

## **Extra-Kilos schlagen aufs Gemüt: Oviva-Umfrage untersucht Zusammenhang von Gewicht und psychischer Gesundheit**

- Das Digital-Health-Unternehmen Oviva hat in einer Umfrage mit über 1'150 Schweizer Patient\*innen den Zusammenhang von Psyche, Ernährung und Gewicht untersucht.
- Übergewicht wirkt sich negativ auf die Stimmung und das Selbstwertgefühl aus.
- Viele Betroffene erkennen, dass ihr Übergewicht auch eine psychische Ursache haben könnte - jedoch holen sich nur wenige professionelle Hilfe.

Zürich, 11. Oktober 2023 - "Wer dick ist, hat keine Disziplin und ist selbst Schuld." Das und viele andere Vorurteile müssen sich Menschen mit Übergewicht häufig anhören. Doch die Ursachen von Übergewicht sind vielfältig und komplex. Die psychische Gesundheit hat einen erheblichen Einfluss darauf, was, wann und wie viel wir essen. Eine neue Umfrage von Oviva mit über 1'150 Schweizer Patient\*innen untersucht den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit, Ernährung und Übergewicht. Die Ergebnisse zeigen, dass ein umfassender Ansatz die besten Erfolgsaussichten bietet. Die Therapie sollte daher nicht nur die richtige Ernährung, ausreichende Bewegung, bei Bedarf den Einsatz von neuen Medikamenten, sondern auch die Betreuung der mentalen Gesundheit einschliessen.

### **Nur wenige nehmen professionelle Hilfe in Anspruch**

Über 70 Prozent der befragten Personen sagen, dass sich ihr Übergewicht negativ auf die Stimmung auswirke. Wie negativ der Einfluss auf das psychische Wohlbefinden ist, zeigt, dass fast 80% davon angaben, ihr Gewicht bereite ihnen Sorgen oder mache sie traurig. Mehr als 60 Prozent glauben, ihr Übergewicht habe psychische Ursachen. Dennoch haben bisher nur knapp 40 Prozent psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen. Dr. Suzana Stojiljkovic, eidg. anerkannte Psychotherapeutin und Head of Mental Health bei Oviva, betont die Bedeutung von professioneller Hilfe: "Obwohl viele Betroffene Übergewicht als psychisch belastend empfinden, zögern die meisten, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Psychotherapie kann einen entscheidenden Mehrwert bieten, indem sie tief verwurzelte emotionale Probleme und Verhaltensweisen anspricht, die zu einer ungesunden Beziehung zum Essen und zum eigenen Körper beitragen."

### **Gewichtsveränderung wirkt sich auf Stimmung aus**

Die meisten Patient\*innen versuchten bereits mehrfach erfolglos mit unterschiedlichen Diäten, Gewicht zu verlieren. Ein Teufelskreis, bei dem sich ungesunde Essgewohnheiten und schlechte Stimmung gegenseitig verstärken. Erlernte Muster sorgen dafür, dass der Griff in die Süssigkeitenschublade häufig als tröstend empfunden wird. 62 Prozent der Befragten gaben an, nach der Nahrungsaufnahme manchmal oder sogar oft von schlechtem Gewissen geplagt zu werden. "Der Drang zum Essen zu greifen kann sehr gross sein. Dr. Suzana Stojiljkovic erklärt: "Es ist wichtig, nicht nur diesen Drang zu verstehen, sondern auch, warum das schlechte Gewissen so stark ist und darauf basierend Bewältigungsstrategien zu entwickeln."

## **Vorurteile halten sich hartnäckig**

Viele der befragten Personen haben regelmässig mit Vorurteilen aus ihrer Umwelt zu tun: So sei dick oft gleich doof, dicke Menschen faul und undiszipliniert oder seien unsportlich. Auch von Ärzten, Lehrpersonen oder möglichen Partner\*innen gibt es häufig negative Reaktionen. So gaben fast 30 Prozent an, sich aufgrund ihres Gewichts weniger wert zu fühlen und knapp 35 Prozent empfinden sich als weniger attraktiv. Monika Schmid, Ernährungsberaterin BSC und Head of Dietitian bei Oviva, stellt in ihrer täglichen Arbeit fest: "Viele Betroffene befürchten beim Thema Übergewicht Vorurteile und ziehen sich häufig aus dem sozialen Umfeld zurück.

Hinweis für Medienschaffende: Alle Ergebnisse basieren auf einer Umfrage von 1'158 Oviva Patient\*innen aus der Schweiz. Sie bilden keine repräsentative Umfrage 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.

In der Schweiz hat Oviva ihr Behandlungskonzept erweitert, indem sie Psychotherapie integriert hat, und das Team eidgenössisch anerkannter Psychotherapeuten kontinuierlich erweitert. Patient\*innen profitieren so bei Bedarf von einer noch ganzheitlicher Betreuung. Damit kommt Oviva ihrer Vision nach, die Gesundheit von Patient\*innen durch Veränderung von Ess- und Lebensgewohnheiten noch nachhaltiger zu verbessern. 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, Communications Manager Oviva

alessa.blatter@oviva.com

+41 79 522 01 65