

Große Datenanalyse von Oviva zeigt: Diese Trigger stehen einer Ernährungsumstellung im Weg

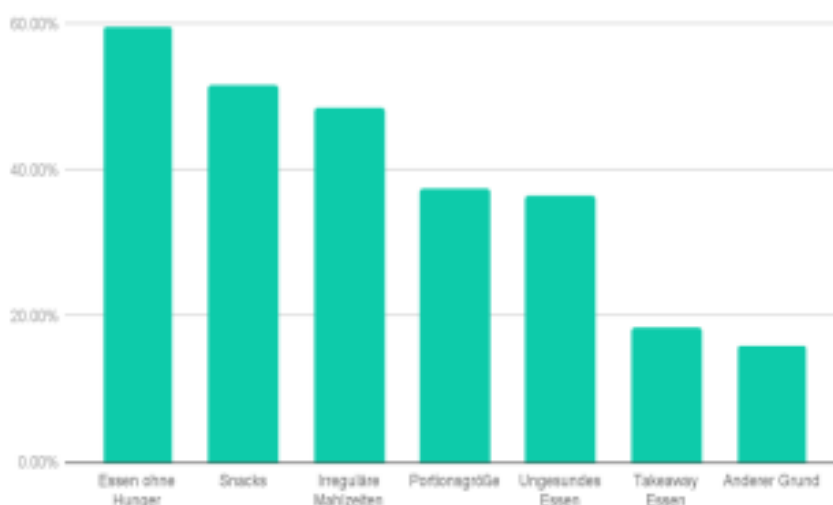
- Die zertifizierte Gesundheits-App Oviva hat über 15.000 Patient:innen zu ihren Herausforderungen beim Abnehmen befragt
- Bestimmte Emotionen, die Motivation und regelmäßiges Essen haben sich als größte Faktoren beim Abnehmen herausgestellt
- Der vollständige Report steht auf [xy](#) zum Download bereit

Berlin, 06. Dezember 2023 - Eiweiß-Diät, Keto, Low Fat, Weight Watchers - viele Menschen haben bereits diverse Diäten ausprobiert und dennoch wieder an Gewicht zugenommen. Woran das liegen kann, hat Oviva, die zertifizierte Gesundheits-App mit individueller Ernährungsberatung, in einer Datenanalyse von über 16.319 Patient:innen herausgefunden. Der Schlüssel zum erfolgreichen, gesunden Abnehmen ist eine langfristige Verhaltensänderung und die damit verbundene Ernährungsumstellung. Welche bestimmten Situationen und Emotionen hindern beim Erreichen dieses Ziels? Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva, stellt hier die wichtigsten Erkenntnisse der Datenanalyse vor und erklärt, welche Trigger und Verhaltensweisen einer Ernährungsumstellung im Weg stehen können.

Übergewicht ist eines der wichtigsten Themen des Gesundheitsbereichs: In Deutschland leiden rund 57 Prozent an Adipositas oder starkem Übergewicht. Während es bei den Frauen 49 Prozent betrifft, sind es bei den Männern sogar 65 Prozent. Das Risiko für diverse Krankheiten, darunter Herz-Kreislauf Erkrankungen und Herzinfarkte, Diabetes-Typ-2, Bluthochdruck sowie mentale Probleme steigt bei Adipositas. Um dem vorzubeugen und entgegenzuwirken, ist eine Ernährungs- und Bewegungsumstellung nötig, aber auch das Wissen, was Übergewicht beim Individuum auslöst.

