

Dr. Walter Samsel
Forschungs- u. Beratungsstelle
Gesundheit, Sport und Ernährung
Lengstr. 7
27572 Bremerhaven
Tel.: +49 471-7004427
Fax: +49 471-3007655
e-mail: samsel@nord-com.net

„Aktiv schlank mit Myline“

Ergebnisse der Evaluation einer Multicenterstudie

Zusammenfassung;

Mittels strukturiertem Fragebogen wurden über 1500 Teilnehmer (meist Frauen über 40 Jahren) in 35 Fitness-Studios aus ganz Deutschland eines Gewichtsreduktionsprogramms mit den Inhalten Bewegung (in Form von Training an Geräten in Fitnessstudios), Ernährung, mentales Training mit 3-wöchiger Dauer vor dem Beginn des Kurses und an seinem Ende zu ihren gewichtsbezogenen Entwicklungen, Motiven, Ansichten, Erfahrungen und Ergebnissen mit dem Kursus befragt. Die Befragung zeigt die Bedeutung der verschiedenen Faktoren in Gewichtsreduktionskonzepten. Die überwiegende Mehrzahl der Teilnehmer/innen kann aus dem Kursus zumindest kurz- und mittelfristig positiven Nutzen ziehen. Durch den Kursus kam es bei der Mehrzahl der Befragten zu Gewichtsabnahmen meist zwischen 2 und 5 Kg und offenbar z.t. grundlegenden Veränderungen von Sicht- und Handlungsweisen auf den Feldern Übergewicht, Bewegung und Ernährung. 87% der Befragten an dieser multizentrischen bundesweiten Abnehmstudie geben dem Programm die Noten „sehr gut“ (35%) und „gut“ (52%). Die hohe Zustimmung bezog sich auf die konzeptionelle Grundlage und Durchführung gleichermaßen wie auf die Anleitung und die zum Programm gehörigen Informationsmaterialien. Trotz dieser insgesamt sehr hohen positiven Bewertung waren deutliche Bewertungsunterschiede in den einzelnen beteiligten Studios zu finden.

Unverändert stellen Übergewicht und Adipositas eine große gesundheitspolitische Herausforderung dar. Trotz zahlreicher seriöser Anstrengungen ist es bislang nicht gelungen, großflächig wirksame, probate Strategien zu entwickeln. Festzustellen in diesem Zusammenhang ist leider auch, dass nur wenige Interventionsaktivitäten in den letzten Jahren wissenschaftlich dokumentiert und evaluiert sind. Es ist bekannt, dass außer der genetischen Determinierung den Faktoren Ernährung, Bewegung, mentaler Umgang mit dem Problem, der sozialen Situation sowie der individuellen psychosozialen Konstellation bei der Entstehung und der Behandlung von Übergewicht Bedeutung zukommt. Die derzeit existierenden Interventionsprogramme in der Therapie und Prävention von Übergewicht und Adipositas reflektieren diese Faktoren mit unterschiedlicher Gewichtung.

Bei dem Konzept „Aktiv schlank mit myline“ handelt es sich um einen kurzen, 3-wöchigen Kurs, der in Fitness- und Gesundheitsstudios angeboten wird. Er nutzt die Faktoren Bewegung, Ernährung und mentales Training als Eckpfeiler zur Gewichtsabnahme mit dem Versuch, auch in kurzer Zeit bleibende Engramme zu einer mittel- oder längerfristigen Gewichtsreduktion zu setzen. Die Lizenzvergabe ist an bestimmte strukturelle und personelle

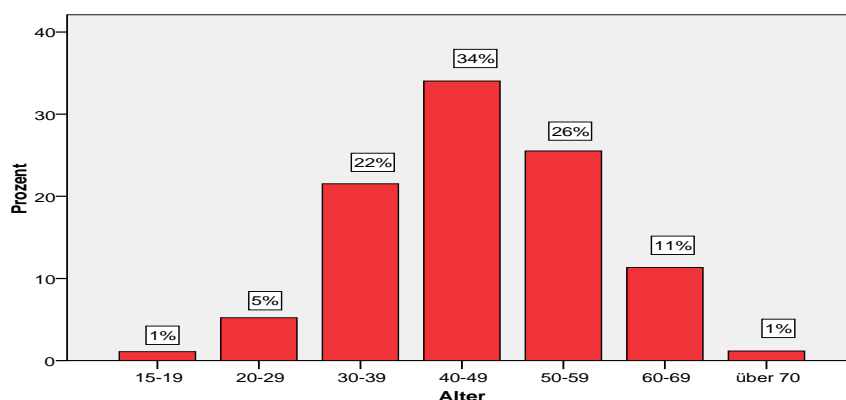
Standards sowie Programm-Trainings gebunden. Das Kursprogramm mit seinen Grundelementen kann kurz wie folgt charakterisiert werden:

