

Information

19. September 2011

Übergewicht:

Akzeptieren des eigenen Körpers kann beim Abnehmen helfen

Übergewichtige, die lernen, ihren Körper zu akzeptieren, scheinen ihr Essverhalten leichter kontrollieren und abnehmen zu können. So lautet das Fazit einer einjährigen Studie der Technischen Universität von Lissabon, an der 239 übergewichtige portugiesische Frauen im Alter von 25-50 Jahren teilnahmen.

Ein Teil der Probandinnen erhielt allgemeine Informationen über eine gesunde, kalorienarme Ernährung, Stressmanagement und die Bedeutung, auf sich und ihre Körper zu achten. Die anderen Frauen nahmen an 30 Gruppentreffen teil, in denen unter anderem Themen wie Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl, die Einstellung zum eigenen Körper sowie das Erkennen persönlicher Barrieren und das Definieren angemessener Ziele behandelt wurden. Alle Teilnehmerinnen gaben zu Beginn und zum Ende der Studie in Fragebögen eine Selbsteinschätzung zu ihrem Körperbild und Essverhalten ab.

Die Resultate zeigten, dass ein positives Körperbild und ein gestärktes Selbstwertgefühl das Abnehmen erleichtern können. Frauen, die durch eine psychologische Beratung ihren Körper mehr akzeptierten und sich weniger über ihr Aussehen definierten, konnten ihr Essverhalten leichter kontrollieren. Sie verloren im Durchschnitt dreimal mehr Körpergewicht als Probandinnen, die lediglich die allgemeinen Informationen erhalten hatten – nämlich rund 7 % ihres Anfangsgewichts. Die Forscher sind der Ansicht, dass das Erlernen, seinen eigenen Körper zu akzeptieren, Teil jedes Abnehmprogramms sein sollte.

Quelle: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Bd. 8, 2011

Kontakt

epb-schweiz

Verband Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz

Gigia Mettler-Saladin, Präsidentin

Postfach 686

8049 Zürich

Tel. 076 594 40 54

info@epb-schweiz.ch

www.epb-schweiz.ch