

Integration des Transtheoretischen Modells zur Evaluation eines kommerziellen Online-Gewichtsreduktionsprogramms

Steffi Dierks, M.Sc. Ökotrophologie

1. Berichterstatter: Prof. Dr. Martin Schellhorn

Aus der hohen Prävalenz von Übergewicht und Adipositas resultiert ein steigender Bedarf an interdisziplinären Behandlungsmaßnahmen zur Gewichtsreduktion. Angesichts der Größenordnung bieten Online-Gewichtsreduktionsprogramme heutzutage eine vielversprechende Möglichkeit, um eine Vielzahl an Betroffenen kostengünstig zu erreichen. Für die Sicherstellung von effektiven Behandlungsmaßnahmen müssen Online-Programme wissenschaftlich evaluiert werden. Davon ausgehend ist das erste Ziel der Arbeit die Evaluation eines bestehenden kommerziellen Online-Gewichtsreduktionsprogramms. Neben der Untersuchung von Veränderungen im Gewicht, im Ernährungs- und Bewegungsverhalten sowie in der Körperwahrnehmung wird für eine umfassende Programmevaluation zudem die Konstrukte des gesundheitspsychologischen Transtheoretischen Modells der Verhaltensänderung mit kognitiv-behavioralen Ausrichtung herangezogen. Auf einer dritten Evaluationsebene wird die Zufriedenheit der Teilnehmer mit dem Online-Programm bewertet. Eine Möglichkeit, die Effektivität von Online-Gewichtsreduktionsprogrammen zu erhöhen, ist die Identifikation von Faktoren, die einen Einfluss auf den Gewichtsabnahmeerfolg ausüben. Angesichts dessen, ist das zweite Ziel der Arbeit die Bestimmung von Prädiktoren für die Vorhersage einer erfolgreichen Gewichtsreduktion, unter besonderer Berücksichtigung der gesundheitspsychologischen Konstrukte des Transtheoretischen Modells.

Die der Arbeit zugrundeliegenden empirischen Analysen beziehen sich auf die im Jahr 2012 erhobenen Daten. In einer im Längsschnitt angelegten Online-Befragung wurden 165 Teilnehmer des Online-Gewichtsreduktionsprogramms in einem Abstand von sechs Monaten befragt.

Die Untersuchung der Wirksamkeit des Online-Programms zeigt, dass die Nutzung des Programms für Teilnehmer mit Adipositas einen klinisch relevanten Gewichtsverlust bewirkt. Die Ernährungsqualität von präadipösen Frauen mit einer Mitgliedschaft von länger als sechs Monaten nimmt im Laufe des Untersuchungszeitraumes ab. Jedoch liegt die Ernährungsqualität dieser Frauen unter dem empfohlenen Richtwert, was für eine positive Ernährung spricht. Weiterhin wird nachgewiesen, dass adipöse Frauen es mithilfe des Online-Programms schaffen, ihre Essgewohnheiten zu verbessern. Im Hinblick auf die körperliche Aktivität und die Bewertung der Körperwahrnehmung werden keine Veränderungen aufgezeigt. Die Evaluationsergebnisse hinsichtlich veränderter Konstrukte aus dem Transtheoretischen Modell zeigen, dass bei Männern der Vorbereitungsstufe die gesundheitlichen Aspekte einer Gewichtsreduktion nach sechs Monaten an Bedeutung zunehmen. Die wahrgenommenen Nachteile einer Gewichtsabnahme bleiben unverändert. Die Selbstwirksamkeit verändert sich ebenfalls in sechs Monaten nicht. Jedoch ist zu erkennen, dass die Teilnehmer bereits insgesamt eine hohe Selbstwirksamkeit aufweisen. Die Untersuchung von zufriedenheitsstiftenden Programmfunktionen bringt hervor, dass die Bausteine Newsletter und Beratung für die Teilnehmer von zentraler Bedeutung sind. Gemeinsam mit der Motivation der Teilnehmer tragen diese Programmbausteine zur allgemeinen Programmfriedenheit bei. Bei der Bestimmung der Prädiktoren für eine mindestens fünfprozentige Gewichtsreduktion stellen eine höhere Motivation, ein höheres BMI, ein jüngeres Alter sowie ein nach sechs Monaten verbessertes Essverhalten wichtige Größen für die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Gewichtsreduktion dar. Zudem haben eine gesteigerte Wahrnehmung der Gesundheitsaspekte sowie der Nachteile, eine geringere Bedeutung der Anerkennung und eine geminderte empfundene situative Versuchung im Faktor sozialer Druck einen prädiktiven Einfluss auf die Vorhersage einer erfolgreichen Gewichtsreduktion.

Die gewonnenen Ergebnisse lassen den Gewichtsreduktionsprozess noch genauer beschreiben und erklären, woraus sich Anhaltspunkte für die Ausrichtung des Online-Programms ergeben. Daraus resultiert, dass für die Weiterentwicklung des Online-Programms neben verhaltensbezogenen Parameter, wie die Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhalten, auch gesundheitspsychologische Inhalte ihren festen Platz im Online-Programm finden sollten. Die sich darauf ergebenden vielfältigen Möglichkeiten zur Weiterentwicklung und Optimierung können langfristig zur Steigerung der Effektivität des Online-Programms beitragen.