

Erfahrungen mit einem verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramm zur Gewichtsabnahme

R. Hornung, Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Zürich

M. Stransky, Institut für Ernährungsforschung, Rüschlikon

1. Einleitung

Im Rahmen einer Interventionsstudie zur Verminderung des Herzinfarkttrisikos wurden neben anderen Aktivitäten Kurse mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion durchgeführt. In der Interventionsstudie sollte untersucht werden, wie weit durch das Erleben eines Infarktes eine Person motiviert wird, gesundheitserzieherische Empfehlungen aufzunehmen und ihre Lebensgewohnheiten zu verändern. Daneben sollte abgeklärt werden, ob Personen mit einer ähnlichen Risikokonstellation wie die Infarktpatienten durch gesundheitserzieherische Massnahmen beeinflusst werden können.

In die Studie wurden 60 Patienten nach einem frischen Herzinfarkt aufgenommen, die Vergleichsgruppe bildeten 60 gleichaltrige gesunde Personen mit einer ähnlichen Risikolage. Innerhalb der beiden Gruppen wurden je zwei Untergruppen gebildet. Eine Untergruppe erhielt gesundheitserzieherische Angebote, die andere wurde lediglich untersucht und befragt. Das Interventionsprogramm dauerte 2 Jahre.

Abbildung 1

VERSUCHSPLAN PROSPEKTIVE INTERVENTIONSSTUDIE

	Infarktpatienten	Risikopersonen
Intervention	n = 30	30
keine Intervention	30	30

2. Kurse zur Gewichtsabnahme: Methodik

Die Kurse zur Gewichtsabnahme wurden den Infarktpatienten und den Risikopersonen in der Interventionsgruppe angeboten. Der Kurs enthielt verhaltenstherapeutische, diätetische und medizinische Elemente. Er wurde von einem Arzt/Ernährungswissenschaftler und einem Sozialpsychologen geleitet und dauerte 10 Wochen.

Die Teilnehmer hatten während der Kursdauer die Art und Menge der aufgenommenen Nahrungsmittel und Getränke aufzuschreiben und den jeweiligen Kaloriengehalt zu berechnen. Jedem Teilnehmer wurden Rezepte mit kalorienarmen Haupt- und Zwischenmahlzeiten ausgehändigt. Die Kurse waren kostenlos, eine Beteiligung des Lebenspartners am Kurs in einer aktiven oder passiven Form wurde nahegelegt. Empfohlen wurde eine 1000 Kalorien-Diät mit rund 25% Eiweiss, 30% Fett und 45% Kohlenhydrate. Im Hinblick auf die diätetische Behandlung der Infarktpatienten wurde ein hoher P/S-Quotient angestrebt.

Die Behandlung des Uebergewichtes in Gruppen hat sich in zahlreichen Untersuchungen als erfolgreich erwiesen, da neben ökonomischen Gesichtspunkten die Gruppe selbst therapeutische Elemente besitzt, die bei der Adipositas-therapie von Bedeutung sind. Neben der Kontroll- und Verstärkerfunktion besteht

in der Gruppe die Möglichkeit, sich bei Problemen gegenseitig zu helfen.

Die Verhaltenstherapie der Adipositas geht von der Annahme aus, dass Uebergewicht das Ergebnis falschen Essverhaltens ist, und dass zur Erreichung einer andauernden Gewichtsreduktion eine Veränderung dieses Verhaltens nötig ist. Konkret heisst dies, schrittweise das Lernen neuer Verhaltensweisen in Gang zu setzen und ungünstiges Verhalten abzubauen. Die Regel "Während des Essens Nebentätigkeiten meiden" soll z.B. Verbindungen auflösen, die durch das lerntheoretische Prinzip der klassischen Konditionierung zustande gekommen sind. Die häufige Verbindung von Essen und Fernsehen kann beispielsweise dazu führen, dass Fernsehen allein appetit auslösend wirken kann.

Das verhaltenstherapeutische Programm besteht im wesentlichen aus den folgenden drei Elementen:

- a) Regeln
- b) Hinweise (Tips)
- c) Instruktion zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle bzw. Selbstbelohnung

und basiert auf einem am Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München entwickelten Konzept (1).

In der Sitzung wurden die Kursteilnehmer gewogen, die Erfahrungen der letzten Woche besprochen und Instruktionen für die nächste Woche abgegeben.

3. Ergebnisse

Die Ergebnisse beschränken sich auf die eingetretenen Gewichtsveränderungen. Auf die Darstellung weiterer relevanter Variablen, wie z.B. Einstellung gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln, die im Rahmen der Gesamtstudie erhoben wurden, muss an dieser Stelle verzichtet werden. Als Erfolgskriterien haben wir einen Gewichtsverlust von mindestens 5kg oder das Erreichen des Broca-Normalgewichtes (Normalgewicht: Grösse in cm - 100) nach Kursende festgelegt. Daneben wurde ein Gewichtsverlust von mindestens 3kg bei Kursmitte als Erfolg betrachtet. Die Kurse wurden mit drei aufeinanderfolgenden Gruppen durchgeführt.

3.1. Gruppe I

Am Kurs I nahmen insgesamt 7 Personen teil, 6 Infarktpatienten und die Ehefrau eines Patienten. 2 Teilnehmer nahmen nicht bis zum Kursende teil. Der bis Kursmitte erreichte Gewichtsverlust dieser beiden Teilnehmer von 3,0 bzw. 3,3kg darf nach unserem Kriterium als Erfolg bezeichnet werden. Von den 5 verbliebenen Teilnehmern wiesen 3 einen Gewichtsverlust von mehr als 5kg auf (5,1kg, 6,2kg, 8,2kg). Zwei dieser erfolgreichen Teilnehmer hatten nach Kursende Normalgewicht erreicht. Auf alle Probanden bezogen wurde eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 4,6kg erreicht. Das durchschnittliche Uebergewicht von 13 Prozent

bei Kursbeginn konnte um 7 Prozent reduziert werden.

Tabelle 1
 ERGEBNISSE GRUPPE I (N=7)

Proband*	Geschlecht	Größe in cm	Gewicht in kg		Veränderung in kg		relatives Übergewicht in Prozent und Veränderung	
			A*	E*	M*	E	A	Veränderung
I	M	172	89,0	88,3	+0,3	-0,7	25%	- 1%
I	M	178	87,5	-	-0,3	-	12%	- 4%
I	M	174	76,0	70,9	-2,8	-5,1	3%	- 7%
I	M	170	85,5	-	-3,3	-	22%	- 5%
I	M	174	77,0	70,8	-3,7	-6,2	4%	- 8%
G	W	162	72,0	63,8	-5,0	-8,2	16%	- 13%
I	M	166	72,0	69,2	-	-2,8	9%	- 4%
Durchschnitt			79,9		-2,9	-4,6	13%	- 7%

* (I=Infarktpatienten, G=Gast, A=Kursanfang, M=Kursmitte, E=Kursende)

3.2. Gruppe II

Am zweiten Kurs nahmen 9 Personen teil, die mit einer Ausnahme den Kurs bis zum Ende besuchten. Die bereits nach der zweiten Sitzung ausgetretenen Personen sind in den Ergebnissen nicht berücksichtigt. Von den bis Kursende verbliebenen 8 Teilnehmern konnten 4 einen Gewichtsverlust von mehr als 5kg erzielen (5,5kg, 6,9kg, 8,6kg, 10,2kg). 2 weitere Teilnehmer verloren 4,7kg bzw. 4,1kg Gewicht. In diesem Kurs konnten 3 Personen Normalgewicht erreichen. Der durchschnittlich erreichte Gewichtsverlust betrug 5,5kg.

Tabelle 2
 ERGEBNISSE GRUPPE II (N=9)

Proband*	Geschlecht	Größe in cm	Gewicht in kg		Veränderung in kg		relatives Übergewicht in Prozent und Veränderung	
			A	E	M	E	A	Veränderung
I	M	169	81,0	76,9	-3,7	-4,1	17%	- 6%
I	M	190	105,3	100,6	-1,6	-4,7	17%	- 5%
R	M	163	82,4	-	-2,9	-	31%	- 5%
R	M	164	70,2	63,3	-5,2	-6,9	10%	- 11%
R	M	169	74,7	64,5	-6,2	-10,2	8%	- 15%
G	M	177	84,6	84,4	-1,3	-0,2	10%	0%
R/I	M	184	98,1	92,6	-1,9	-5,5	17%	- 7%
G	W	155	61,2	59,2	-1,1	-2,0	11%	- 3%
G/I	M	157	62,8	54,2	-3,5	-8,6	10%	- 15%
Durchschnitt			80,0	-	-3,0	-5,5	15%	- 7%

* (I=Infarktpatient, G=Gast, R=Risikoperson)

3.3. Gruppe III

Die Gruppe III umfasste 10 Teilnehmer, von denen zwei nach der Hälfte des Kurses mit einem Gewichtsverlust von 3,1kg bzw. 6,3kg austraten. Der dritte Kurs unterschied sich von den beiden ersten, da bis zur Mitte des Kurses die Teilnehmer durch wöchentliche schriftliche Instruktionen betreut wurden. Der geringe Gewichtsverlust einzelner Teilnehmer und die für eine Gewichtsabnahme problematische Zeit Weihnachten/Neujahr veranlassten uns, wieder zu wöchentlichen Gruppensitzungen überzugehen. Von den bis Kursende verbliebenen 8 Teilnehmern verloren 2 6,3 bzw. 10,5kg Gewicht. Ein Teilnehmer, der bereits mit Normalgewicht in den Kurs eingetreten war, reduzierte sein Gewicht um 2,2kg. Der durchschnittlich erreichte Gewichtsverlust bei Kursende betrug 3,8kg.

Tabelle 3
 ERGEBNISSE GRUPPE III (N=10)

Probanden	Geschlecht	Größe in cm	Gewicht in kg		Veränderung in kg		relatives Übergewicht in Prozent und Veränderung	
			A	E	M	E	A	Veränderung
I	M	171	92,0	87,8	-4,3	-4,2	30%	- 6%
I	M	166	72,8	70,0	-3,8	-2,8	10%	- 4%
R/I	M	184	98,3	98,6	+0,7	+0,3	17%	0%
R	M	166	79,5	77,4	-1,0	-2,1	20%	- 3%
I	M	171	78,5	75,6	-2,8	-2,9	11%	- 5%
G	W	155	71,0	-	-3,1	-	29%	- 6%
G	M	169	65,8	-	-6,3	-	-5%	- 9%
G	M	165	62,4	60,2	-0,7	-2,2	-4%	- 3%
G	W	174	100,2	93,9	-4,9	-6,3	35%	- 8%
R	M	171	81,5	71,0	-	-10,5	15%	- 15%
Durchschnitt			80,2		-2,9	-3,8	17%	- 6%

Tabelle 4
 VERGLEICH DER ERGEBNISSE DER 3 GRUPPEN

Gruppe	Durchschnittliches Ausgangsgewicht und Veränderung in kg			relatives Übergewicht und Veränderung in Prozent	
	A	M	E	A	Veränderung
I	79,9	-2,9	-4,6	13%	- 7%
II	80,0	-3,0	-5,5	15%	- 7%
III (postalische Betreuung bis Kursmitte)	80,2	-2,9	-3,8	17%	- 6%

Das durchschnittliche Ausgangsgewicht der drei Gruppen lag bei 80 kg. Die durchschnittliche Gewichtsreduktion betrug 3,8kg, 4,6kg und 5,5kg. Der geringste Gewichtsverlust von 3,8kg wurde in der bis zur Kursmitte postalisch betreuten dritten Gruppe erreicht.

Das relative Uebergewicht von 13, 15 und 17 Prozent konnte in den ersten beiden Gruppen um 7 und in der letzten um 6 Prozent vermindert werden.

4. Diskussion

Ein Vergleich der einzelnen Probandengruppen ergibt deutliche Unterschiede in der durchschnittlichen Gewichtsabnahme. Während die Infarktpatienten eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von 3,5kg erreichten (4,8 Prozent des relativen Uebergewichtes), war der Gewichtsverlust bei den Risikopersonen fast doppelt so hoch (6,5kg, 9,8 Prozent des relativen Uebergewichtes). Die Gewichtsreduktion der an den Kursen beteiligten Gästen liegt zwischen diesen beiden Gruppen (4,6kg, 7,1 Prozent des relativen Uebergewichtes). Dieser zunächst überraschende Befund könnte mit der unterschiedlichen Motivation der ersten beiden Gruppen zusammenhängen, da der Grad an Eigenmotivation und die Motivation einen Gewichtsverlust als primäres Ziel anzustreben bei Risikopersonen höher gewesen sein dürfte. Nahezu alle Infarktpatienten hatten nach dem Infarkt aufgehört zu rauchen und sich ganz grundsätzlich mit ihren Lebensgewohnheiten auseinandergesetzt. Der gleichzeitige Versuch das Körpergewicht zu reduzieren könnte in dieser Situation eine zu starke Belastung gewesen sein.

Die Ergebnisse der Kurse können nur bedingt als Erfolg bezeichnet werden. Gründe hierfür sind in den folgenden Punkten zu suchen: die Kurse wurden den Probanden angeboten, sie bemühten sich nicht selbst aktiv um ein Kursangebot; die Teilnahme war kostenlos; sie wurden z.T. zu einem ungünstigen Zeitpunkt durchgeführt (Weihnachten/Neujahr). Die Kurse in der vorgestellten Form haben keinen Modellcharakter, da eine Kursleitung durch akademisch ausgebildete Fachleute zu aufwendig ist und eine Kursdauer von 10 Wochen als zu kurz betrachtet werden muss.

Die in den Kursen gemachten Erfahrungen dienen als Grundlage für den Aufbau eines breit angelegten Kursangebotes. Diese sich in der Vorbereitung befindenden Kurse werden durch eine Institution der Erwachsenenbildung angeboten und von Diätassistentinnen geleitet. Die Kursdauer wird insgesamt 6 Monate umfassen, als Kursunterlage soll ein von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) herausgegebener Leitfaden verwendet werden.

Zusammenfassung

Im Rahmen einer Interventionsstudie zur Verminderung des Herzinfarkttrisikos wurden übergewichtigen Infarktpatienten und Personen mit einer ähnlichen Risikofaktorenkonstellation ein verhaltenstherapeutisches Programm zur Gewichtsabnahme angeboten. Insgesamt wurden 26 Personen in 3 Gruppen behandelt. Die Kurse hatten eine Dauer von 10 Wochen und wurden von einem Arzt/Ernährungswissenschaftler und einem Sozialpsychologen geleitet. Die nach Kursende erreichten durchschnittlichen Gewichtsverluste in den 3 Gruppen lagen zwischen 3,8 und 5,5kg. Die Ergebnisse der Kurse sind Grundlage für den Aufbau eines breit angelegten Kursangebotes.

Summary

Experience with a behavior modification programme in groups to reduce overweight.

26 obese persons were treated in 3 groups of similar size with a behavior modification programme. The group sessions were led by a physician and a socialpsychologist and lasted 10 weeks. The average loss of weight in the 3 groups at the end of the programme was between 3,8 and 5,5kg. The results form a basis for developing a new and more broadly aimed programme.

Résumé

Experiences avec un programme, en groupe, de modifications de comportement pour la réduction du poids.

26 personnes souffrent de surpoids, réparties en 3 groupes, on pris part à un programme de réduction de poids. Les cours ont été effectués par un médecin et un psychologue, les cours ont duré 10 semaines. A la fin des cours les résultats la perte du poids moyenne obtenue dans les 3 groupes variait entre 3,8 et 5,5kg. Un nouveau programme, utilisant les résultats de ces cours de réduction de poids, est actuellement en préparation.

Literatur

- (1) FERSTL R., JOKUSCH V., BRENGELMANN J.C.: Die verhaltenstherapeutische Behandlung des Uebergewichts. Internationales Journal für Gesundheitserziehung, 18, 3-19 (1975).

Adresse der Autoren

Dr. phil. R. HORNING, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Gloriastr. 32B, CH-8006 Zürich.

Dr. med. M. STRANSKY, Institut für Ernährungsforschung, Seestr. 72, CH-8803 Rüslikon