1. Kurs in Gruppen, Kursdauer 3 Wochen mit jeweils einem gemeinsamen ca. 2-stündigen Treffen pro Woche, Nutzung verschiedener Medien (meist Druckmedien) zu den einzelnen Themenfeldern
2. Bewegung: Trainingszeiten im Fitness-Studios nach freier Zeit- und empfohlener Inhaltsgestaltung an Studio-Geräten nach individuellem Trainingsplan nach allgemein üblichen gesundheitsorientierten Bewegungsstandards (niedrig dosiertes Ausdauer und Kraft-Ausdauertraining)
3. Ernährung: rezeptgestützte Ernährungsberatung auf den ein Mal wöchentlich stattfindenden gemeinsamen Treffen auf der Basis einer kalorien- und fettreduzierten Vollkost
4. Mentales Training: mediengestützte Gestaltung nach Grundsätzen des „Thinking positiv“.

Die Studie dokumentiert in einem Prä-Post-Design Daten, Aussagen, Meinungen, Erfahrungen und Ergebnisse der Kursteilnehmer. Die erste Befragungswelle (jeweils am ersten Kursabend) und die zweite Welle (am Ende des 3-wöchigen Kurses) wurden mittels eines eigens zu diesem Zweck erstellten Fragebogen durchgeführt. Die Verarbeitung und Auswertung der Daten erfolgte mittels SPSS. Aus dem sehr umfangreichen Datenpool werden hier die wichtigsten Ergebnisse vorgestellt.

An der Studie beteiligt haben sich insgesamt 1518 Teilnehmer/innen (81% Frauen, 19% Männer) aus 35 Fitness- und Gesundheitsstudios aus dem ganzen Deutschland im Alter zwischen 15 und über 70 Jahren (Graphik 1), meist zwischen 40 und 60 Jahre alt. Die Teilnehmerzahl pro Fitnessstudio schwankte zwischen 4 und 239. Der Rücklauf der Fragebögen lag beim Eingangsfragebogen bei 90% und war in der 2. Befragungswelle nach Beendigung des Kurses etwas niedriger.

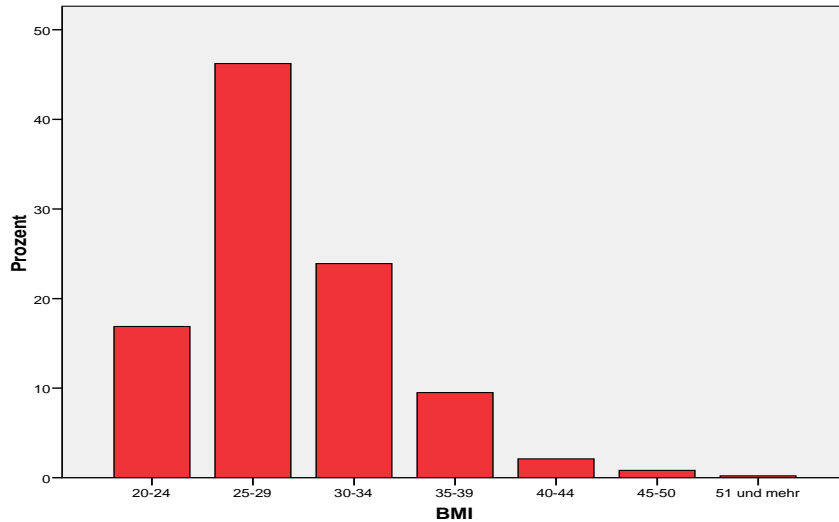
Graphik 1: Altersstruktur der Befragten (n=1518)



46% der Befragten waren mit einem BMI (Graphik 2) zwischen 25 und 29 nur leicht bis mäßig übergewichtig, 36% mit einem BMI von über 30 adipös bis sehr adipös mit einem Körpergewicht von 130 und mehr und bis zu 174 kg. Bei etwas mehr als zwei Drittel besteht das Übergewicht erst seit den letzten 5 Jahren. Zuviel und falsches Essen sowie (zu) wenig Bewegung werden hauptsächlich als Gründe für diese ungünstige Entwicklung gesehen. Im

Sinne einer Gesunderhaltung ausreichende und regelmäßige körperliche Aktivitäten oder Sport fanden sich nur bei rund einem sechstel der Teilnehmer/innen.

