



Das Online-Trainingsprogramm

für gesunden Lebensstil und erfolgreiches Gewichtsmanagement

Zusammenfassung

 **lean and healthy** ist ein Trainingsprogramm für gesunden Lebensstil und erfolgreiches Gewichtsmanagement, das seit Juni 2001 im deutschsprachigen Raum über das Internet angeboten wird.

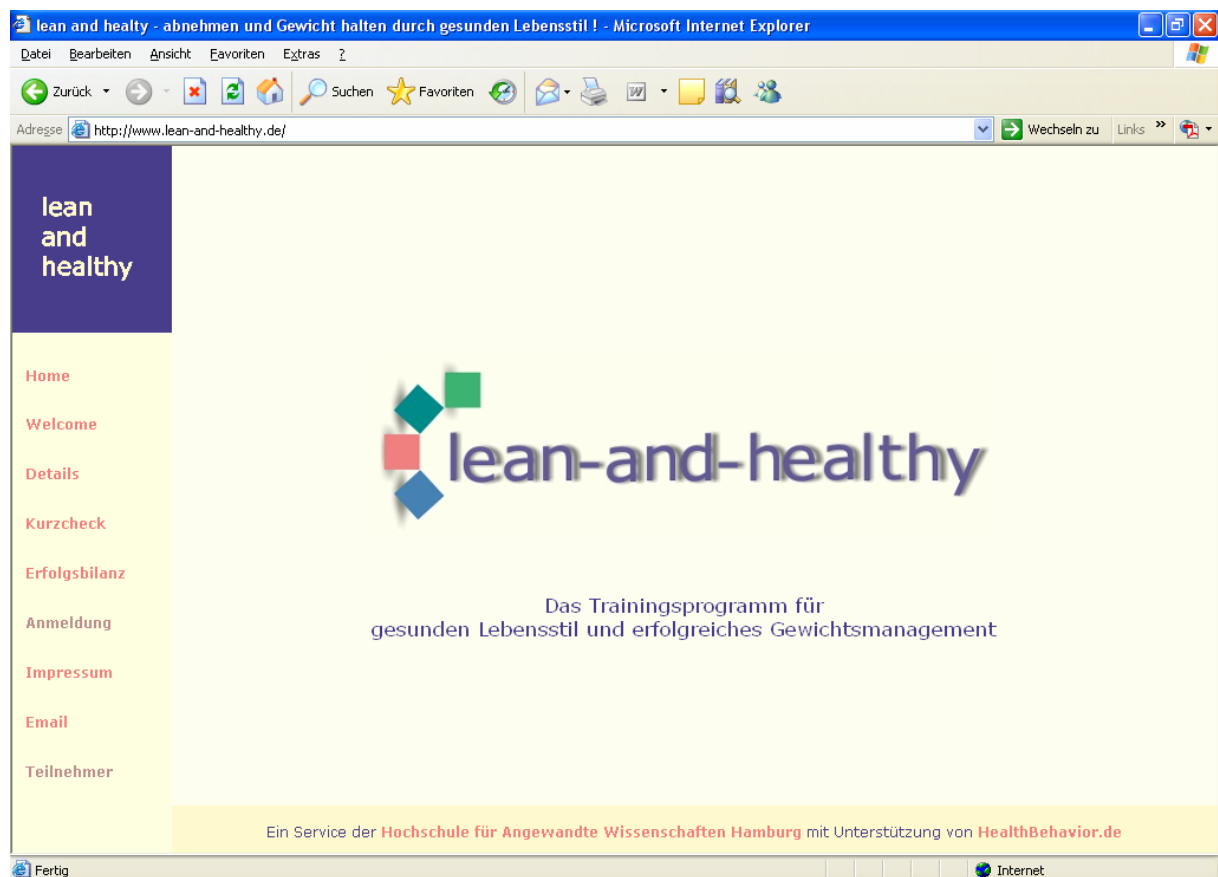
Die Teilnehmer werden über ein Jahr hinweg in Form von wöchentlichen, interaktiven Sitzungen durch ein strukturiertes Programm angeleitet, durch einen gesunden Lebensstil abzunehmen und vor allem das Gewicht dauerhaft zu halten.

Die Sitzungen sind als Dialog mit einem Computersystem realisiert, in dem die Teilnehmer aufgrund ihrer Angaben individualisierte, auf sie zugeschnittene Informationen, Beratungsinhalte und Trainingsaufgaben erhalten.

Das von Psychologen, Ernährungswissenschaftlern und einem Sportmediziner entwickelte Programm zielt auf dauerhafte Verhaltens- und Einstellungsänderungen ab, wobei eine vernünftige und gesunde Gewichtsabnahme in der ersten Phase im Vordergrund steht, gefolgt von einer Stabilisierung des Abnahmeerfolgs in der zweiten Phase.

