



© Maciej Szewczyk auf Pixabay

Mehr Sport, weniger Fernsehen – Erfolgsformel für weniger Körperfett

Wenn eine Person an Adipositas leidet, ist ihr Körperfettgehalt krankhaft vermehrt. Ein derart hohes Körpergewicht belastet viele Menschen und ist zudem ein ernstzunehmender Risikofaktor für zahlreiche Krankheiten. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf ist der wichtigste Grundpfeiler für den Schutz vor Übergewicht. Heutzutage pflegen viele Menschen allerdings einen sehr inaktiven Lebensstil. Anstelle von Sport und Aktivitäten wird viel Zeit vor PC, Fernseher oder mit den sozialen Medien bzw. dem Smartphone verbracht.

Wie stark beeinflusst Fernsehen den Körperfettgehalt einer Person in Abhängigkeit von ihrem Aktivitätslevel und ihrem Geschlecht?

Ein Team von Forschern aus den USA interessierte sich genauer dafür, wie stark der Körperfettgehalt einer Person durch einen sesshaften Lebensstil mit viel vor dem Fernsehen verbrachter Zeit beeinflusst wird. Die Forscher interviewten 454 Personen für ihre Studie. In den Interviews erfassten sie, wie viel Zeit die Personen täglich vor dem Fernseher verbrachten und wie viel Sport sie in der Woche trieben. Außerdem wurden depressive Symptome, das Stresslevel, der Obst- und Gemüsekonsum und inwiefern das soziale Umfeld unterstützend dabei wirkte, sportlich aktiv zu sein, abgefragt. Die Studienteilnehmer waren im Schnitt 44 ± 14 Jahre alt – ihr Körperfettgehalt lag bei $33,2 \% (\pm 11,1)$. Zur Einordnung: Bei 40- bis 59-jährigen Frauen liegt der normale Körperfettbereich zwischen 23% bis 34% und bei Männern der gleichen Altersklasse zwischen 11% bis 22% . Im Schnitt schauten die Studienteilnehmer $19,3$ Stunden ($\pm 15,5$) Fernsehen am Tag. $70,6 \%$ der Studienteilnehmer waren weiblich. Deutlich mehr als die Hälfte der Studienteilnehmer ($63,2 \%$) beschrieb sich als inaktiv. Die Ergebnisse zeigten, dass bei den inaktiven Personen jede weitere Stunde Fernsehen pro Woche mit einem Anstieg der Körperfettgehalts um $1,03 \%$ im Zusammenhang stand. Bei den Studienteilnehmern, die sich als aktiv beschrieben, d. h. die regelmäßig Sport trieben, sahen die Forscher keinen Zusam-

menhang zwischen Fernseh-Dauer und Körperfettgehalt. In weiteren Unterauswertungen, bei denen Analysen getrennt nach Geschlechtern vorgenommen wurden, konnten die Forscher zeigen, dass nur bei den Frauen ein Zusammenhang zwischen Inaktivität, Fernseh-Dauer und Körperfettgehalt bestand, nicht aber bei den Männern. Um das Körperfett in normalen Bereich zu halten, kann somit besonders Frauen empfohlen werden, sportlich aktiv zu sein und die Fernseh-Dauer zu reduzieren. Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig ein gesunder Lebensstil ist, um ein gesundes Gewicht zu erhalten.

Warum Sie beim Essen den Fernseher ausschalten sollten

Heutzutage essen wir häufig „nebenbei“ – während wir Fernsehen gucken, beim Surfen im Internet oder bei der Nutzung unseres Smartphones. Wie wirkt sich dies auf die Nahrungsaufnahme aus, fragten sich Wissenschaftler aus den USA und führten eine Studie dazu durch. Die an der Studie teilnehmenden 55 Personen protokollierten 3 Tage lang, welche Lebensmittel sie verzehrten und wie häufig sie Medien nutzten. Über die 3 Tage hinweg machten die Teilnehmer Angaben zu 744 Mahlzeiten (485 Hauptmahlzeiten, 259 Snacks). Bei 133 dieser Mahlzeiten ($17,9 \%$) nutzten die Personen nebenbei Medien – und zwar hauptsächlich bei den Hauptmahlzeiten (Frühstück: 29-mal, Mittagessen: 35-mal, Abendessen: 54-mal; Gesamt: 120-mal) und seltener bei Snacks (Snacks am Morgen: 2-mal, Snack am Nachmittag: 3-mal, Snack am Abend: 8-mal; Gesamt: 13-mal). Die meisten Menschen ($88,1 \%$) griffen während der Mahlzeiten auf audiovisuelle Medien wie Fernseher, Filme oder Online-Videos zurück. Ein geringerer Anteil nutzte Medien wie Radio, Podcasts, Hörbücher ($11,2 \%$) oder das Internet ($0,8 \%$).

