Foto: Jacob Lund – stock.adobe.com

Gewichtsreduktion im Fitnessstudio (Teil 1)

Wie viel Gewicht wollen Kunden verlieren?

Text: Prof. Dr. Markus Wanjek

In einem groß angelegten Forschungsprojekt der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) wurde erstmalig unter Alltagsbedingungen untersucht, welche Gewichtsreduktionsziele übergewichtige Neukunden im Fitnessstudio haben und welche dabei genutzten Maßnahmen am effektivsten sind. Im ersten der zweiteiligen Artikelreihe werden die Resultate zu den Gewichtsreduktionszielen vorgestellt. Teil 2 befasst sich mit den Ergebnissen zur Effektivität der genutzten Maßnahmen.

Laut den „Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft 2020" sind in Deutschland rund 12 Millionen Erwachsene Mitglied in einem der circa 9.600 Fitnessstudios. Neben der Verbesserung der körperlichen Fitness stellt die Gewichtsreduktion eines der zentralen Motive für den Fitnessstudiobesuch dar (DSSV, 2005 und 2013). Zur Unterstützung einer Gewichtsreduktion bieten Fitnessstudios gute Voraussetzungen. Neben den bewegungszentrierten Kernleistungen (gerätegestütztes Kraft- und Ausdauertraining, Gruppentrainingsprogramme) werden in vielen Einrichtungen auch ernährungsbezogene Zusatzleistungen wie z. B. eine Ernährungsberatung oder strukturierte Gewichtsreduktionsprogramme angeboten.

Empfohlene Gewichtsreduktionsziele

Zur erfolgreichen Gewichtsabnahme wird in den Leitlinien verschiedener Fachgesellschaften eine umfassende Lebensstiländerung empfohlen. Diese sollte auf eine Änderung sowohl des Ernährungs- als auch des Bewegungsverhaltens ausgerichtet sein und um Maßnahmen ergänzt werden, die eine dauerhafte Ver-

haltensänderung unterstützen (DAG, 2014; Jensen et al., 2014). Sogenannte multimodale Programme (Ernährung, Bewegung, Verhaltensänderung) gelten als wirksame lebensstilbezogene Interventionsstrategien zur Gewichtsreduktion. Dadurch kann ein durchschnittlicher Gewichtsverlust von 5 bis 10 Prozent des Ausgangsgewichtes (ca. 5–10 kg) innerhalb von drei bis sechs Monaten erreicht werden (NHLBI, 2013; SIGN, 2010). Insofern stellt ein Gewichtsverlust dieser Größenordnung für Personen mit Übergewicht (BMI 25,0–29,9 kg/m^2) bzw. Adipositas Grad I (BMI 30,0–34,9 kg/m^2) ein realistisch erreichbares und von Fachgesellschaften empfohlenes Gewichtsreduktionsziel dar (WHO, 2000; DAG, 2014; Jensen et al., 2014). Personen mit sehr starkem Übergewicht (BMI ≥ 35,0 kg/m^2) wird ein Gewichtsverlust von mehr als 10 Prozent des Ausgangsgewichtes angeraten. Die empfohlene Zeitspanne zur Zielerreichung beträgt sechs bis zwölf Monate (DAG, 2014). Nach erfolgreicher Gewichtsabnahme sollte das reduzierte Körpergewicht langfristig stabilisiert werden, was sich als die größte Herausforderung erweist.

Gewichtsreduktionsziele in bisherigen Studien

Der Wunsch nach einer Gewichtsabnahme ist bei Erwachsenen weit verbreitet (IfD, 2014; Santos et al., 2017). Viele übergewichtige bzw. adipöse Menschen wollen möglichst viel Gewicht in relativ kurzer Zeit verlieren (Hauner et al., 2013). In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass der gewünschte Gewichtsverlust dabei oftmals über dem von Experten empfohlenen Ausmaß liegt und unrealistisch hoch ist. So bewegen sich die durchschnittlich berichteten Gewichtsabnahmeziele von Studienteilnehmenden zwischen 12 bis 24 Prozent ihres Ausgangsgewichtes (Fabricatore et al., 2008; Lent et al., 2016; Linde et al., 2004 und 2005; Maynard et al., 2006). In einzelnen Untersuchungen entsprach der gewünschte Verlust sogar 38 Prozent des Ausgangsgewichtes (- 38 kg). Ein Gewichtsverlust von 16 Prozent (- 17 kg) wurde hier als enttäuschend angesehen (Foster et al., 1997 und 2001). Studienübergreifend zeigt sich, dass der angestrebte Gewichtsverlust umso größer ist, je höher der Grad des Übergewichtes bzw. der Ausgangs-BMI ist. Frauen wollen dabei in allen BMI-Klassen deutlich mehr Gewicht verlieren als Männer (Fabricatore et al., 2008).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich die in der Literatur bisher berichteten Gewichtsabnahmeziele vor allem bei adipösen Personen deutlich über dem Gewichtsverlust befinden, der durch die effektivsten lebensstilbezogenen Maßnahmen durchschnittlich erreicht wird (5–10 %) (NHLBI, 2013). Demnach besteht eine Diskrepanz zwischen einem realistisch erwartbaren bzw. in Leitlinien empfohlenen und dem von vielen Übergewichtigen bzw. Adipösen gewünschten Gewichtsverlust (Foster et al., 2001; Lent et al., 2016).