Ein wesentliches Merkmal dieses Programms ist die laufende wissenschaftliche Evaluation, d.h. Überprüfung und öffentliche Dokumentation des tatsächlichen Erfolgs.

Durch dieses Online-Beratungsangebot wird eine regelmäßige, individuelle Beratung auf wissenschaftlichem State-of-the-Art-Niveau, ortsunabhängig und kostengünstig für jedermann zugänglich gemacht.



Ernährungsberatung online



Einleitung

Übergewicht und Adipositas sind in den letzten Jahrzehnten immer häufiger geworden. Inzwischen sind 50% der Bundesbürger übergewichtig und 20% mit einem Body Mass Index über 30 adipös. Diese Zahlen machen deutlich, dass die Prävention von Übergewicht eine wichtige Herausforderung der Zukunft ist. Deutlich wird aber auch, dass die bislang vorhandenen Ansätze zur Behandlung von Übergewicht nicht ausreichen, um die große Zahl der Betroffenen zu erreichen.

Das Internet gewinnt eine immer größere Verbreitung und wird in wenigen Jahren für den Großteil der Bevölkerung eine ganz alltägliche Kommunikationsplattform darstellen. Angesichts der stetig ansteigenden Häufigkeit von Übergewicht liegt es nahe, dieses Medium zu nutzen, um in einem breitenwirksamen Ansatz der Bevölkerung Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung von Gewichtsproblemen und bei der Umsetzung einer gesunden Ernährung anzubieten.

Weltweit sind sich alle Experten einig, dass eine erfolgreiche Übergewichtstherapie auf eine dauerhafte Veränderung des Verhaltens, insbesondere eine Veränderung der Ernährung und der körperlichen Aktivität abzielen muss. Vor diesem Hintergrund hat die Arbeitsgruppe für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ehemals Fachhochschule Hamburg) ein Trainingsprogramm für gesunden Lebensstil und erfolgreiches Gewichtsmanagement entwickelt.

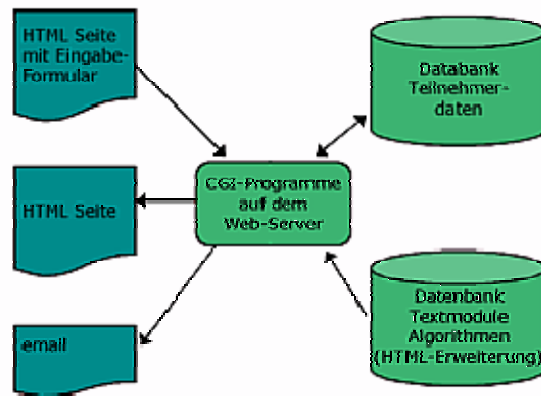
Verhaltensmodifikation

Aufbauend auf den Prinzipien der Verhaltensmodifikation werden die Teilnehmer in Form von wöchentlichen, interaktiven Sitzungen über ein Jahr zu einer umfassenden Veränderung ihres Verhaltens angeleitet. Die angesprochenen Verhaltensbereiche umfassen Nahrungsauswahl, Essverhalten, körperliche Aktivität im Alltag, Sport, Stressbewältigung und andere Elemente eines gesunden Lebensstils. Das Trainingsprogramm unterstützt den Teilnehmer darin, für die verschiedenen Verhaltensbereiche die notwendigen Stufen zur Verhaltensänderung zu durchlaufen:

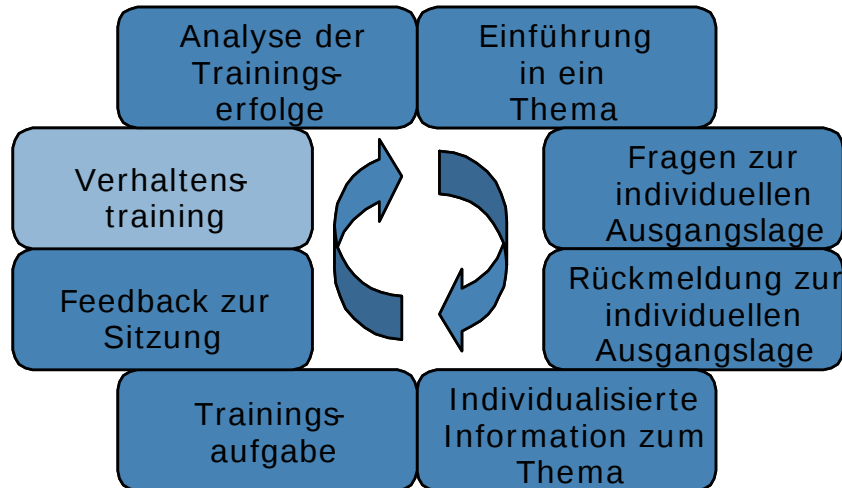
- Problembewusstsein (awareness)
- Einstellungsänderung (contemplation)
- Verhaltensabsicht (behavioural intention)
- Verhaltensversuch (action)
- Verhaltensstabilisierung (stabilisation)
- Rückfallprophylaxe (relapse prevention)