Graphik 2: BMI-Verteilung der Befragten (n=1518)



Ca. drei Viertel der Befragten kocht täglich selbst. Über die Hälfte schätzte ihr praktisches Ernährungsverhalten im Alltag meist als nicht positiv ein und zeigten erkennbare Defizite im Bereich des täglichen Handelns bei Essen und Trinken und ebenso bei körperlicher Aktivität und Sport. Als Beispiel aus den umfangreichen Daten, die zum Bereich Ernährungsverhalten erhoben wurden, soll die Häufigkeit des Gemüsekonsums dienen (Tab. 1), aus der deutlich wird, dass nur bei weniger als einem Fünftel der Befragten Gemüse täglich verzehrt wird.

Tab. 1: Angaben über Häufigkeit des durchschnittlichen Gemüseverzehr (n=1518)

	%
sehr selten	1
ab und zu	10
ca. 1x pro Woche	15
mehrmals pro Woche	56
täglich	17

Beim Salatkonsum ergibt sich ein ähnliches Bild. Obst wird immerhin von der Hälfte der Befragten offenbar täglich verzehrt. Es mangelte an einfachen Grundlagen des Ernährungswissens und die meisten Befragten sind sich in ihrer Ernährungsgestaltung unsicher (Tab 2).

Tab. 2: Häufigkeit der Angaben auf die Frage: „Sind Sie in Ihrer Ernährungsgestaltung unsicher?“ (n=1518)

	%
nie	10
manchmal	65
oft	21
eigentlich immer	3

Lediglich 10% schätzten ihr Ernährungsverhalten als gesundheitsadäquat ein und nur ca. ein Viertel achtet durchgehend auf die Ernährungsweise (Tab 3).

Tab. 3: Häufigkeit der Angaben auf die Frage: „Achten Sie in Ihrem alltäglichen Verhalten auf Ihre Ernährung?“ (n=1518)

	%
überhaupt nicht	4
manchmal schon	73
eigentlich immer	24

Vorherrschend sind traditionelle Ernährungsweisen („Hausmannskost“) sowie Essensinhalte abhängig von der jeweiligen Verfügbarkeit (Tab. 4).

Tab. 4: Häufigkeit der Angaben auf die Frage: „Welchem Ess-Typ würden Sie sich am ehesten zuordnen?“ (n=1518)

	%
Traditioneller Esser (Hausmannsköstler)	44
Feinschmecker (Genuss ist wichtig, kann ruhig teuer sein)	13
immer kalorienbewusst	5
gesundheitsbewusster Vollwertköstler	10
esse, was gerade verfügbar ist und wenn ich Hunger habe	23
Fertigköstler (Hauptsache schnell, ohne viel Arbeit)	5

Von über 80% der Befragten wird ein Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit zwar gesehen, bei der täglichen Auswahl von Lebensmitteln jedoch in den wenigsten Fällen auch realisiert. Die für die gesundheitliche Entwicklung wichtige Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes wird von der Mehrzahl der Befragten lediglich als zufriedenstellend bis negativ beurteilt (Tab. 5) und fast von allen wird anerkannt, dass man für die eigene Gesundheit selbst mehr oder weniger tun kann (Tab. 6). Trotzdem kann festgestellt werden, dass sich die überwiegende Mehrzahl der Befragten über die möglichen gesundheitlichen Folgen von Übergewicht nicht im Klaren sind.

Tab. 5: Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes (n=1518)

	%
sehr gut	4
gut	36
zufriedenstellend	44
weniger gut	14
schlecht	2
sehr schlecht	1

Tab. 6: Häufigkeit der Angaben auf die Frage: „Um meinen jetzigen Gesundheitszustand zu erhalten oder zu verbessern, kann ich persönlich tun...“ (n=1518)

	%
sehr viel	30
viel	54
etwas	16
wenig	1
weiß nicht	1

Bei fast drei Viertel der Befragten hat sich die Übergewichtigkeit im Erwachsenenalter entwickelt und lag meist zwischen 10 und 20 Kg (Tab 7). Meist wurde dafür zuviel (38%) und Falsches (51%), vor allem Süßigkeiten (44%) und Knabbereien (18%), dafür verantwortlich gemacht.