Für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme ist die Formulierung eines realistisch erreichbaren und zugleich motivierenden Gewichtsreduktionsziels eine wichtige Voraussetzung (Bray, 2010; Hauner et al., 2013). Zudem hängt der individuelle Erfolg entscheidend von der konsequenten Umsetzung einer nachweislich wirksamen Gewichtsreduktionsmaßnahme ab. Übertriebene Gewichtsreduktionsziele und/oder eine falsch gewählte Gewichtsreduktionsstrategie können hingegen zu Misserfolg und letztlich zu Frustration bei den Betroffenen ▶

führen. In der Konsequenz kann es zum Abbruch der Gewichtsabnahmebemühungen bzw. zum Ausstieg aus einem Gewichtsreduktionsprogramm kommen. Dieser Umstand ist vor allem für kommerzielle Anbieter relevant (Ames et al., 2014; Dalle Grave et al., 2005).

Gewichtsreduktionsziele von Fitnessstudiokunden

Vor diesem Hintergrund ist die Kenntnis der Gewichtsreduktionsziele von Fitnessstudiokunden auch für Trainer von großer Bedeutung. Ebenso wichtig ist das Wissen um die Effektivität der von Kunden genutzten Maßnahmen zur Gewichtsreduktion im Fitnessstudio. Über die Gewichtsreduktionsziele von übergewichtigen Neukunden im Fitnessstudio lagen bisher noch keine wissenschaftlichen Daten vor. Diese Forschungslücke war Ausgangspunkt einer groß angelegten Untersuchung der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Ein Ziel der Untersuchung war es, erstmalig die selbst gewählten Gewichtsreduktionsziele von übergewichtigen Neukunden mit diesem Haupttrainingsmotiv zu erfassen.

Methodik

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde eine dreimonatige Beobachtungsstudie unter Einbeziehung von 95 kommerziellen Fitnessstudios aus ganz Deutschland durchgeführt. Die Datenerhebung erfolgte durch Bachelor-Studierende der DHfPG im Rahmen ihrer Abschlussarbeiten nach einheitlichen Messstandards und erstreckte sich über einen Zeitraum von zwei Jahren. Insgesamt konnten die Datensätze von 788 übergewichtigen bzw. adipösen Neukunden mit dem Haupttrainingsmotiv „Gewichtsreduktion" erhoben werden. Die selbst gewählten Gewichtsabnahmeziele der Kunden (Ausmaß, Zeitraum) wurden mittels einer standardisierten schriftlichen Befragung erhoben. Darüber hinaus wurden verschiedene anthropometrische Daten anhand standardisierter Messungen erfasst. Die Befragung und die anthropometrischen Messungen fanden zu Beginn der Fitnessstudiomitgliedschaft im Rahmen der üblichen Eingangs-Checks statt. In Tabelle 1 sind die Charakteristika der Untersuchungsteilnehmenden dargestellt (Mittelwerte und Standardabweichungen).

Tab. 1: Charakteristika der Untersuchungsteilnehmenden

Variablen	Gesamt	Frauen	Männer
Anzahl (n)	788	555	233
Alter (Jahre)	39 ± 14	39 ± 14	39 ± 13
Größe (cm)	171 ± 9	166 ± 6	180 ± 7
Gewicht (kg)	90,0 ± 16,5	85,9 ± 15,5	99,8 ± 14,6
BMI (kg/m²)	30,8 ± 4,7	30,9 ± 5,0	30,6 ± 4,0
Körperfett-anteil (%)[1]	36,1 ± 8,3	39,4 ± 6,6	28,2 ± 6,2
Taillenumfang	100,8 ± 13,3	98,4 ± 13,2	106,4 ± 11,8

[1] Messung mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA)

Ergebnisse

Die Befragungsergebnisse zu den selbst gewählten Gewichtsabnahmezielen zeigen, dass die Neukunden bei einem initialen BMI von 30,8 kg/m² (Adipositas Grad I) eine durchschnittliche Gewichtsreduktion von etwa 15 Prozent ihres Ausgangsgewichtes (14 kg) anstrebten. Der erwartete Zeitraum ist dabei eher längerfristig gewählt und beträgt rund ein dreiviertel Jahr.