Realisation

Die Sitzungen sind als Dialog mit einem Computersystem realisiert, in dem die Teilnehmer aufgrund ihrer Angaben individualisierte, auf sie zugeschnittene Informationen, Beratungsinhalte und Trainingsaufgaben erhalten.



Jede Woche können sich die Teilnehmer mit ihrer persönlichen Kennung anmelden und werden dann zunächst zu ihrer Ausgangslage und zu ihren Erfahrungen mit der letzten Trainingsaufgabe befragt, worauf bei Bedarf eine Rückmeldung erfolgt.



Nach einer kurzen Einstimmung auf das neue Wochenthema werden, per Fragebogen, Wissen, Erfahrungen, Einstellung und Änderungsbereitschaft abgefragt. Daraufhin erhalten die Teilnehmer binnen einiger Sekunden eine individualisierte Auswertung, die die aktuell eingegebenen Antworten und Erkenntnisse der Vorwochen berücksichtigt.

Es wird ein ausführlicher, maßgeschneiderter Lösungsansatz für den Teilnehmer entwickelt, der eine Handlungsanleitung mit konkreten Übungs- und Trainingsaufgaben für die kommende Woche enthält. Zum Abschluss jeder Woche hat der Teilnehmer Gelegenheit die aktuelle Wochensitzung und den persönlichen Nutzen der angesprochenen Thematik zu bewerten. In der restlichen Woche bis zur nächsten Sitzung trainiert der Teilnehmer die gewünschten Veränderungen.

lean and healthy - abnehmen und Gewicht halten durch gesunden Lebensstil! - Microsoft Internet Explorer

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Zurück Suchen Favoriten Wechsell zu Links

Adresse http://www.lean-and-healthy.de/ Wechsell zu Links



Willkommen
Rückblick
Kommentar
Fragebogen
Auswertung
Trainings-
aufgabe
Feedback
Infozentrum
Logout

Deshalb möchten wir Sie bitten, die folgenden Fragen zu beantworten. Für unsere Auswertung ist es wichtig, dass Sie **keine Fragen auslassen**, auch wenn die Beantwortung ein wenig Zeit in Anspruch nimmt und wenn sich manche Fragen in etwas abgeänderter Form wiederholen. Nur so können wir Ihnen eine passgenaue Rückmeldung darüber geben, was Sie bereits sehr gut machen und wo Sie noch Verbesserungsmöglichkeiten haben.

Frage	trifft zu	trifft nicht zu
Ich kann mich bei einem leckeren Duft nur schwer vom Essen zurückhalten, auch wenn ich vor kurzer Zeit erst gegessen habe.	☐	☐
Ich esse gewöhnlich zuviel, wenn ich in Gesellschaft bin, z.B. bei Festen und Einladungen.	☐	☐
Wenn ich die Kalorienmenge erreicht habe, die ich mir als Grenze gesetzt habe, gelingt es mir meistens, mit dem Essen aufzuhören.	☐	☐
Ich esse absichtlich kleine Portionen, um nicht zuzunehmen.	☐	☐
Manchmal schmeckt es mir so gut, dass ich weiter esse, obwohl ich schon satt bin.	☐	☐

lean-and-healthy

Fertig Internet

lean and healthy - abnehmen und Gewicht halten durch gesunden Lebensstil! - Microsoft Internet Explorer

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Zurück Suchen Favoriten Wechsell zu Links

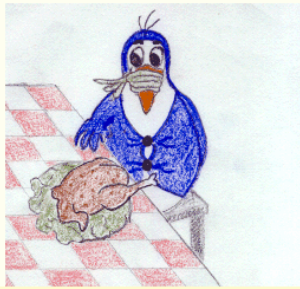
Adresse http://www.lean-and-healthy.de/ Wechsell zu Links



Willkommen
Rückblick
Kommentar
Fragebogen
Auswertung
Trainings-
aufgabe
Feedback
Infozentrum
Logout

Im Vergleich zu anderen Männern versuchen Sie besonders, Ihre Nahrungsaufnahme einzuschränken, um abzunehmen bzw. um Ihr Gewicht zu halten. Das wird als "kognitive Kontrolle des Essverhaltens" oder als "gezügelter Essverhalten" bezeichnet.

