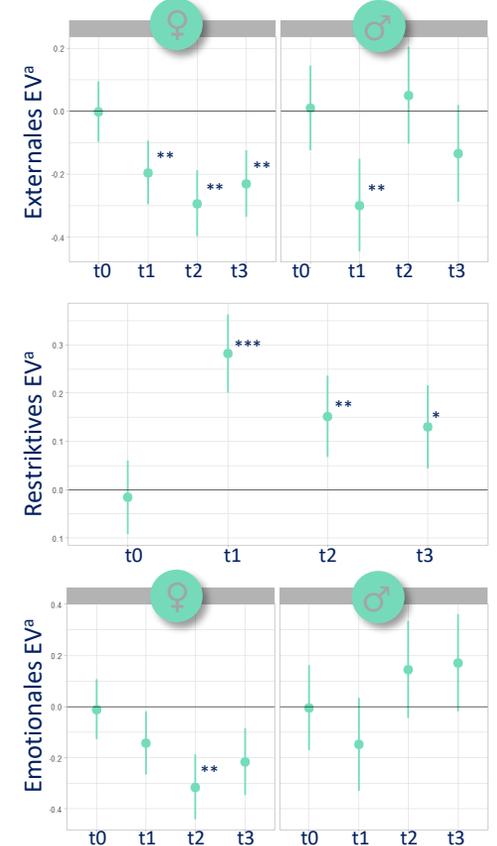
### Ergebnisse



Abgebildet ist die Differenz der Werte der App-Gruppe zu den Werten der Kontrollgruppe (graue Linie).  
\* p < .10, \*\* p < .05, \*\*\* p < .001



Zusätzliche Tabellen und Abbildungen



### Diskussion

- Männer (BMI, restriktives EV, externes EV) und Frauen (externales EV, emotionales EV, restriktives EV) in der App-Gruppe profitieren kurz- und langfristig von der Nutzung der I-GENDO App im Vergleich zur Kontrollgruppe in Bezug auf den BMI und das Essverhalten.
- Nutzung der App hat keinen Einfluss auf das Bewegungsverhalten | Corona-Einschränkungen? | Qualitatives Erhebungsmaß (z.B. METs)
- Berücksichtigung von geschlechtsspezifischen Veränderungsmustern, Bedürfnissen und Lebensrealitäten bei der Entwicklung von zukünftigen mHealth Interventionen, um die Akzeptanz und Wirksamkeit nachhaltig zu verbessern.

### Autor:innen

Seiferth, C.<sup>1,2</sup>, Färber, T.<sup>2</sup>, Pape, M.<sup>3</sup>, Schroeder, S.<sup>1</sup>, Herpertz, S.<sup>3</sup>, Wolstein, J.<sup>2</sup>, Steins-Löber, S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

<sup>2</sup>Professur für Pathopsychologie, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

<sup>3</sup>Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, LWL-Universitätsklinikum Bochum, Ruhr-Universität Bochum

### Kontakt

Caroline Seiferth, M.Sc.  
caroline.seiferth@uni-bamberg.de

### Forschungsprojekt

ClinicalTrials.gov: NCT04080193  
Homepage:

