

Abnehmen, aber wie?

AttrActive ... ein neues Konzept gegen den Abnehmfrust

Abnehmen leicht gemacht? Iris Pahmeier stellt Effekte eines langfristig angelegten Fitness- und Ernährungsprogramms zur Gewichtsreduktion vor.

Übergewicht zählt zu den gravierendsten Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit. Die aus medizinischer und volkswirtschaftlicher Sicht richtige Problemlösestrategie heißt: abnehmen! Wer erfolgreich abnehmen will und sein „Wohlfühlgewicht“ dauerhaft erhalten möchte, muss zweierlei tun:

1. Die bisherige Menge an Energiezufuhr muss verändert werden, d.h., der kalorische Input ist zu reduzieren. Die Hauptregeln lauten zusammengefasst:

► Langsam abnehmen, richtig essen und anders essen!

2. Die bisherige Menge des Energieverbrauchs muss verändert werden, d.h., der kalorische Output ist zu vergrößern. Dies geschieht durch ein angemessenes Maß an sportlicher Bewegung und Fitnesstraining. Die Hauptregeln lauten dabei:

► Regelmäßig trainieren, Ausdauer trainieren, Kraft trainieren!

Interventionsprogramme

Es gibt in der Praxis eine Reihe komplexer Interventionsprogramme. Diese Programme wurden von Institutionen (z.B. „Abnehmen – aber mit Vernunft“, BzGA; „Pfund um Pfund“, AOK), Kliniken (z.B. „Optifast“) sowie Firmen (z.B. „weight watchers“) entwickelt und sind teilweise evaluiert. Überwiegend handelt es sich jedoch um Kurzzeitprogramme (ca. 12-wöchige Interventionszeiträume), die sich vorrangig mit dem Baustein Ernährung befassen. Die Sport- und Bewegungsbausteine sind wenig detailliert

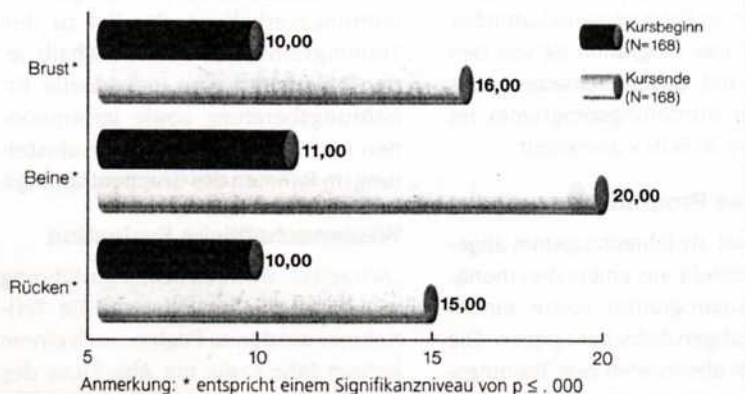
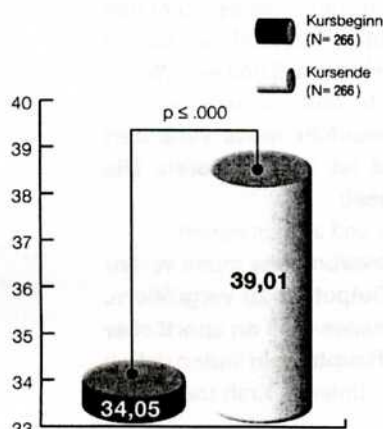


Abb. 1: Veränderung der Muskelkraft von 168 Männern und Frauen nach drei Monaten

und kaum unter Zugrundelegung der aktuellen Forschungserkenntnisse aus dem Bereich der Sportwissenschaft erstellt. Diese Defizite wurden in dem Programm AttrActive vermieden.

Das Interventionsprogramm „Attractive“

- ▶ ist ein Jahresprogramm zur Figurformung, Gewichtsreduktion und Minderung von Risikofaktoren und zielt damit auf eine ganzheitliche Gesundheitsförderung der Teilnehmer ab,
- ▶ ist ein komplexes standardisiertes Interventionsprogramm, d.h., es beinhaltet die Elemente Ernährung und Bewegung/Training sowie Hilfen zur Verhaltensumstellung. Die Inhalte sowohl des Elements Ernährung als auch



Anmerkung: Skala min. 7, max. 49 (je höher, desto zufriedener)

Abb. 3: Veränderung der Zufriedenheit mit der Gesundheit von 266 Teilnehmern

des Elements Bewegung/Training basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die Ergebnisse der Teilnehmer werden mittels standardisierter Eingangs-, Begleit- und Abschlusstests individuell gemessen. Das Programm ist evaluiert, d.h., es wurde und wird laufend auf seine Effektivität hin geprüft. Die Ergebnisse liegen in Form wissenschaftlicher Daten vor. Das Programm ist von den Kranken- und Gesundheitskassen als Gesundheitsförderungsprogramm im Sinne des § 20 SGB V anerkannt.