Die kognitive Kontrolle des Essverhaltens kann eine wichtige Voraussetzung sein, um das Gewicht dauerhaft zu stabilisieren. In einer Umwelt, in der es Nahrung im Überfluss gibt, können die wenigsten ein vernünftiges Gewicht halten, ohne auf ihr Essverhalten zu achten. Das gezügelte Essen kann jedoch auch zu Problemen führen.



Keine Kontrolle

Allerdings ist das kaum zu befürchten, wenn wie bei Ihnen die sogenannte rigide Kontrolle gering ist.

"Was ist rigide Kontrolle des Essverhaltens?" fragen Sie sich. Es gibt zwei Hauptmerkmale für rigide Kontrolle:

- das "Alles oder Nichts"-Prinzip:
immer, wenn Sie bezogen auf Ihr Essverhalten versuchen, etwas ganz oder gar nicht zu tun, ist das ein Anzeichen für rigide Kontrolle. Typische Beispiele sind:
 - Ab morgen **nie mehr** Schokolade!
 - Ich esse **nur noch** fettarme Speisen!
 - Je radikaler die Diät, desto besser!
Kein Mensch kann so einen Vorsatz auf Dauer durchhalten.
- die zeitliche Begrenzung:
immer, wenn die Kontrolle des Körpergewichts oder des Essverhaltens nur über einen bestimmten Zeitraum stattfinden soll, ist eigentlich vorprogrammiert, dass es danach

lean-and-healthy

Fertig Internet

lean and healthy - abnehmen und Gewicht halten durch gesunden Lebensstil! - Microsoft Internet Explorer

Datei Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Zurück Suchen Favoriten Wechseln zu Links

Adresse http://www.lean-and-healthy.de/



Willkommen
Rückblick
Kommentar
Fragebogen
Auswertung
**Trainings-
aufgabe**
Feedback
Infozentrum
Logout

Aber die Mühe lohnt sich! Schon während des Trainings werden Sie ein Aha-Erlebnis haben! Und auch, wenn es gar eigentlich gar nicht erwünscht ist, werden Sie wahrscheinlich diese Woche schon weniger bzw. besser essen und evtl. auch schon abnehmen. Wie heißt es doch gleich: Selbstbeobachtung ist der erste Schritt zur Verhaltensänderung. Nächste Woche erhalten Sie dann eine umfangreiche Auswertung, die wichtige Hinweise gibt, wo Sie die besten Ansatzpunkte zu einer Optimierung Ihres Essverhaltens finden.

Um Ihnen die Arbeit ein wenig zu erleichtern und damit wir das auch auswerten können, haben wir für Sie als Grundlage für Ihr Protokoll eine Checkliste, in der 134 häufig verzehrte Lebensmittel aufgeführt sind.

Hier ein Beispiel, wie diese Checkliste aussieht:

BG	Brot / Getreideprodukte / Kartoffeln	Menge	Anzahl der Portionen
1	Graubrot	Sch. 45g	
2	Weißbrot, Toast	Sch. 30g	
3	Vollkornbrot	Sch. 50g	

Notieren Sie am besten während bzw. unmittelbar nach einer Mahlzeit alles, was Sie gegessen haben. Wenn Sie unterwegs sind, nehmen Sie den Protokollbogen am besten mit. Auch wenn es verlockend ist, verzichten Sie darauf abends den Tag zu rekapitulieren. Wenn schon, denn schon!

lean-and-healthy

Fertig Internet

Qualitätsmerkmale

Individuell:

Jeder Mensch hat eine andere Ausgangslage, jeder hat eigene Stärken, aber auch eigene Probleme. Standardratschläge sind dabei wenig wirksam. Das Trainingsprogramm ist daher auf die persönlichen Bedingungen des Teilnehmers abgestimmt.

Intensiv:

Einmal pro Woche erhält der Teilnehmer neue Anregungen und Informationen. Bewährte Trainingsaufgaben und persönliche Rückmeldung über die erreichten Fortschritte unterstützen die Verhaltensänderung. Die Empfehlungen für eine gute Beratung mit den Beratungsschritten

- Selbstbeobachtung
- Analyse
- Zielfestlegung
- Maßnahmenplanung
- Training
- Rückmeldung

werden bis auf wenige Ausnahmen jede Woche umgesetzt.

Wissenschaftlich:

Die Informationen und Trainingsaufgaben beruhen auf anerkannt wissenschaftlichen Grundlagen, der Erfolg wird laufend überprüft und dokumentiert, das Programm wird fortlaufend aktualisiert.

Durch dieses Online-Angebot wird eine regelmäßige, individuelle Beratung auf wissenschaftlichem State-of-the-Art-Niveau, orts- und zeitunabhängig für jedermann zugänglich gemacht.

