Programme zur Gewichtsabnahme

Kommerzielle sind effektiver und billiger als die des Gesundheitswesens!

Jolly K, Lewis A, Bach J et al. Comparison of range of commercial or primary care led weight reduction programmes with minimal intervention control for weight loss in obesity: Lighten Up randomised controlled trial. *Brit Med J* 2011;343:d6500.

Fragestellung: Welche Programme aus einem weiten Spektrum von Angeboten zur Gewichtsabnahme sind am erfolgreichsten?

Hintergrund: Übergewicht ist ein dominierendes Gesundheitsproblem in unserer heutigen Gesellschaft. Viele Betroffene haben die feste Absicht und den Willen abzunehmen. Viele Angebote auf ärztlicher, kommunaler und kommerzieller Basis stehen zur Auswahl. Nachdem kürzlich gezeigt werden konnte, dass das kommerzielle Programm „Weight Watchers“ zu besseren Ein-Jahresergebnissen führt als ein Hausarztberatungsprogramm (*InfoDiabetologie* 2011, Nr. 6, S. 24), wurden nun mehrere Programme miteinander verglichen.

Patienten und Methodik: Aus 17 Praxen in England wurden 587 Patienten mit einem BMI ≥ 30 kg/m² rekrutiert und für die Dauer von drei Monaten einem von sieben Armen zugeteilt: Weight Watchers, Slimming World, Rosemary Conley, einem Programm des Nationalen Health Systems (NHS), einem Hausarzt- und einem Apotheken-Programm. Eine weitere Patientengruppe durfte unter diesen Möglichkeiten frei wählen. Die kommerziellen Programme waren für die Teilnehmer an der Studie kostenfrei. Als Vergleichsgruppe dienten Patienten, die Gutscheine für ein Fitness-Center erhielten.

Ergebnisse: Erfreulich ist zunächst einmal, dass die Patienten aller acht Gruppen nach drei Monaten mit dem Ende der Intervention eine im Vergleich zum Aus-

gangsgewicht signifikante, allerdings deutlich unterschiedliche Gewichtsabnahmen erreichten (Tab. 1). Bemerkenswerterweise waren aber nur die Ergebnisse der drei kommerziellen Programme (Weight Watchers, Rosemary Conley und Slimming World) im Vergleich zu den Kontrollen (Fitness-Gruppe) signifikant. Das Gewicht nach einem Jahr war mit Ausnahme der Praxis- und Apothekengruppe gegenüber der Vergleichsgruppe weiterhin erniedrigt. Im Gruppenvergleich war nur Weight Watchers signifikant besser als die Kontrollgruppe. Die von den Autoren errechneten Gesamtkosten lagen für die kommerziellen Programme mit ca. 75 Pfund, knapp 90 Euro, niedriger als die anderen Methoden (ca. 92 – 112 Pfund).

Schlussfolgerung: Kommerzielle Angebote für die Gewichtsabnahme sind effektiver und kostengünstiger als die Maßnahmen der Allgemeinversorgung.

Tab.1: Gewichtsänderungen (kg) in den Programmen nach 3 und 12 Monaten

Methode	nach 3 Monaten	nach 12 Monaten
Weight Watchers	– 2,34	– 2,49
Slimming World	– 1,24	– 0,90
Rosemary Conley	– 2,39	– 1,35
NHS Programm	– 0,09	– 1,65
Allgemeinpraxis	+ 0,61	+ 0,12
Apotheke	+ 0,12	+ 0,06
Freie Programmwahl	– 1,33	– 1,47

Prof. Dr. med. Heinrich Holzgreve

Kommentar: Ein kommerzielles Programm zur Gewichtsabnahme (Weight Watchers), das die Teilnehmer normalerweise selbst bezahlen müssen, ist erfolgreicher als die Intervention in der Praxis, deren Kosten die Krankenversicherungen übernehmen. Die vorliegende Studie betätigt und erweitert diese Erkenntnis aus einer anderen Publikation. Für die Überlegenheit der kommerziellen Programme werden verschiedene Ursachen diskutiert: größere Erfahrung und Motivation der Mitarbeiter, Gruppeneffekte statt individueller Betreuung und günstigere Termine mit regelmäßigerer Teilnehmerate. Letztere war bei Weight Watchers am größten, in den Primärversorgungszentren am niedrigsten. Die Autoren weisen auf Untersuchungen hin, denen zufolge

bei den Mitarbeitern in der Primärversorgung der Glaube an Erfolge in der Gewichtsabnahme (ähnlich der Raucherentwöhnung) durch schlechte Erfahrungen verloren gegangen ist. Bei den professionellen Programmen dagegen sind – aus welchen Gründen auch immer – Motivation und Engagement ausgeprägt. Entweder müssen die traditionellen Methoden zur Gewichtsabnahme in der Praxis verbessert werden, oder die Kassen müssen die Kosten für kommerzielle Programme erstatten.

Prof. Dr. med. Heinrich Holzgreve

Internist, Kardiologische Praxis
Burgstr. 7, D-80331 München
h.holzgreve@t-online.de