

Aktuelle Studie belegt nachhaltigen Abnahmeerfolg durch Weight Watchers: Fünfmal mehr Gewichtsverlust durch Weight Watchers im Vergleich zur Abnahme ohne Coaching

Neue Forschungsergebnisse, die diese Woche auf dem Europäischen Adipositas-Kongress ECO (European Congress on Obesity) in Liverpool im Rahmen eines Symposiums* präsentiert werden, zeigen: Übergewichtige verlieren durch eine Teilnahme am wissenschaftlich fundierten Weight Watchers Programm im Durchschnitt fünfmal mehr Gewicht als bei einer Abnahme ohne unterstützendes Coaching. Der zentrale Einflussfaktor für den Abnahmeerfolg war die Teilnahme an den Weight Watchers Treffen. Zwar war der Gewichtsverlust umso ausgeprägter, je mehr der angebotenen Zugangswege zum Programm die Weight Watchers Teilnehmer nutzten – die Teilnahme an den regelmäßigen Treffen blieb jedoch auch im Zusammenspiel mit der Weight Watchers App sowie den Online-Tools von Weight Watchers der entscheidende Erfolgsfaktor für die nachhaltige Gewichtsreduktion.

Düsseldorf/Liverpool, 13. Mai 2013 - Die randomisierte kontrollierte Studie des Baylor College of Medicine in den USA verglich die Erfolge bei der Gewichtsreduktion von Weight Watchers Teilnehmern und Probanden, die mit Hilfe verschiedener Informationsangebote abzunehmen versuchten. Während die eine Gruppe am Weight Watchers Programm mit wöchentlichen Treffen und zusätzlicher Unterstützung durch die Weight Watchers App sowie Online-Tools teilnahm, erhielt die andere Gruppe schriftliche Hintergrundinformationen zu Ernährung und Sport, Hinweise auf Informationsangebote im Internet sowie Telefonnummern von Gesundheitsorganisationen.

Medizinisch relevanter und nachhaltiger Abnahmeerfolg durch Coachings

Nach drei Monaten lag der durchschnittliche Abnahmeerfolg in der Weight Watchers Gruppe bei 3,9 kg im Vergleich zu 0,8 kg in der Gruppe ohne Coaching. Nach sechs Monaten hatte sich das Gefälle zwischen den Gruppen weiter verstärkt: In der Weight Watchers Gruppe zeigte sich ein nachhaltiger Abnahmeerfolg mit durchschnittlichen 4,6 kg Gewichtsverlust. Die auf sich gestellte Gruppe hingegen hatte wieder Gewicht zugenommen und lag daher bei nur 0,6 kg im Vergleich zum Ausgangsgewicht. So belegen die Ergebnisse, dass die Studienteilnehmer ihr Gewicht mit Weight Watchers über einen längeren Zeitraum erfolgreich weiter reduzieren und somit eine nachhaltige Abnahme erzielen konnten. Gleichzeitig wurde deutlich: Die Teilnahme an den Treffen war der wichtigste Einflussfaktor für den Gewichtsverlust.

Bei den Teilnehmern an der Weight Watchers Gruppe lag die Wahrscheinlichkeit, nach sechs Monaten fünf Prozent des Ausgangsgewichts abzunehmen, achtmal höher. Dr. med. Craig A. Johnston, Forschungsleiter der Studie, zieht eine klare Bilanz: *„Der Unterschied zwischen den beiden Gruppen ist überzeugend. In der Weight Watchers Gruppe erzielten mehr Personen einen medizinisch relevanten Abnahmeerfolg von fünf bis zehn Prozent des Ausgangsgewichts, der nachweislich das Risiko von Typ 2-Diabetes und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann. Dass Abnehmen auf eigene Faust über einen längeren Zeitraum Erfolg hat, ist hingegen unwahrscheinlich.“*

Pressemitteilung

Unternehmenskommunikation

Telefon +49 (0) 211-96 86-163

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

Mail unternehmenskom@weight-watchers.de

Ute Gerwig, Vice President Global Program Innovation bei Weight Watchers, bestätigt: „Wir sind überzeugt, dass unsere Teilnehmer in den Treffen mit gezieltem Coaching und gegenseitiger Motivation die optimale Unterstützung für eine nachhaltige Lebensstiländerung finden. Darüber hinaus bietet ihnen der Internet- und Handy-Zugriff auf unser Programm eine wertvolle Hilfestellung für den Alltag, die die Effektivität der Teilnahme zusätzlich verstärkt.“

Dr. med. Craig A. Johnston, Forschungsleiter der Studie, sowie Ute Gerwig, Vice President Global Program Innovation, stehen über das Symposium hinaus für telefonische Interviews zur Verfügung. Wenden Sie sich bei Interesse gerne an die Unternehmenskommunikation von Weight Watchers.

Weight Watchers ist weltweit führend unter den kommerziellen Gewichtsmanagement-Programmen und verfügt in Deutschland über mehr als 40 Jahre Erfahrung. Das Programm ist wissenschaftlich fundiert, nachweislich wirksam und kosteneffizient und steht für eine gesunde und nachhaltige Lebensstiländerung. Jede Woche nehmen weltweit mehr als eine Million Teilnehmer an mehr als 40.000 Weight Watchers-Treffen teil.

Der Europäische Adipositas-Kongress ECO (European Congress on Obesity) fördert die Qualität der europäischen Übergewichts- und Adipositasforschung und unterstützt den Ideenaustausch, methodologische Innovationen und Fortschritte auf diesem Gebiet. Entsprechende aktuelle Studienergebnisse werden im Rahmen des wissenschaftlichen Kongresses veröffentlicht. Dr. med. Craig A. Johnston, der Forschungsleiter der oben beschriebenen Studie, wird seine Ergebnisse auf einem Symposium am Dienstag, dem 14. Mai von 13:15-14:45 Uhr vorstellen. <http://www.easo.org/eco2013>

Pressekontakt

Weight Watchers (Deutschland) GmbH

Unternehmenskommunikation

Andrea Hahn

Tel. 0211 / 96 86-163

E-Mail: ahahn@weight-watchers.de

*Folgende Wissenschaftler werden am Symposium teilnehmen:

- Dr. med. Craig A. Johnston, Junior Professor, Baylor College of Medicine, Houston, USA
- Dr. Nicholas A. Christakis, Sozialwissenschaftler und Arzt, Harvard Medical School und Harvard Faculty of Arts and Sciences, USA
- Dr. Peter Cudd, Leitender wissenschaftlicher Mitarbeiter an der School of Health and Related Research, University of Sheffield, Großbritannien
- Dr. Ruth Bacigalupo, Leiterin des Bereichs Nachhaltigkeit, Collaborations for Leadership in Applied Health Research and Care (CLAHRC) Obesity Theme, University of Sheffield, Großbritannien
- Dr. Amy Ahern, Wissenschaftlerin, Medical Research Council Human Nutrition Research Unit (HNR), Cambridge, Großbritannien