Die Höhe des angestrebten Gewichtsverlustes unterscheidet sich zwischen beiden Geschlechtern: Frauen wollen bei annähernd gleichem Ausgangs-BMI im Durchschnitt mehr Gewicht verlieren als Männer (16 % vs. 13 %). Bezüglich des erwarteten Zeitraumes zeigen sich hingegen nur geringe Unterschiede (9 vs. 8 Monate) (vgl. Tab. 2).

Des Weiteren zeigt sich bei den Gewichtsabnahmezielen ein deutlicher Unterschied zwischen Kunden mit Übergewicht und Kunden mit Adipositas (vgl. Tab. 3). Während übergewichtige Kunden (Ø BMI 27,3 kg/m²) im Durchschnitt einen Gewichtsverlust von circa 12 Prozent innerhalb von sechs Monaten anstreben, sind es bei adipösen Kunden (Ø BMI 34,6 kg/m²) fast 19 Prozent innerhalb von 11 Monaten.

Insgesamt zu beachten ist, dass bei den Gewichtsreduktionszielen sowohl hinsichtlich des Ausmaßes als auch des angegebenen Zeitraumes eine sehr große Spannweite besteht. So reicht die angestrebte Gewichtsabnahme von 2,5 bis 50,0 Kilogramm bzw. 2,4 bis 36 Prozent. Der Zeitraum, in dem der Gewichtsverlust realisiert werden soll, variiert zwischen zwei und 14 Monaten.

Tab. 2: Selbst gewählte Gewichtsabnahmeziele nach Geschlecht

Variablen	Gesamt	Frauen	Männer
Anzahl (n)	788	555	233
Ausgangs-gewicht (kg)	90,0 ± 16,5	85,9 ± 15,5	99,8 ± 14,6
Ausgangs-BMI (kg/m²)	30,8 ± 4,7	30,9 ± 5,0	30,6 ± 4,0
Gewichtsverlust absolut (kg)	13,9 ± 8,6	14,0 ± 8,4	13,5 ± 8,9
Gewichtsverlust relativ (%)[1]	14,9 ± 7,4	15,7 ± 7,4	12,9 ± 7,1
Zeitraum in Monaten	8,5 ± 6,5	8,9 ± 6,5	7,6 ± 6,6

[1]Berechnung relativer Gewichtsverlust:
Gewünschter Gewichtsverlust in kg/Ausgangsgewicht kg x 100

Tab. 3: Selbst gewählte Gewichtsabnahmeziele in Abhängigkeit zum Grad des Übergewichtes (BMI-Kategorie)

Variablen	Übergewicht (BMI 25,0-29,9)	Adipositas (BMI ≥ 30,0)
Anzahl (n)	411	377
Ausgangs-gewicht (kg)	80,0 ± 9,8	100,8 ± 15,4
Ausgangs-BMI (kg/m²)	27,3 ± 1,4	34,6 ± 4,1
Gewichtsverlust absolut (kg)	9,3 ± 4,3	18,9 ± 9,2
Gewichtsverlust relativ (%)[1]	11,7 ± 5,2	18,5 ± 7,9
Zeitraum in Monaten	6,0 ± 3,9	11,2 ± 7,6

Fazit

Die vorliegende Untersuchung liefert erstmalig Ergebnisse zu den selbst gewählten Gewichtsabnahmezielen von Fitnessstudiokunden mit dem Haupttrainingsmotiv Gewichtsreduktion. Die Höhe der durchschnittlich angestrebten Gewichtsabnahme liegt bei den befragten Fitnessstudiokunden deutlich über den Empfehlungen wissenschaftlicher Leitlinien und damit über einem Gewichtsverlust, der durch die wirksamsten Maßnahmen zur Lebensstiländerung durchschnittlich erreicht wird.

