

Große Oviva Analyse: Kummerspeck ist real - Psychische Gesundheit ist Schlüssel zu gesundem Gewicht

- Die zertifizierte Gesundheits-App Oviva hat in einer Umfrage mit über 2.800 Patient*innen den Zusammenhang zwischen Psyche und Abnehmen untersucht
- Stimmung und Gewicht bedingen einander
- Gesundes Abnehmen nur durch holistische Therapie möglich: Ernährung, Bewegung, und mentale Gesundheit/Psyche

Berlin, 03. April 2023 - "Wer dick ist, hat keine Disziplin und ist selbst Schuld." Das und viele andere Vorurteile müssen sich Menschen mit Übergewicht häufig anhören. Doch sind die Faktoren, ob jemand Über- oder Untergewicht hat, unterschiedlich. Die psychische Gesundheit hat einen erheblichen Einfluss darauf, was, wann und wie viel wir essen. Abnehmen basiert daher auf drei Säulen des Verhaltens: Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit/Psyche. Um das Verhalten verändern zu können, müssen mentale Probleme, ob aus der Vergangenheit oder der Gegenwart, verstanden und gelöst werden. Oviva, Deutschlands app-basierte Ernährungsberatung, hat in einer großen Umfrage mit über 2.800 Patient*innen den Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und Gewicht analysiert. Psychotherapeutin Alessandra Gerber und Ernährungsberaterin Veronika Albers erklären, was der Schlüssel zum langfristig gesunden Gewicht und einer gesunden Psyche ist.

Gewicht und psychisches Wohlbefinden

Über 87 Prozent der Befragten nehmen schwache bis starke Änderungen in ihrer Stimmung aufgrund des Gewichts wahr. Wie negativ der Einfluss auf das psychische Wohlbefinden ist, zeigt, dass fast die Hälfte angab, ihr Gewicht mache sie traurig und energielos. Mehr als 80 Prozent sind besorgt um ihre Gesundheit, wodurch über ein Drittel schlechter schläft. Fast 70 Prozent glauben, ihr Übergewicht habe psychische Ursachen. Dennoch haben bisher nur knapp 40 Prozent psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen. Eine Oviva Patientin (Umfrage anonym) dazu: *"Ich habe sehr oft gehört, dass mein Übergewicht eine Art Schutzpanzer sein könnte. Ich habe das nie geglaubt, aber mittlerweile denke ich, dass da was dran ist. Ich möchte mit Themen abschließen, die mich seit meiner Kindheit beschäftigen. Themen wie jahrelanges Mobbing in der Schule oder schwierige Beziehung zu den Eltern. Ich habe die Hoffnung, dass mein Körper danach bereit ist, seinen Schutzpanzer aufzugeben und Kilos loszulassen. Ich würde mir sehr wünschen, Frieden mit meinem Körper und dem Essen schließen zu können."*

Gewichtsveränderung und Auswirkungen auf die Stimmung

"Ich war suizidgefährdet, weil mein Leben von Einschränkungen und Schmerzen bestimmt war", so Michael Nölle, Oviva Patient aus Nordrhein-Westfalen. Der 61-Jährige hatte durch schweres Übergewicht verschiedene Begleiterkrankungen, die sein Leben massiv einschränkten. Mittlerweile hat er über 33 Kilo verloren und führt ein schmerzfreies, glückliches Leben.

Auch die Umfrageergebnisse zeigen: Bei fast 50 Prozent der Oviva Patient*innen verbesserte sich die Stimmung aufgrund von Gewichtsabnahme. Die meisten Patient*innen versuchten bereits mehrfach erfolglos mit unterschiedlichen Diäten, Gewicht zu verlieren. Ein Teufelskreis, denn der Abnehmerfolg ist stark mit der mentalen Gesundheit verknüpft. Elernte Muster sorgen dafür, dass der Griff in die Süßigkeitenschublade häufig als tröstend empfunden wird. 76 Prozent der Befragten gaben jedoch an, nach der Nahrungsaufnahme von schlechtem Gewissen geplagt zu werden. Alessandra Gerber, Psychotherapeutin bei Oviva dazu: *"Der Drang zum Essen zu greifen kann sehr groß sein. Es ist wichtig, nicht nur diesen Drang zu verstehen, sondern auch, warum das schlechte Gewissen so stark ist und darauf basierend Bewältigungsstrategien zu entwickeln."*

Zwischenmenschliches leidet unter Vorurteilen und schlechten Erfahrungen

Viele der befragten Patient*innen haben regelmäßig mit Vorurteilen aus ihrer Umwelt zu tun: So sei dick oft gleich doof, dicke Menschen faul und undiszipliniert, sie würden stinken oder seien unsportlich. Doch auch das Vorurteil vom "lustigen Dicken" wird nicht selten genannt. Auch von Ärzten, Lehrern oder möglichen

Partner*innen gibt es häufig negative Reaktionen. Nach Gewichtsabnahme erhielten jedoch die meisten positive Resonanzen, was den Frust bei Misserfolgen erheblich erhöht und das Selbstwertgefühl leiden lässt. So gaben fast 40 Prozent an, sich aufgrund ihres Gewichts weniger wert zu fühlen und knapp 43 Prozent empfinden sich als weniger attraktiv. Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva, stellt in ihrer täglichen Arbeit mit Patient*innen fest: *“Viele Betroffene befürchten beim Thema Übergewicht Vorurteile und ziehen sich häufig aus dem sozialen Umfeld zurück. Sie vereinsamen!”*

Fazit

Alessandra Gerber: “Eine Psychotherapie kann einen erheblichen Mehrwert für Menschen bieten, die ihr Gewicht nachhaltig reduzieren oder ihre Ernährung umstellen möchten. Sie kann dabei helfen, tief verwurzelte Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen zu erkennen und zu bearbeiten, die zu einer ungesunden Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper beitragen. Es werden Techniken eingesetzt, die eine bessere Selbstakzeptanz und ein gesünderes Verhältnis zum Essen stärken. Außerdem kann eine Therapie helfen, emotionales Essen oder andere ungesunde Essgewohnheiten zu reduzieren oder zu beseitigen und die Motivation sowie das Durchhaltevermögen für langfristige Veränderungen kräftigen.”

Hinweis für die Redakteur*innen:

* Alle Insights basieren auf einer Umfrage unter 2.831 Patient:innen der Oviva App von März 2023.

ABOUT Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmässigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>