Tab. 7: Gewichtszunahme in den letzten 10 Jahren (n=1518)

	%
weniger als 5 kg	10
5-10 kg	46
11-20 kg	33
21-30 kg	8
31-50 kg	2
mehr als 50 kg	1

Bei nur einem Drittel der Befragten ist die Teilnahme an dem Kursus die erste Bemühung zur bewussten Gewichtsreduktion. Die Mehrzahl der Befragten hat schon zahlreiche Versuche mit den unterschiedlichsten Konzepten hinter sich (Tab 8).

Tab. 8: Häufigkeit von ernsthaften Abnehmversuchen in der Vergangenheit (n=1518)

	%
es ist mein erster ernsthafter Versuch	29
es ist mein zweiter Versuch	15
3-5 Versuche	30
5-10 Versuche	11
mehr als 10 Versuche	7
kann ich schon gar nicht mehr zählen	8

Die Gründe für die Kursteilnahme umfassten präventive Motive („Ich möchte nicht weiter zunehmen und mein Gewicht halten“) bei einem Viertel der Teilnehmer/innen ebenso wie gesundheitsorientierte Gründe. Dies wurde von zwei Dritteln der Teilnehmer genannt und es wurde von über der Hälfte auch über entsprechende gesundheitliche Störungen berichtet. Ein häufiger Grund war die Unzufriedenheit mit der eigenen Figur (ebenfalls in etwa von der Hälfte der Befragten). Mehrfachnennungen waren in diesem Fragebereich möglich gewesen.

Die Mehrzahl der Befragten berichtet in diesem Zusammenhang über zahlreiche chronische Erkrankungen unterschiedlicher Art. Häufig vertreten war die in Tab. 9 gelistete Auswahl, wobei besonders häufig verschiedene gesundheitliche Probleme des Bewegungsapparates genannt wurden.

Tab. 9: chronische Erkrankungen der Befragten (n=980)

Gesundheitliche Störung	%
Chronische Rückenschmerzen	36%
Halswirbelsäulenbeschwerden	28%
Bluthochdruck	24%
Kniebeschwerden	23%
Gelenkverschleiß, -schmerzen	22%
Allergien	21%
Migräne, Kopfschmerzen	19%
Erhöhtes Cholesterin	16%
Schilddrüsenerkrankungen	16%
Schwindel, Kreislaufprobleme	15%
Krampfadern	13%
Verdauungsprobleme	13%
Hüftbeschwerden	10%
Gemütsleiden, Depressionen	9%
Zuckererkrankung	4%

Insgesamt zeigte sich bei den Motiven zur Kursteilnahme bei der überwiegenden Mehrzahl der Teilnehmer/innen eine hohe Unzufriedenheit mit den unterschiedlichen Facetten und

persönlichen Problembereichen, die zum Thema Übergewicht und seinen Folgen besonders in gesundheitlicher Art existieren. Es bestand ein großes Interesse an einem umfassenden und kompetenten Programm. Viele Befragte wünschten sich mit ihrer Teilnahme an dem Kursus eine Art grundlegenden Neuanfang für ihr weiteres Leben. Diese Haltung bedingte natürlicherweise eine sehr hohe Erwartungshaltung an den Kurs selbst.

Über 90% aller Befragten nahmen regelmäßig an den Gruppensitzungen im Rahmen des Kurses teil und trainierten auch regelmäßig mehrfach in der Woche an den Geräten und kamen so meist auf Trainingszeiten von über 2 und bis zu 10 Stunden pro Woche. Die Hälfte der Befragten setzte dabei die Empfehlungen zu den Bewegungsaktivitäten in etwa direkt um, weitere 40% machten nach ihren eigenen Angaben mehr und die restlichen 10% weniger. Fast 60% bemühten sich auch außerhalb der Studioaktivitäten aktiver zu sein und fuhren insbesondere mehr mit dem Fahrrad (39%) und/oder machten mehr Weg im Alltag zu Fuß (42%). Aber auch über andere sportliche Bewegungsaktivitäten wie Walken (23%), Gymnastik (18%) oder Schwimmen (17%) wurde berichtet. Drei Viertel der Befragten dokumentierten, dass sie von den Empfehlungen für den Alltag im Rahmen des Kurses viel Gebrauch machen konnten. Unterschiedlich war das Verhalten zum Thema Essen und Trinken, wo nur etwa 10% sich eng an die Rezeptvorschläge gehalten haben. Die meisten Befragten haben diese mit mehr oder weniger eigenen Ideen verändert. Insgesamt haben jedoch die Empfehlungen dazu geführt, dass bei über 90% der Befragten sich das Einkaufsverhalten bei Lebensmitteln verändert hat.

