

Informationsblatt

Kurzbeschreibung:

In dieser Studie werden Interventionen untersucht, die das Essverhalten bei psychisch induziertem übermäßigem Nahrungsmittelkonsum (emotionales Essen) bei übergewichtigen ProbandInnen verändern. Dazu werden im Zuge einer geplanten Mahlzeit mittels einer Handy-Applikation verschiedene Gefühle erhoben und bei schlechter Stimmung Aktionen (Interventionen) vorgeschlagen, sowie Fragen nach dem tatsächlichen Essverhalten und nach möglichen Ursachen für die nicht gute Gesamtstimmung gestellt.

Geplante Studiendauer:

6 Wochen/ProbandIn

Zulassungskriterien für ProbandInnen:

Es werden volljährige ProbandInnen mit einem BMI ≥ 25 gesucht, bei denen Essen aus emotionalen Gründen (Trauer, Frust, Ärger, Langeweile, Einsamkeit, ...) aus ihrer Sicht (mit)verantwortlich für die Gewichtszunahme ist. Bei den TeilnehmerInnen sollten keine medizinischen Ursachen für das Übergewicht vorliegen und keine medizinische Maßnahmen (wie z.B. operative Eingriffe) zur Bekämpfung des Übergewichts initiiert worden sein.

Die ProbandInnen sollen während der Teilnahme an der Studie keine Diät oder andere gewichtsreduzierende Maßnahmen außer den vorgeschlagenen Interventionen bewusst starten.

Anmerkung: Der BMI – Body Mass Index – ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichtes in Relation zur Körpergröße: $BMI = (\text{Körpermasse in kg}) / (\text{Körpergröße in m})^2$

Ablauf:

Die TeilnehmerInnen kommen in die Praxis (Herminengasse 17/2, 1020 Wien), wo ein erstes Einzelgespräch stattfindet, die Erklärung der Handyapp erfolgt, das aktuelle Gewicht und die Körpergröße erhoben werden und ein Eingangsfragebogen beantwortet wird.

Dann starten die ProbandInnen 6 Wochen lang vor jeder geplanten Mahlzeit die Handyapp und folgen den Anweisungen.

Nach den 6 Wochen kommen die TeilnehmerInnen einzeln wieder in die Praxis zu einem Abschlussgespräch, bei dem erneut das Körpergewicht erhoben wird und eine Analyse des ausgewerteten persönlichen Essverhaltens auf Wunsch mit den ProbandInnen besprochen wird.

Nutzen für die ProbandInnen:

Jede(r) TeilnehmerIn erhält kostenlos auf Wunsch ein psychologisches Beratungsgespräch mit einer Analyse des persönlichen emotionalen Essverhaltens, wo Gemeinsamkeiten von Auslösern, Auffälligkeiten und mögliche Maßnahmen für die Zukunft besprochen werden.

Durchführung der Studie:

Heike Linamayer, MSc MEd im Zuge der Dissertation an der Inter-Uni Graz (Wissenschaftliche Betreuung: Ao.Univ.-Prof.i.R. Dr.phil. Roswith Roth)

Herminengasse 17/2, 1020 Wien – office@walking-and-talking.net – 0699/10101077