Inhalte des Programms

Attractive ist als Jahresprogramm angelegt und besteht aus einem drei monatigen Basisprogramm sowie einem neun monatigen Aufbauprogramm. Die Teilnehmer absolvieren zwei Trainingseinheiten pro Woche: Gruppen- und Individualtraining. Eine Trainingseinheit

PWC	N	PWC-Wert T 1	Bewertung	PWC-Wert T2	Bewertung
PWC 130	39	1,27	unbefriedigend	1,46**	befriedigend
PWC 150	82	1,47	unbefriedigend	1,65**	befriedigend
PWC 170	49	1,75	unbefriedigend	2,00**	befriedigend

Anmerkung: ** entspricht einem Signifikanzniveau von $\leq .001$

Abb. 2: Veränderung der Ausdauerleistungsfähigkeit von 170 Frauen nach drei Monaten

ist als Gruppentraining konzipiert, d.h. die Teilnehmer trainieren in einer geschlossenen Gruppe mit einem festen Termin pro Woche. Der Aufbau einer Gruppe ist ein unverzichtbarer Bestandteil des Programms, eine wichtige Bindungsgröße und hilft gewünschte Ziele zu erreichen. Die zweite Trainingseinheit ist ein frei terminiertes Individualtraining, das entweder allein oder in einer festen Kleingruppe durchgeführt werden kann. Beide Trainingseinheiten beinhalten erstens ein gezieltes Ausdauertraining, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern, den Stoffwechsel anzukurbeln und damit den Kalorienverbrauch zu erhöhen. Zweitens beinhalten beide Trainingseinheiten ein gezieltes Krafttraining, um den Erhalt vorhandener Muskelmasse zu gewährleisten, damit sich der kalorische Grundumsatz erhöht und sich das Körperfett reduziert wird. Entspannungstraining im Gruppentraining sorgt darüber hinaus für Wohlbefinden und ein positives Körperbewusstsein.

Ernährung: Die Änderung des Ernährungsverhaltens sowie der Nahrungszusammensetzung ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg. Ein wichtiger Bestandteil der Ernährungsumstellung ist die Analyse, die nach einer extra für den Attractive Teilnehmer angepassten Form des DGE-Analyseprogramms erfolgt, und das Bewusstmachen des bisherigen Ernährungsverhaltens. Parallel zu den Trainingseinheiten erhält deshalb jeder Teilnehmer eine individuelle Ernährungsberatung sowie Informationen und Hilfen zur Verhaltensumstellung im Rahmen des Gruppentrainings.

Wissenschaftliche Evaluation

„Attractive“ wird seit seiner Einführung wissenschaftlich begleitet. Die Teilnehmer werden zu Beginn, nach einem halben Jahr sowie mit Abschluss des Aufbauprogramms mittels standardisierter Tests und Fragebögen unter-

sucht. Als anthropometrische Variablen werden erfasst: das Körpergewicht, die Körpergröße, der Body-Mass-Index, der Körperfettanteil, Körperrumfangsmaße der Oberschenkel, der Brust, der Taille, der Hüfte sowie der Oberarme. Die Kraft wird mittels standardisierter Krafttests an Maschinen erfasst für die Beinmuskulatur (an der Beinpresse), die Brustmuskulatur (die Brustpresse) sowie die Rückenmuskulatur (Lat-Zug-Maschine). Die Ausdauer wird mittels PWC-Test erfasst. Dies ist ein in der Sportmedizin üblicher submaximaler Stufentest auf dem Fahrradergometer. Ausgewählte psychosoziale Variablen wie soziodemographische Daten, die Gesundheitszufriedenheit sowie das Körper selbstkonzept werden mittels eines standardisierten Fragebogens erfasst.

Ergebnisse

Derzeit liegen etwa 600 Datensätze aus der Evaluation des Basisprogramms vor. Die Ergebnisse einer ausgesuchten Stichprobe von 415 Probanden sowie Extremdaten von Toperfolgen ausgesuchter weiblicher und männlicher Probanden über drei Monate zeigen, dass die Teilnehmer im Durchschnitt pro Monat ca. zwei Kilogramm abnehmen. Genau dieser Wert wird auch von Ernährungsexperten angeraten. Die in den Graphiken aufgeführten Befunde dokumentieren eindrucksvoll, dass neben Abnehmeeffekten die regelmäßige Teilnahme an dem Programm zudem Fitnesseffekte in Bezug auf die Verbesserung der Kraft- und Ausdauerwerte hervorruft. Diese sind neben Schönheitsgesichtspunkten vor allem aus gesundheitlicher Sicht hinsichtlich der Bekämpfung der Adipositas bedeutsam.

Iris Pahmeier

Dr. Iris Pahmeier | Prof. für Sportwissenschaft an der Universität Vechta. Mitentwicklerin des Abnehm- und Gesundheitsförderungsprogramms AttrActive, das in Inline beratenen Unternehmen angeboten wird.

