

Abnehmen mit den «Weight Watchers»

r -- Jebb SA, Ahern AL, Olson AD et al. Primary care referral to a commercial provider for weight loss treatment versus standard care: a randomised controlled trial. Lancet 2011 (22. Oktober); 378; 1485-92

[\[LINK\]](#)

Übergewicht ist ein rasch zunehmendes, globales Problem, das für viele Folgekrankheiten mitverantwortlich ist. Von den angebotenen Methoden zur Gewichtsreduktion sind viele nicht breit anwendbar, da sie teuer oder für die Betroffenen mit zu grossen Einschränkungen verbunden sind. Durch die Zusammenarbeit von medizinischer Grundversorgung und kommerziellen Anbietern könnten mehr Personen erreicht und günstiger behandelt werden. Da die Teilnehmenden von kommerziellen Programmen kaum je in diese Programme überwiesen werden, gibt es dazu noch fast keine randomisierten Studien. In der hier vorgestellten Multizenter-Studie aus Deutschland, Australien und Grossbritannien wurden 772 Übergewichtige resp. Adipöse (BMI von 27 bis 35 kg/m²), welche eine Allgemeinpraxis aufgesucht hatten, nach dem Zufall entweder in der Praxis beraten oder zur kostenlosen Teilnahme am Programm der «Weight Watchers», einem der bekanntesten kommerziellen Anbieter von Gewichtsreduktionsprogrammen, zugewiesen. Die Beratung in der Praxis erfolgte nach den jeweiligen nationalen Richtlinien, im Durchschnitt wurde dabei eine Sitzung pro Monat durchgeführt; bei den «Weight Watchers» sollten die Teilnehmenden an einem wöchentlichen einstündigen Treffen in der Gruppe teilnehmen, wo sie hinsichtlich gesunder, kalorienreduzierter Ernährung und vermehrter Bewegung geschult wurden.

Nach einem Jahr hatten die Teilnehmenden des kommerziellen Programms durchschnittlich 5,1 kg und jene im Standardprogramm 2,3 kg abgenommen, bei den ersteren beendeten 61%, bei den letzteren 54% das Programm. Die Studienverantwortlichen beurteilen die Teilnahme bei den «Weight Watchers» als sehr wirksame und kostengünstige Methode zur Gewichtsreduktion. Die langfristigen Ergebnisse und das Kosten-Nutzen-Verhältnis müssten aber noch weiter untersucht werden.

Da das Programm der «Weight Watchers» intensive Betreuung, gute Motivation in der Gruppe und ein gut praktikables System zur Kalorienreduktion umfasst, erstaunt es mich nicht, dass mit diesem Programm eine doppelt so starke Gewichtsreduktion erzielt werden konnte wie mit üblicher hausärztlicher Beratung. Für das Gesundheitssystem ist die Methode erst noch billiger. Für die Teilnehmenden ist sie allerdings finanziell und zeitlich aufwändig. Und wie bei allen intensiven Methoden, die dann doch nicht für den Rest des Lebens durchgehalten werden, sind die Langzeitresultate unklar. Wenn aber jemand aus irgendwelchen Gründen dringend kurzfristig abnehmen möchte oder sollte, scheinen die «Weight Watchers» eine geeignete Methode anzubieten.

Zusammengefasst von Peter Koller