

„Ich glaube Männer und Frauen machen das anders.“ – Berichten Männer und Frauen unterschiedliche psychologische Faktoren, die eine langfristig erfolgreiche Gewichtsreduktion fördern?

van der Velde C.¹, Schroeder S.¹, Haun M.¹, Herpertz S.³, Löber, S.¹, Wolstein, J.²

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

²Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Otto-Friedrich-Universität Bamberg, Bamberg, Deutschland

³LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Für Menschen mit Übergewicht und Adipositas ist es herausfordernd erfolgreich Gewicht zu reduzieren und eine erneute Gewichtszunahme langfristig zu verhindern. Empirische Studien liefern Hinweise auf Geschlechtsunterschiede bezüglich der Effektivität von Gewichtsreduktionsmaßnahmen. Bisherige Untersuchungen konnten psychologische Faktoren identifizieren, die eine dauerhaft erfolgreiche Gewichtsreduktion begünstigen, lassen aber Geschlechtsunterschiede weitgehend außer Acht. Ziel dieser qualitativen Untersuchung war es, geschlechtsspezifische psychologische Faktoren zu bestimmen, die aus Sicht der Betroffenen mit einer langfristig erfolgreichen Gewichtsreduktion assoziiert sind.

12 Frauen (BMI vor Abnahme: 30.16 ± 3.55 ; BMI nach Abnahme: 23.97 ± 3.49 ; Alter 54.50 ± 18.40) und 8 Männer (BMI vor Abnahme: 33.44 ± 5.30 ; BMI nach Abnahme: 26.97 ± 2.71 ; Alter: 40.50 ± 16.13), die eine erfolgreiche Gewichtsreduktion (10% Körpergewicht) über 12.8 ± 8.93 Monate hielten, wurden mittels halbstandardisiertem Interviewleitfaden in fünf Fokusgruppen hinsichtlich subjektiv relevanter psychologischer Faktoren für ihre Gewichtsreduktion befragt. Relevante psychische Aspekte wurden sowohl theoriegeleitet als auch interpretativ am Material identifiziert. Geschlechtsunterschiede wurden mittels qualitativer Inhaltsanalyse bestimmt.

Es zeigten sich Geschlechtsunterschiede in den Faktoren *Motivation*, *Kontrollverhaltensweisen* und *Selbstwahrnehmung*. Männer nannten mehr medizinisch bedingte Gründe für die Gewichtsabnahme, Frauen äußerten häufiger einen ästhetischen Wunsch nach körperlicher Veränderung. Weitere wichtige Faktoren für die erfolgreiche Gewichtsreduktion waren für Frauen die Entwicklung eines guten Körperbewusstseins, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und striktes Kontrollverhalten. Demgegenüber nannten Männer kontrollierte Energiebilanz und Macht über das eigene Verhalten.

In der Behandlung von Übergewicht und Adipositas sollten die berichteten Geschlechtsunterschiede bezüglich psychologischer Faktoren stärker berücksichtigt werden, um den langfristigen Erfolg von Gewichtsreduktionsmaßnahmen für Männer und Frauen zu optimieren. Zukünftig sollten entsprechende Interventionen entwickelt und hinsichtlich ihrer Effektivität empirisch überprüft werden.