Während das Gewichtsreduktionsziel von übergewichtigen Kunden nur wenig von den wissenschaftlichen Empfehlungen abweicht, sind vor allem die Ziele der adipösen Neukunden im Mittel zu hoch gesteckt. Im Rahmen einer professionellen Betreuung sollten die Trainer gemeinsam mit ihren Kunden die individuellen Gewichtsreduktionsziele auf ein realistisch erreichbares und zugleich motivierendes Maß anpassen. Darüber hinaus sollten von den Trainern Maßnahmen zur Gewichtsreduktion empfohlen werden, die eine individuelle Zielerreichung der Kunden ermöglichen. Hierzu muss die Effektivität der im Fitnessstudio zur Gewichtsreduktion vorhandenen Maßnahmen bekannt sein. Auch dies war eine Fragestellung, die im Rahmen des Forschungsprojektes der DHfPG untersucht wurde. Diese Ergebnisse werden in Teil 2 der Artikelreihe präsentiert. ■

Prof. Dr. Markus Wanjek

Prof. Dr. Markus Wanjek ist stellvertretender Fachbereichsleiter Gesundheitswissenschaften und Dozent bzw. Referent an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) und der BSA-Akademie. Der Sportwissenschaftler promovierte zum Thema „Gewichtsreduktion im Fitnessstudio" an der TU München. Seit über 20 Jahren arbeitet er nebenberuflich als Fitnesstrainer.

www.dhfpg-bsa.de

Foto: DHfPG/BSA

Auszug aus der Literaturliste

Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (Hrsg.). (2020). Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft 2020. Hamburg: Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen.

Bray, G. A. (2010). The Metabolic Syndrome and Obesity. Totowa, N. J.: Humana.

National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) (2013). Managing Overweight and Obesity in Adults: Systematic Evidence Review From the Obesity Expert Panel. Zugriff am 06.04.2020. Verfügbar unter https://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/media/docs/obesity-evidence-review.pdf

Santos, I., Sniehotta, F. F., Marques, M. M., Carraça, E. V. & Teixeira, P. J. (2017). Prevalence of personal weight control attempts in adults: a systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews, 18 (1), 32–50.

Für eine vollständige Literaturliste kontaktieren Sie bitte marketing@dhfpg-bsa.de.

Anzeige

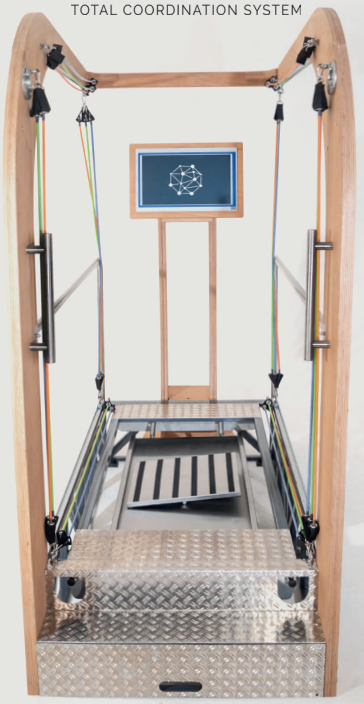
TCS
TOTAL COORDINATION SYSTEM

Nach der Krise mit

VOLLER KRAFT NACH VORNE.

Die Innovation auf dem Sport- und Physiotherapiemarkt.

SICHERN SIE SICH DAS HIGHLIGHT DES JAHRES



TCS TRAINING IST DIE INNOVATION AUF DEM SPORT- & PHYSIOTHERAPIE-MARKT.

Mit TCS wird ...
... die Koordination verbessert
... der Bewegungsapparat gestärkt
... die Konzentration gefördert
... die Muskulatur zu einem Team geformt

Mit diesem Gerät trainieren Sie ...
... Balance
... Ausdauer
... Kraft
... Sensomotorik
... Körperkontrolle

Das Total Coordination System ist geeignet für ...

... Fitness
... Physiotherapie
... Leistungs- und Spitzensport
... Reha-Programme
... die regelmäßige Dosis Sport für jedermann

!!! HIER WERDEN MASSSTÄBE GESETZT !!!

ERLEBEN SIE ES SELBST, WIR KOMMEN MIT UNSEREM TRUCK ZU IHNEN.

info@tcs-training.de www.tcs-training.de +49 (0)6181 3042 920

MADE IN GERMANY

Medizinisches Produkt ** Patent pending ** Hochwertigste Materialien* * 100% Made in Germany ** Flexibel erweiterbar
Barrierefreies Training möglich ** Individuelles anpassbares Design ** Vollwertiger PC mit Trainingsvideos