Herausforderungen in der Ernährung

10.654 Antworten von Patient*innen



1. Emotionales Essen

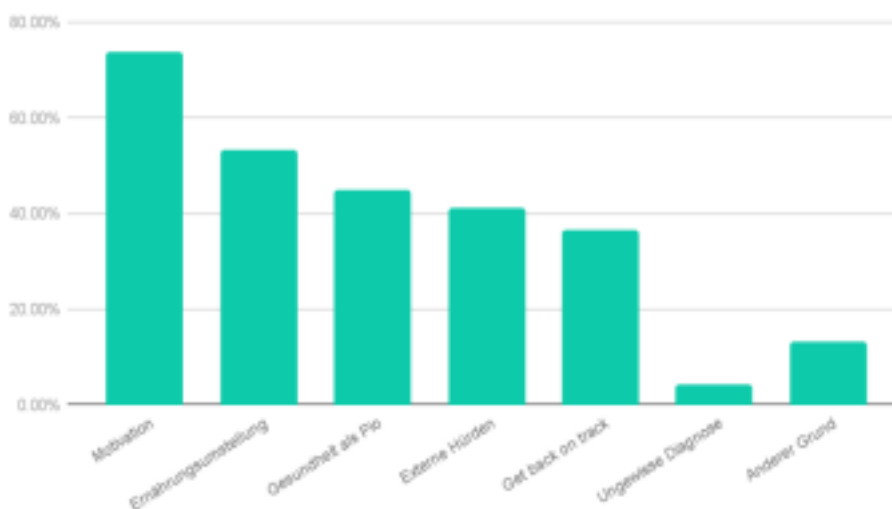
Über 60 Prozent der Befragten gaben an, ohne wirkliches Hungergefühl zu essen. Langeweile, Stress oder sich selbst belohnen wollen, führen die Liste der Emotionen an, die viele zum Snack greifen lassen. Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva: „Viele Menschen haben gelernt, Emotionen, wie Wut, Einsamkeit, Stress oder Trauer mit Essen zu kompensieren. Diese Verknüpfung muss man vorsichtig lösen und wieder lernen, auf den Körper zu hören und mit anderen Verhaltensweisen zu antworten. Nur so kann gesundes Abnehmen gelingen.“

2. Motivation

Der Großteil (73%) der Befragten gab an, sich selbst am besten zu motivieren, angestrebte Ziele zu erreichen. Zwar ist dies ein gutes Ergebnis, doch sehen es fast drei Viertel (73%) als größtes Hindernis, dauerhaft motiviert zu bleiben. Veronika Albers: „Erste Erfolge stellen sich meist schnell ein, doch dann stagniert das Gewicht. Nun gilt es, dran zu bleiben, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und auch kleine Erfolge zu feiern“, erklärt Albers „Anders als bei Diäten, ist eine Ernährungsumstellung nicht auf den schnellen Erfolg ausgelegt, sondern auf die langfristige Verbesserung der Gesundheit und eine Verhaltensänderung. Die ersten drei Monate sind hier die wichtigsten, denn danach stellt sich ein Behavior Change ein.“ Die Patient:innen mit den größten Erfolgen nehmen durchschnittlich rund 11 Prozent**** ihres Körpergewichts in den ersten drei Monaten ab. 14 Prozent, wenn sie es ein halbes Jahr dabei bleiben.

Hindernisse für die Verhaltensänderungen

10.596 Antworten von Patient*innen



3. Regelmäßigkeit und Uhrzeit

Snacks zwischen den Mahlzeiten, ein unregelmäßiger Mahlzeitenrhythmus und zu große Portionen sind die wichtigsten drei Faktoren, die bei den Befragten zum Übergewicht führten. Neben den alltäglichen Aufgaben, kommt die eigene Gesundheit häufig zu kurz: hier ein schneller Snack, da zwischen zwei Terminen eine eingeschobene, oft ungesunde Mahlzeit. 44 Prozent der Teilnehmenden finden es schwer, die Gesundheit im Alltag zu priorisieren.

“Natürlich lassen sich späte oder unregelmäßige Mahlzeiten nicht immer vermeiden“, so Veronika Albers. “Wichtig ist jedoch, sich bewusst Zeit zu nehmen und achtsam zu essen. Meal Prep kann hier eine gute Lösung sein.”

Fazit

Nicht immer lassen sich Emotionen oder Situationen steuern, aber wer gelernt hat, wieder auf das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl zu vertrauen, der ist schon einen großen Schritt weiter auf dem Weg zur gesunden Ernährung. “Für Menschen, die immer wieder in die Jojo-Effekt-Falle tappen, kann es sinnvoll sein, ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem sie ihre Emotionen und Essgewohnheiten dokumentieren und so ungesunde Muster zu erkennen“, so Veronika Albers von Oviva. “Oviva bietet den Teilnehmenden ein praktisches Foto-Ess-Tagebuch, in welchem nicht schriftlich, sondern durch Fotos das Essverhalten festgehalten wird und durch künstliche Intelligenz die Mahlzeiten analysiert und bessere Alternativen vorgeschlagen werden.”

Hinweis für die Redakteur*innen:

*Die Insights stammen aus dem Oviva Onboarding Survey der Patient:innen, die 2022 mit Oviva gestartet sind und umfasst zwischen 10.596 und 16.319 Daten

**Die Insights stammen aus einer Oviva Umfrage von 2022 und umfasst zwischen 11.706 und 12688 Daten von individuellen Patient:innen

***Die Insights stammen aus einer Umfrage unter 1.730 Oviva Patient:innen im Oktober 2022

****Die Insights stammen aus einer Datenanalyse der Oviva Patient:innen aus dem April 2022 und umfasst 4705 Daten

ABOUT Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>