Zentrale Inhalte des Programms

L ifestyle (Lebensstil)

Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit positiv? Welche Möglichkeiten wurden bislang nicht voll genutzt und wie kann das in Zukunft verbessert werden? Gesunder Schlaf und bessere Stressbewältigung, sowie Freizeit und soziale Beziehungen sind einige der angesprochenen Aspekte.

E xercise (Bewegung)

Ausreichend Bewegung ist für viele ein Problem. Die Teilnehmer lernen, das Ausmaß körperlicher Inaktivität (z.B. Fernsehen) einzuschränken, alltägliche Bewegungsmöglichkeiten zu nutzen und zu steigern und sportliche Aktivitäten langsam aufzubauen.

A ttitudes (Einstellungen)

Die richtige Einstellung hilft oft, mit Problemen angemessener und letztendlich erfolgreicher umzugehen. Das trifft besonders auf die Themen Ernährung, Gewicht und Gewichtsabnahme zu. Realistische Erwartungen und langfristige Perspektiven werden gemeinsam mit dem Teilnehmer entwickelt.

N utrition (Ernährung)

Die Ernährungskontrolle wird über ein für  **lean and healthy** entwickeltes Punktesystem umgesetzt. Es erfolgt eine schrittweise Optimierung der Ernährung in Richtung der Lebensmittelpyramide. Ziel ist eine bedarfsgerechte, fettarme und kohlenhydratbetonte Ernährung, die den Empfehlungen Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) entspricht. Ein wichtiges Prinzip ist dabei das Training einer flexiblen Kontrolle des Essverhaltens, in der es keine Verbote gibt. Die Teilnehmer lernen einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus einzuhalten, wobei insbesondere der Essgenuss betont wird.



and Healthy (gesund)

Gesundheit heißt körperliches, geistiges, seelisches und soziales Wohlbefinden. Weil dieses so wichtig ist steht die Förderung und Erhaltung der Gesundheit immer im Vordergrund.

Auszüge aus dem Teilnehmer-Feedback

Sehr gute Aufmachung, leichte Menüführung, knappe klare Texte, gute Zielbegrenzung! Bin hochmotiviert, finde die Art der Darstellung sehr gut. Sehr gut ist auch das Formular zum Ausdrucken.

Vielen Dank!

Durch die Anonymität hier vor dem Computer, habe ich zum ersten mal ehrlich den Ernährungsfragebogen ausgefüllt. "Früher" habe ich mich vor dieser Aufgabe sehr gesträubt und in der Aufzeichnungswoche "gesünder" gelebt als sonst.

Ich finde es toll, wie alles durchdacht ist, auch die Wochenübersicht - Pyramidenstufen 1600- sind umsetzbar, ich bin mal gespannt. Die Wochenpyramide habe ich gleich mehrmals ausgedruckt, da ich nun erst einmal in den Urlaub fahre (vielleicht fülle ich diese dort aus), ansonsten gefällt mir sehr gut, dass Sie den Stress aus der Aufgabenverteilung heraus und mir Zeit zum Üben lassen.

Vielen Dank

Bis jetzt ist alles gut realisierbar, bin gespannt wie es weitergeht und bin mit Freude dabei.

Weiter so..... Es macht Spaß mit Ihnen zusammenzuarbeiten.

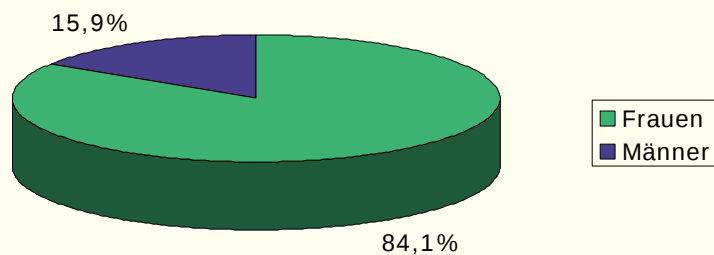
Bis hierhin schon mal vielen Dank für Ihr hervorragendes Programm, ich fühle mich nämlich ausgesprochen wohl und die Ernährungsumstellung fällt mit dieser Superbetreuung (und der - zumindest für mich - notwendigen Kontrolle) sehr sehr leicht! Ich bin fest davon überzeugt, dass ich in einem Jahr schlanker und gesünder bin und dann mit der Zeit mein persönliches Traumgewicht erreichen werde!

1. Sehr professionelle, gut übersichtliche Internet-Seiten
2. Ich freu mich drauf und bin sehr gespannt.
3. Schönen Gruß an Prof. Westenhöfer an dessen Studie ich teilnehmen wollte, die ja (wie von mir übersehen) 1996 begann und längst beendet ist. Er hat mir diese Seite empfohlen - vielen Dank vorab.