Bei gleichzeitiger Mediennutzung aßen Personen mehr, ohne dies nachfolgend zu kompensieren

Die Ergebnisse der Auswertung zeigten, dass die Personen durchschnittlich $149,3$ Kalorien mehr verzehrten, wenn sie während der Mahlzeiten Medien nutzten, statt wenn sie dies nicht taten. Mahlzeiten, die

eingenommen wurden, während Medien genutzt wurden, enthielten mehr Protein, Kohlenhydrate, Fette und gesättigte Fettsäuren. Es gab keine Hinweise darauf, dass die Studienteilnehmer bei der nächsten Mahlzeit weniger aßen, um zu kompensieren, dass sie bei der Mahlzeit mit Mediennutzung mehr gegessen hatten. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass Mahlzeiten, die konsumiert werden, während Menschen mit Medien wie dem Fernseher, PC, Smartphone oder ähnlichem beschäftigt sind, zu einer vermehrten Kalorienzufuhr führen können. Das tückische daran – die Wissenschaftler sahen keine Hinweise dafür, dass die Menschen das Zuviel an Energie bei darauffolgenden Mahlzeiten kompensierten. Um sich davor zu schützen, bei Mahlzeiten zu viel zu essen (und somit auch als Schutz vor Übergewicht), kann es deshalb vermutlich helfen, alle Medien beim Essen außen vor zu lassen und Mahlzeiten bewusster und aufmerksamer zu konsumieren.

Negatives Körperbild wirkt sich auf Depressionen und das Gewicht aus

Während Frauen einem dünnen Körper hinterhereifern, idealisieren Männer einen kräftigen Körperbau. Welche Rolle das eigene Körperbild im Zusammenhang mit Depressionen und Körpermaßen spielt, versuchten Wissenschaftler aus Brasilien in ihrer Studie aufzudecken. Sie zeigten, dass ein negatives oder verzerrtes Körperbild mit Depressionen und dem Body Mass Index zusammenhing. Der Begriff Körperbild beschreibt, welches Bild eine Person über ihre eigenen Körpermaße und ihre Körperform hat, welche Gefühle sie diesbezüglich hegt und wie zufrieden sie mit ihrem eigenen Körper oder einzelnen Teilen des Körpers ist. Das Körperbild ist Teil der persönlichen Identität. Eine starke Unzufriedenheit mit dem eigenen Körperbild kann auf eine Diskrepanz zwischen der eigenen Körperwahrnehmung und einem idealisierten Körperideal zurückgeführt werden – und Auswirkungen auf das



Essverhalten, bestimmte Gesundheitsparameter oder zum Beispiel depressive Symptome haben. Depressionen und starkes Übergewicht (Adipositas) betreffen viele Menschen in Deutschland. Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen den beiden Erkrankungen gibt und sie sich gegenseitig beeinflussen. Außerdem können beide Krankheiten einen Einfluss auf das Körperbild haben. Wissenschaftler aus Brasilien beschäftigten sich in ihrer Studie mit dem Zusammenhang zwischen Depressionen, Körpermaßen (das bekannteste Körpermaß ist der Body Mass Index, kurz BMI, mit dem das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße beschrieben wird) und dem Körperbild. Sie durchsuchten in medizinisch-wissenschaftlichen Datenbanken nach Studien, die zu diesem Thema an erwachsenen Personen (18 bis 65 Jahre) durchgeführt wurden – fanden 5 Stück – und werteten diese zusammenfassend aus.

Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper wirkte sich negativ aus

Die Wissenschaftler fanden in allen 5 Studien einen Zusammenhang zwischen Depressionen, Körpermaßen und dem Körperbild. Frauen empfanden ihren Körper größer als er wirklich war und idealisierten einen dünnen Körper. Bei Männern wurden Unzufriedenheit oder das Gefühl, zu dünn zu sein, beobachtet, wenn sie einen kräftigeren Körper idealisierten. Diese negativen oder verzerrten Körperbilder standen in einem Zusammenhang mit Depressionen/depressiven Symptomen und dem BMI. Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass Depressionen, die Körpermaße und das Körperbild gemäß ihren Studienergebnissen zusammenhängen – sie fordern mehr Studien zu dem Thema, sodass mehr über diesen Zusammenhang gelernt wird und Empfehlungen zur Verbesserung abgeleitet werden können.

Fürs Abnehmen bezahlt werden – funktioniert's?

Nehmen Personen mehr ab, wenn sie für das Abnehmen bezahlt werden? Und ist man sportlich aktiver, wenn man dafür finanziell entlohnt wird? Diesen Fragen

widmeten sich Forscher aus den USA in ihrer Studie. Sie suchten nach Studien, die bereits zu diesem Thema durchgeführt wurden und fassten deren Ergebnisse zu einem Gesamtergebnis zusammen. Insgesamt 11 Studien wurden für ihre Analyse berücksichtigt – bei allen Studien wurden Teilnehmer, die für eine erfolgreiche Programmteilnahme finanziell entlohnt wurden, anderen Teilnehmern (= Kontrollgruppe) gegenübergestellt, die hingegen keinen finanziellen Anreiz erhielten, um sportlich aktiv zu sein oder abzunehmen.

Von den 11 eingeschlossenen Studien ging es in 9 Studien (mit 1 799 Personen in der Gruppe mit finanziellem Anreiz und 1 483 Personen in der Kontrollgruppe) um den Gewichtsverlust und in 2 Studien (mit 126 Personen in der Gruppe mit finanziellem Anreiz und 116 Personen in der Kontrollgruppe) um eine gesteigerte körperliche Aktivität. Die eingeschlossenen Studienteilnehmer wiesen entweder einen sehr inaktiven, sesshaften Lebensstil auf oder litten an einer chronischen Krankheit.

Personen, die für gute Leistung bezahlt wurden, nahmen erfolgreicher ab

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: Personen, die für ihre Leistung entlohnt wurden, steigerten ihre tägliche Schrittzahl um 940 Schritte im Vergleich zu den Personen aus der Kontrollgruppe. Außerdem nahmen die Personen 2,36 kg mehr ab, wenn sie Geld dafür bekamen. Die Ergebnisse dieser Auswertung zeigten, dass finanzielle Anreize die Abnehmerfolge oder die sportliche Aktivität von Personen, die chronisch krank oder sehr inaktiv sind, steigern können. Ein gesundes Gewicht und mehr körperliche Aktivität sind wesentliche Grundpfeiler, um gesund zu bleiben – finanzielle Anreize könnten dabei helfen, Menschen genau dafür zu motivieren.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de

Anm. d. Red.

In der obigen Studie geht es um finanzieller Belohnung, was uns persönlich nicht so gefällt. Aber vielleicht ist es hilfreich diese Erkenntnisse mit nichtfinanzieller Belohnung zu testen. Da ist der Kreativität bei der Motivation keine Grenze gesetzt. Viel Erfolg bei Ihren guten Vorsätzen für 2020!

Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Ernährung bei Adipositas: www.ndr.de



Thema Ernährung: www.ndr.de



10 Regeln für eine gesunde Ernährung: www.worldsoffood.de



Fertigprodukte – die Wahrheit über Industrie-Essen: www.stern.de



Vitalstoffe bei Diabetes mellitus: <https://vitamine-ratgeber.com>



Übersicht Vitalstoffe: <https://ensign-ohg.de>



Patientenleitlinie Diabetes und Straßenverkehr: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de



Newsletteranmeldung:

www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla



Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!