Die Zufriedenheit mit dem Kurs war hoch und es wurden meist gute bis sehr gute Benotungen vergeben, die jedoch bei den Benotungen in den einzelnen Studios deutlich schwankten („sehr gut“ von 58% bis 17% und „gut“ von 66 bis 38%).

Sehr gut.....	35%
Gut.....	54%
Befriedigend	10%
Ausreichend	2%
Schlechter	0,3%

Auch bei anderer Fragetechnik mit Punktesystem wurde von 100 möglichen Punkten von ca. 80% der Befragten 80 bis 100 Punkte für die Kurskonzeption, die Durchführung sowie für den persönlichen Erfolg vergeben. Auch in diesem Bewertungssystem wurden die einzelnen Studios unterschiedlich bewertet und lagen von nahezu 100% bis lediglich 58% in der Gruppe 80 bis 100 Punkte.

Zwei Drittel der Befragten gab an, ihre Gewichtsziele in diesem Kursus erreicht zu haben. Die Einschätzung, was in diesen 3 Kurswochen an Gewichtsreduktion persönlich möglich sei, war bei den meisten Befragten mit 2 bis 5 kg realistisch. Der reale Gewichtsverlust lag nach den 3 Kurswochen für zwei Drittel exakt in diesem Bereich mit einer Häufung bei 3 bis 4 kg. Nur wenige Teilnehmer (ca. 15%) hatten sich mehr Gewichtsverlust erhofft. Für das Nichterreichen dieser Zielsetzung wurden vor allem eigene Verhaltensweisen als Ursache angegeben. Dabei wurde dann meist genannt, dass die Zielvorgabe von Anfang an zu hoch von ihnen angesetzt war, dass zu viele Festivitäten während der Kurszeit dazwischen gekommen waren oder auch der Genuss von Süßigkeiten und Knabbereien.

Die Wertung einzelner Faktoren des Konzeptes für die insgesamt hohe Kursbewertung sind in Tab. 10 aufgelistet.

Die Erfolgreichen sahen die Gründe für den Erfolg vor allem im gesamten Konzept, wobei besonders der sportliche Teil als erfolgsbringend herausgehoben wird und die Rezeptempfehlungen in diesem Kontext als relativ weniger entscheidend bewertet werden.

Tab. 10: Gründe für die Bewertung des Kurses (n=1518)

Gründe	%
das gesamte Konzept	55
vor allem das sportliche Programm	43
vor allem die vielen Tipps u. Ratschläge im Studienverlauf	34
vor allem die Motivation durch die Gruppe	14
vor allem das Engagement der Studien-Leitung	11
vor allem die Rezeptempfehlungen	9

Für die allermeisten Befragten war die Kurszeit eine schöne und positive Zeit gewesen und so würden 97% den Kursus auch anderen weiterempfehlen. Allerdings war diese Quote auch abhängig von der Bewertung des einzelnen Studios und schwankte zwischen 100% und 68%. 70% waren der Meinung, dass die Kurszeit insgesamt zu kurz war und so will die Mehrzahl auch in irgendeiner Form am Thema Gewichtsabnahme „dran“ bleiben. Vor allem weiteres sportliches Training und Bewegung, verbesserter Umgang mit der eigenen Ernährung, weitere Gewichtsabnahme und bewussteres, gesünderes Leben wird als durch den Kursus erlernt von den meisten Befragten angegeben.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die große Mehrzahl der Befragten des Kurses „Aktiv schlank mit Myline“ der Meinung ist, dass es sich bei diesem Konzept um einen positiven und für eine Gewichtsabnahme Erfolg versprechenden Einstieg handelt, auf den weitere ähnliche Aktivitäten folgen sollten, wenn der Erfolg von Dauer sein soll. Insgesamt sieht es so aus, dass es nach Ansicht der Befragten mit diesem Konzept gelungen ist, ein Bündel richtiger und wichtiger Botschaften zum Thema Übergewicht zu transportieren, nämlich dass nur durch eine nachhaltige Änderung des Lebensstils vor allem mit ausreichender, regelmäßiger Bewegung und gesunder, den persönlichen Verhältnissen angepasstem Essen und Trinken im Alltag sich eine nachhaltige positive Entwicklung bei Übergewicht erreichen lässt.