Statistische Daten und Ergebnisse

In dieser Auswertung sind die Daten von 6927 Teilnehmern berücksichtigt, die sich bis zum 24.10.2005 angemeldet und per Bezahlung definitiv zur Teilnahme entschlossen haben.

Anteil von Frauen und Männern bei den Programtteilnehmern

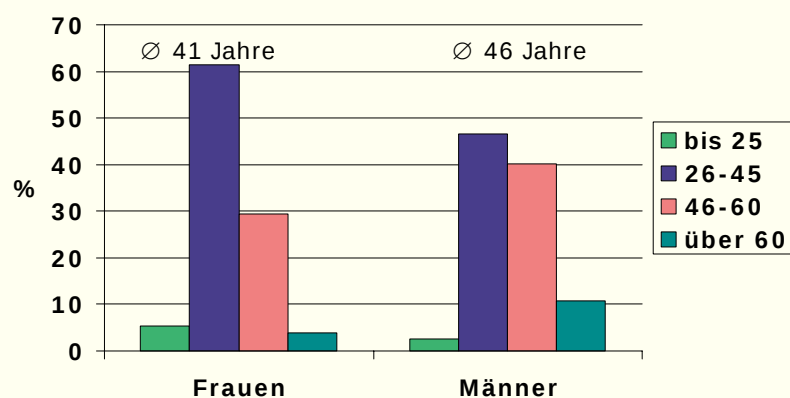


Insgesamt 6927 Teilnehmer



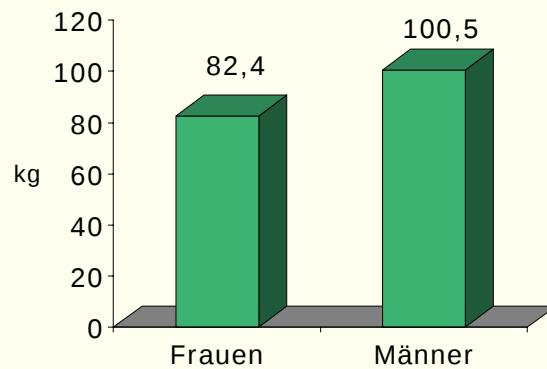
Die Männer sind zwar in absoluten Zahlen in der Minderzahl aber im Vergleich zu anderen Abnahmeprogrammen oder Diäten, bei denen der Männeranteil zwischen 10 - 15 % liegt, nehmen bei Lean-and-Healthy vergleichsweise viele Männer teil.

Altersverteilung



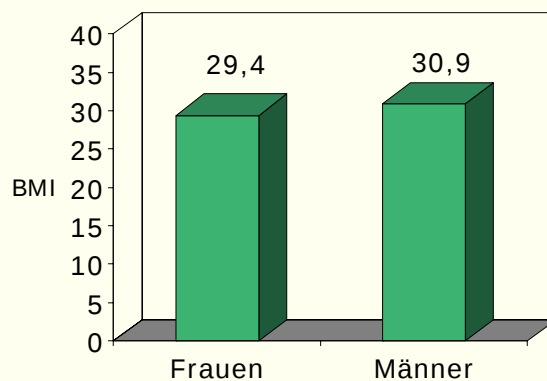
Das Durchschnittsalter beträgt bei den Männern 46 Jahre und bei den Frauen 41 Jahre.

Ausgangsgewicht der Programmteilnehmer



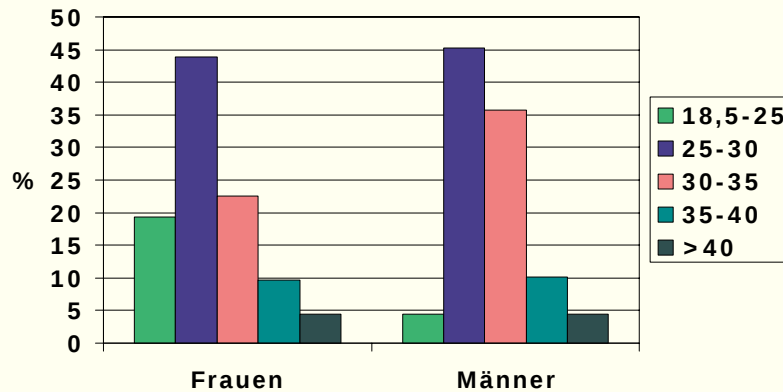
Das Ausgangsgewicht dieser Teilnehmergruppe liegt bei den Frauen im Schnitt bei 82,4 kg und bei den Männern durchschnittlich bei 100,5 kg.

