

## Erfolgreich abnehmen: Grosse Oviva-Analyse enthüllt Unterschiede zwischen Schweizer Kantonen

- Oviva, Anbieterin App-begleiteter Ernährungsberatung, hat in einer [Analyse](#) von über 5'000 Patient\*innen den Abnehmerfolg untersucht: Unterscheiden sich die Kantone bei BMI, Gewicht und Bewegung?
- Im Tessin und Wallis wird am schnellsten abgenommen, während Bündner\*innen am meisten Schritte zurücklegen.
- Ungeachtet des Wohnkantons gilt: Abnehmen ist immer ein langfristiger Prozess, der eine Umstellung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten braucht.

**Zürich, 08.08.2023** - Übergewicht ist auch in der Schweiz längst eine Volkskrankheit. Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit sind rund 42 Prozent der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig, wovon 11% an Adipositas (Fettleibigkeit) leiden. Das Digital-Health-Unternehmen [Oviva](#) bietet eine App-begleitete Ernährungsberatung an, um Menschen beim Abnehmen zu unterstützen. Eine Analyse\* von über 5'000 anonymen Patientendaten enthüllt beim Abnehmerfolg interessante Unterschiede zwischen den einzelnen Kantonen. Dennoch zeigt sich eine klare Erkenntnis: Gesundes Abnehmen hängt vor allem von einer langfristigen Umstellung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten ab.

### Tessin und Wallis sind „biggest loser“

Die 5'000 Patientendaten zeigen auf: In den Kantonen Tessin und Wallis wurde in drei Monaten am meisten Gewicht verloren. Liegt der Abnehmerfolg etwa an den vielen Sonnenstunden in den Südkantonen? Wahrscheinlich nicht: Denn auch die Kantone Bern, Neuenburg und St. Gallen folgen dicht darauf.

Beim Gewichtsverlust sind andere Faktoren als der Wohnkanton entscheidend: «Wir unterstützen Menschen langfristig und motivieren diese, dranzubleiben», erklärt Monika Schmid, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva. «Manche Personen verlieren Kilos schneller, während es bei anderen etwas langsamer vorangeht.» Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Kontinuität: «Nur durch nachhaltige Gewohnheiten kann das erreichte Gewicht auch dauerhaft gehalten werden.»

### Höchster BMI im Kanton Schaffhausen

Der Body Mass Index (BMI) ist eine Orientierungshilfe beim Abnehmen. Ab einem Wert von 25 gelten Personen als übergewichtig, ab 30 als adipös. Ab diesem Wert übernehmen auch die meisten Krankenkassen die Kosten für eine professionelle Ernährungsberatung. Liegt der BMI darunter und treten Begleiterkrankungen wie z.B. Diabetes oder Fettleber auf, kann ärztliches Fachpersonal die Notwendigkeit einer Ernährungsberatung ebenfalls bescheinigen.

«In der Oviva-App können die Patient\*innen ihren BMI einsehen und kontinuierlich verfolgen. Sie erhalten personalisierte Vorschläge, die sie zu Fortschritten motivieren», berichtet Richard Etter, Geschäftsführer von Oviva Schweiz. Die Daten zeigen, dass die Schaffhauser\*innen den höchsten BMI haben, der bei 37 liegt. Den tiefsten Wert hatten hingegen Patient\*innen aus dem Kanton Tessin.

## **Bündner machen die meisten Schritte**

Oviva unterstützt Patient\*innen nicht nur bei der Ernährungsumstellung, sondern fördert auch ein aktives Bewegungsverhalten. Warum ist das so wichtig beim Abnehmen? Die leitende Ernährungsberaterin Monika Schmid klärt auf: «Bewegung trainiert das Herz-Kreislauf-System und unterstützt so die Abnehmprozesse. Gerade auch die Muskeln sollten trainiert werden, da dadurch der Grundumsatz erhöht und der Energieverbrauch gesteigert werden kann.»

Schon täglich 30 Minuten Spaziergehen kann helfen, Gewicht zu verlieren. Diese Erkenntnis haben sich die Bündner\*innen besonders zu Herzen genommen: Mit durchschnittlich 455'773.28 Schritten in drei Monaten sind sie die Spitzenreiter. Die meisten Meter absolvierten dafür Patient\*innen im Kanton Aargau und im Kanton Bern war hingegen der Anteil an physischer Aktivität besonders hoch.

Weitere Informationen zur Analyse gibt es exklusiv unter:

<https://oviva.com/ch/de/kantonsvergleich-abnehmen-analyse/>

Hinweis für die Redakteur\*innen:

*\*Alle Insights basieren auf Angaben der Teilnehmer\*innen der Oviva App aus einer Datenauswertung von Juli 2023. Sie bilden keine repräsentative Befragung für die Schweiz ab.*

## **Über 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 Ernährungsfachperson via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patient\*innen, 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/ch/de/>

## **Kontakt**

Alessa Blatter, Marketing & Communications Manager

[alessa.blatter@oviva.com](mailto:alessa.blatter@oviva.com)

+41 79 522 01 65