

Daten & Fakten

Unternehmenskommunikation

Telefon +49 (0) 211-96 88-163

Fax +49 (0) 211-96 86-220

Mail unternehmenskom@weight-watchers.de

Das Weight Watchers Programm: Nachhaltige und medizinisch relevante Erfolge bei der Gewichtsabnahme durch gezieltes Coaching in der Gruppe

Neue Studie

- Vergleich der Gewichtsabnahme bei einer Teilnahme am wissenschaftlich fundierten Weight Watchers Programm versus Abnahme in Eigenregie – ohne ein gezieltes Coaching
- Untersuchung, ab welcher Teilnahmequote an den Treffen eine medizinisch relevante Abnahme von fünf bis zehn Prozent erfolgt¹

Methode

- Auswahl von 292 Teilnehmern (Personen \geq 18 Jahre mit einem BMI zwischen 27 und 40) nach dem Zufallsprinzip
 - davon (n=147) für das Weight Watchers Programm mit Zugang zu wöchentlichen Treffen, der App sowie Online-Tools
 - und (n=145), die ohne Coaching in Eigenregie unter Hinzuziehung schriftlicher Informationen sowie Hinweisen wie etwa Telefonnummern von Gesundheitsorganisationen abnehmen sollten
- Messung von Größe und Gewicht in beiden Gruppen zu Beginn und nach drei sowie sechs Monaten
- Zusätzlich Überwachung der wöchentlichen Teilnahme an den Treffen in der Weight Watchers Gruppe sowie der Nutzung der App und der Online-Tools

Ergebnisse

- Nach drei Monaten durchschnittlicher Abnahmeerfolg
 - in der Weight Watchers Gruppe: 3,9 kg
 - in der Gruppe ohne Coaching: 0,8 kg.
- Nach sechs Monaten
 - nachhaltiger Abnahmeerfolg in der Weight Watchers Gruppe, durchschnittlicher Gewichtsverlust: 4,6 kg.
 - Zunahme bei der in Eigenregie abnehmenden Gruppe, Abnahme im Vergleich zum Ausgangsgewicht: 0,6 kg

¹ Dr. med. Craig A. Johnston et al. (2013) Multi-component access to a commercially available weight loss program: A randomized control trial.

Daten & Fakten

Unternehmenskommunikation

Telefon +49 (0) 211-96 88-163

Fax +49 (0) 211-96 86-220

Mail unternehmenskom@weight-watchers.de

- Studie belegt darüber hinaus:
 - Teilnahme an den Treffen ist der stärkste Erfolgsfaktor in der Weight Watchers Gruppe
 - Nutzung weiterer Zugangsmöglichkeiten zum Programm (App und Online) unterstützten diesen Effekt der Treffen
 - Ermitteltes Minimal-Niveau für einen medizinisch relevanten Abnahmeerfolg von fünf bis zehn Prozent: Teilnahme an mindestens 13 bzw. mindestens 15 von insgesamt 24 wöchentlichen Treffen als deutlicher Indikator

Fazit

- **Übergewichtige können durch die Teilnahme am Weight Watchers Programm im Durchschnitt fünf Mal mehr Gewicht verlieren als diejenigen, die ohne unterstützendes Coaching abzunehmen versuchen**
- **Die gezielte Motivation und gegenseitige Unterstützung in den Treffen spielen dabei offenbar eine Schlüsselrolle**
- **Bereits die Teilnahme an etwas mehr als der Hälfte der Treffen war ausreichend, um mindestens eine Abnahme von fünf Prozent zu erzielen**

Weitere Studien:

Eine 2011 im renommierten Fachmagazin „The Lancet“ erschienene internationale Studie ergab, dass übergewichtige Erwachsene, die von ihrem Hausarzt an ein Weight Watchers Treffen verwiesen worden waren, mehr als doppelt so viel Gewicht verloren wie übergewichtige Patienten, die in einer Hausarztpraxis beraten wurden.²

Eine kürzlich in der Fachzeitschrift „Obesity“ veröffentlichte Studie gelangte zu dem Schluss, dass das Weight Watchers Programm bei der Gewichtsreduktion ebenso effektiv ist wie die Beratung durch medizinisches Fachpersonal.³

Eine weitere Studie aus dem Jahr 2011, die im „British Medical Journal“ veröffentlicht wurde, kam zu dem Ergebnis, dass Gewichtsmanagementprogramme mit einem Gruppenansatz wirksamer und gleichzeitig kostengünstiger waren als Angebote, die von besonders ausgebildetem medizinischen Fachpersonal geleitet wurden.⁴

Eine im Dezember 2012 im „Journal of Public Health“ veröffentlichte Studie ergab, dass die Wahrscheinlichkeit abzunehmen bei Patienten, die an Weight Watchers verwiesen wurden, größer war als bei Patienten, die an anderen kommerziellen Programmen zum Gewichtsmanagement teilnahmen.⁵

² Jebb S et al (2011) Primary care referral to a commercial provider for weight loss treatment, relative to standard care: An international randomised controlled trial. Lancet September 7

³ Pinto AM et al (2012) Combining behavioral weight loss treatment and a commercial program: a randomized clinical trial. Obesity; DOI: 10.1002/oby.20044

⁴ Jolly K et al (2011) 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. BMJ: 343

⁵ Dixon K et al (2012) Weight Loss from Three Commercial Providers of NHS Primary Care Slimming on Referral in North Somerset: Service Evaluation. Journal of Public Health. 2012 Dec