Body Mass Index der Programmteilnehmer zu Beginn



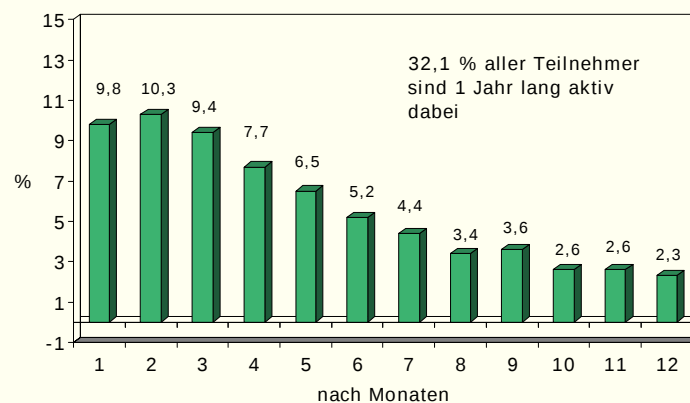
Der durchschnittliche Body Mass Index beträgt bei den Frauen somit 29,4 und bei den Männern 30,8.

Gewichtsverteilung



Eine genauere Betrachtung der Gewichtsverteilung zeigt, dass knapp die Hälfte der teilnehmenden Frauen und Männer mit einem BMI zwischen 25 und 30 übergewichtig ist. Rund ein Fünftel der Teilnehmerinnen liegen im Normalgewichtsbereich, bei den Männern ist dieser Anteil mit unter 10 Prozent sehr viel geringer ausgeprägt. Entsprechend häufiger sind die männlichen Teilnehmer mit einem BMI über 30 adipös. Insgesamt sind über 30 Prozent der Frauen und knapp die Hälfte der Männer adipös.

Programmabbrecher



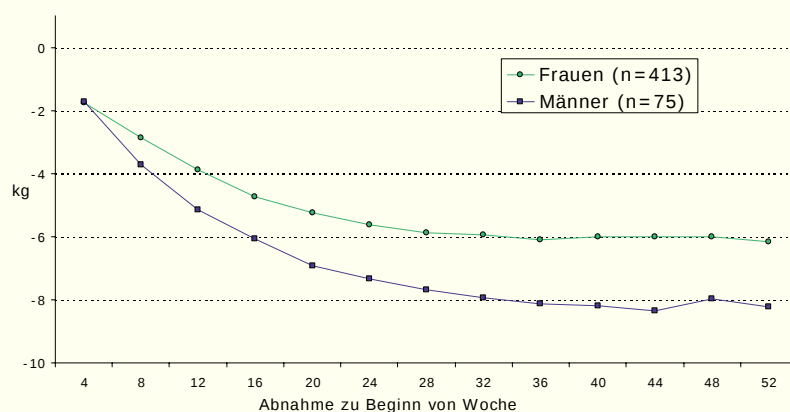
In jedem Programm zur Gewichtsabnahme gibt es Abbrecher, also Teilnehmer, die vorzeitig aufhören. Logischerweise ist die Abbrecherquote umso höher, je länger ein Programm dauert. Nach vorliegenden Daten bleiben die Teilnehmer in Gruppenprogrammen, in denen sie Woche für Woche persönlich durch Fachkräfte betreut werden, im Durchschnitt 16 Wochen.

Bei Lean-and-Healthy kann jeder Teilnehmer seinen Programmablauf individuell gestalten und zum Beispiel durch einen Urlaub unterbrechen. Für die Analyse der Abbrecher haben wir daher alle als Programmabbrecher gewertet, die seit vier Wochen nicht mehr im Pro-

gramm waren. Selbstverständlich können auch diese nach einer längeren Unterbrechung wieder einsteigen.

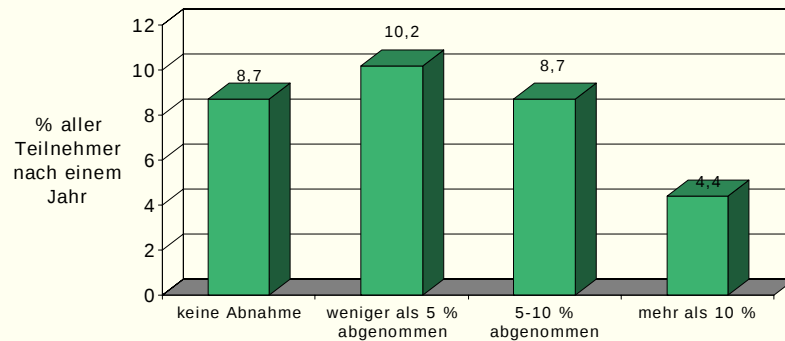
Bei Lean-and-Healthy sind nach 18 Wochen rund zwei Drittel der Teilnehmer noch aktiv dabei. Das ist ein vergleichsweise guter Wert. Bei der Abbrecherquote im Lean and Healthy-Programm fällt auf, dass gerade zu Anfang mehr Leute abbrechen. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Ein Grund ist vermutlich, dass gerade in den Wochen 02 bis 04 ein hohes Engagement vom Teilnehmer gefordert ist. In Woche 02 besteht die Trainingsaufgabe aus dem Führen eines standardisierten Essprotokolls und in Woche 03 und 04 werden mit dem Punktesystem erste Verhaltensänderungen geübt.

