



Gesundheit oder Schönheit - Gründe fürs Abnehmen: Zu hohe Erwartungen an Gewichtsreduktionsprogramme

Gesundheit oder Schönheit - Gründe fürs Abnehmen: Zu hohe Erwartungen an Gewichtsreduktionsprogramme (aid) - "Wer will attraktiver aussehen, wer will gesünder werden?". Dieser Frage ging Steffi Dierks vom Institut für Verbrauchslehre und Ernährungswirtschaft der Universität Kiel nach. Auf dem 50. Wissenschaftlichen Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. stellte Dierks die Erwartungen an ein kommerzielles Online-Gewichtsreduktionsprogramm vor. Für ihre Studie befragte sie 471 Teilnehmer/-innen eines solchen Programms. Sie waren im Schnitt 46 Jahre alt und hatten einen BMI von 28,5 kg/m². Die Abbruchraten bei Gewichtsreduktionsprogrammen liegen bei 15 bis 80 Prozent. Sehr hohe Erwartungen sind häufig Grund für einen Abbruch der Programme. Die führenden Fachgesellschaften empfehlen eine Gewichtsreduktion von fünf bis zehn Prozent. Die Studie zeigte, dass die gewünschte Gewichtsreduktion der Teilnehmer bei zehn bis 30,4 Prozent liegt. Je höher der BMI, desto höher waren die Erwartungen. Die Teilnehmer mit unrealistischen Erwartungen gaben als Gründe für das Abnehmen am häufigsten die Steigerung des Selbstwertgefühls und Anerkennung an. Die Veränderung des Aussehens und die Attraktivität waren für sie wichtiger als die Minimierung gesundheitlicher Risiken. Teilnehmer mit realistischen Vorstellungen nannten dagegen gesundheitliche Vorteile als Hauptziel. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Erwartungen der Teilnehmer an den Gewichtsverlust deutlich höher liegen als die Empfehlungen. Enttäuschungen über den Gewichtsverlauf können zum Abbruch der Programme führen. Dierks erklärte: "Um dem entgegen zu wirken, müssen unrealistische Gewichtsvorstellungen in erreichbare Ziele umgelenkt werden." Annalena Schraut, www.aid.de aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstr. 16 53123 Bonn Deutschland Telefon: 02 28/ 84 99-0 Telefax: 02 28/ 84 99-177 Mail: aid@aid.de URL: <http://www.aid.de> 

Pressekontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

Firmenkontakt

aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.

53123 Bonn

aid.de
aid@aid.de

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.