Gewichtsverlauf



Die vorstehende Grafik zum Abnahmeverlauf bezieht sich auf 488 Teilnehmer, die alle 52 Wochenprogramme aktiv bearbeitet haben. Die Gewichtsverlaufs-Kurven verdeutlichen, dass es den Teilnehmern wie geplant gelingt, im ersten halben Jahr Gewicht abzunehmen und das Gewicht im zweiten halben Jahr zu stabilisieren. Insgesamt erreichen die Frauen nach einem Jahr eine Gewichtsabnahme rund 6 kg, die Männer erreichen eine Gewichtsabnahme von etwa 8 kg. Dass die Männer etwas mehr abnehmen als die Frauen, dürfte auch damit zusammen hängen, dass sie auch ein höheres Ausgangsgewicht haben.

Gewichtsabnahme nach einem Jahr



Basis: 6035 Teilnehmer, die vor dem 25.10.2004 begonnen haben.
Von 68,0 % liegen keine 1-Jahres-Daten vor.



Die vorstehende Grafik zeigt, dass - bezogen auf alle Teilnehmer, die mit dem Programm beginnen - über 20 Prozent der Teilnehmer auch nach einem Jahr noch weniger wiegen als zu Programmbeginn. Rund 13 Prozent der Teilnehmer haben mindestens 5 Prozent des Ausgangsgewichts abgenommen, etwas über 4 Prozent haben sogar 10 Prozent oder mehr abgenommen.

Daten und Fakten

Internetadresse:	www.lean-and-healthy.de
Programmstart:	01.06.2001
Teilnehmerzahl:	6927 Anmeldungen (Stand 24. Oktober 2005)
Anmeldung:	über die Internetseite jederzeit möglich
Gesamtdauer:	individuell, 52 strukturierte Wochenprogramme stehen für mindestens 1 Jahr Trainingsdauer bereit
Zeitaufwand:	ca. 30 min zum Lesen des Wochenprogramms, für das Training selbst sollten täglich ca. 15 – 30 min. eingeplant werden
Inhalt:	alle Themen, die mit Übergewicht in Verbindung stehen jeweils mit Verhaltenstraining, aktuelle Informationen (Infozentrum), Rezepte, Email-Support, ein Forum ist in Vorbereitung
Entwicklung:	Arbeitsgruppe für Ernährungs- und Gesundheitspsychologie der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (www.haw-hamburg.de) unter der Leitung von Prof. Dr. Joachim Westenhöfer (www.westenhoefer.de) in Kooperation mit HealthBehavior.de GmbH (www.HealthBehavior.de). Die Entwicklung wurde durch das Bundesministerium für Forschung und Technologie gefördert (Förderkennzeichen 17 114 00) und durch PreCon GmbH & Co. KG (www.PreCon.de) unterstützt.
Voraussetzungen:	ein Computer mit Internetanschluss und ein Drucker. Auf dem Rechner sollte ein aktueller Internet-Browser und das Programm Acrobat-Reader installiert sein bzw. werden.
Zielgruppe:	Übergewichtige. Bei Begleiterkrankungen ist eine begleitende ärztlicher Betreuung notwendig. Der Arzt bzw. die Ernährungsberaterin kann sich dabei auf die speziellen diätetischen Anforderungen konzentrieren. Eine entsprechende Anpassung des Programms ist in der Regel leicht möglich.
Ziele:	Langfristige Verhaltensmodifikation. Im ersten halben Jahr eine wöchentliche Gewichtsabnahme von ca. 0,5 kg bis zur Erreichung eines realistischen Zielgewichts. Im zweiten halben Jahr steht die Gewichtsstabilisation im Vordergrund
Kosten:	einmalig 50,00 € Die Teilnehmer können die ersten beiden Wochen testen und bezahlen nur, wenn sie darüber hinaus weitermachen wollen.

Kontakt:



Lübecker Str. 52
23611 Bad Schwartau

Telefon und Fax: 0700 – 432 58 423 (0700 – HEALTHBE)
www.HealthBehavior.de · Email contact@HealthBehavior.de