

Anmeldung und Kontakt

Projektleitung

Prof. Dr. med. Stephan Herpertz

Anschrift:

LWL-Universitätsklinikum Bochum
der Ruhr-Universität Bochum
Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Alexandrinestraße 1-3
44791 Bochum



Kontakt und Anmeldung

M.Sc. Magdalena Pape

Telefon: 0234/5077-3232 (Bitte auf den Anrufbeantworter sprechen.)

E-Mail: igendo@lwl.org

Anfahrt

Autobahnanfahrt zur Klinik:

A40, Abfahrt Stadion/RuhrCongress, dann über Stadionring, Küppersstraße und Klinikstraße zur Alexandrinestraße. Parkmöglichkeiten u.a. im klinikeigenen Parkhaus.

Öffentliche Verkehrsmittel:

Ab Bochum Hauptbahnhof, U-Bahn 308/318 (Richtung Bochum Gerthe/Schürbankstraße) bis Haltestelle Planetarium.



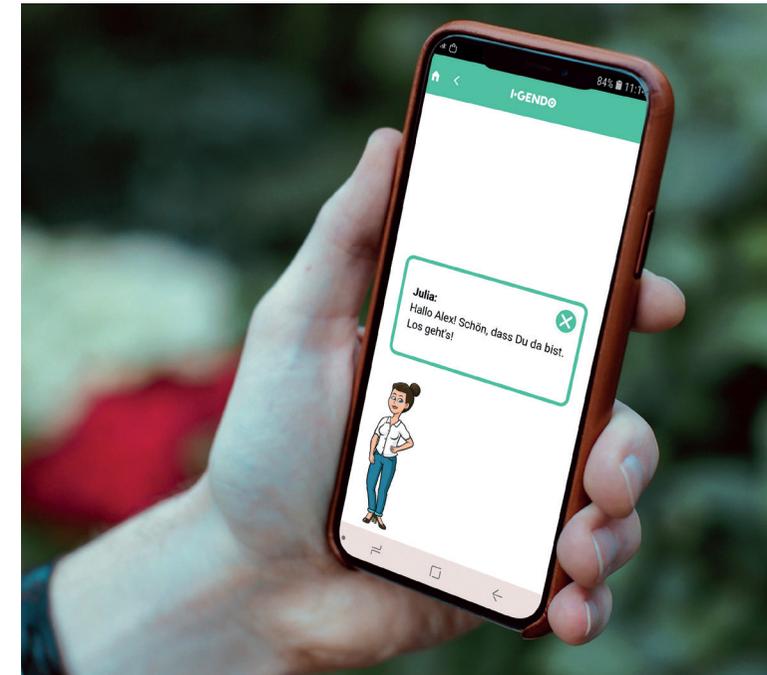
LWL-Universitätsklinikum Bochum
der Ruhr-Universität Bochum
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin
Alexandrinestraße 1-3, 44791 Bochum
Tel.: 0234/5077-0
Internet: www.lwl-uk-bochum.de

LWL-Universitätsklinikum Bochum
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen

Klinik für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie

UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Leichter App-nehmen?



Interaktiv Gewicht erfolgreich
reduzieren - nachhaltig durch
optimale psychologische
Unterstützung (I-GENDO-Studie)



Hintergrund

Teilnahme an der Studie

Ablauf

Abnehmen mit einer App?

Eine Verschlechterung der Ernährungsgewohnheiten sowie mangelnde Bewegung haben in den vergangenen Jahrzehnten in weiten Teilen der Bevölkerung weltweit zu erheblichen Gesundheitsproblemen aufgrund von Übergewicht und Adipositas (starkes Übergewicht) geführt.

Viele Betroffene sind sich dieser Problematik und Gesundheitsgefahren bewusst und versuchen, mit Gewichtsreduktionsprogrammen, Präventions- und Behandlungsangeboten abzunehmen und das Gewicht zu halten. Allerdings ist der Erfolg der Gewichtsabnahme oftmals nur von kurzer Dauer. Dies erklärt sich darin, dass viele Angebote nur das Ess- und Bewegungsverhalten bearbeiten. Tatsächlich haben unsere Gedanken und Gefühle aber einen direkten Einfluss auf dieses Verhalten. Denn Gefühle wie Traurigkeit oder fühlbarer Stress können dazu führen, dass wir mehr essen.

Um erfolgreich abnehmen zu können, sollten aber auch die gewichtsbezogenen Gedanken und Gefühle beachtet werden, um sie zu verändern. Im Rahmen dieser Studie wurde eine Smartphone-basierte App entwickelt, die auf die psychologischen Aspekte bei Übergewicht und Adipositas ausgerichtet ist. Auf diesem Weg sollen Menschen, die abnehmen wollen, individuell psychologisch begleitet werden.

Die individuell konzipierte App vermittelt psychologische Inhalte zu ausgewählten psychologischen Themen und unterstützt in der Umsetzung neu erlernter Verhaltens-Strategien. Durch eine regelmäßige Selbstbeobachtung und Protokollierung lernen die Benutzenden der App sich und ihr Verhalten kennen. Das erleichtert Veränderungen, die für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion wichtig sind.

Wer kann an der Studie teilnehmen?

Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um an der Studie teilzunehmen:

- Alter mindestens 18 Jahre
- Übergewicht und starkes Übergewicht/Adipositas
- Wunsch und Motivation, Gewicht zu reduzieren

Wer kann *nicht* an der Studie teilnehmen?

Bei folgenden Kriterien müssen wir Interessierten absagen:

- Bariatrische OP in der Vergangenheit oder wenn aktuell geplant
- Insulinpflichtige Diabetes-Erkrankung
- Schwangerschaft

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage (www.uni-bamberg.de/i-gendo). Link zur Homepage:



Wie sehen die einzelnen Schritte aus?

1. Sie melden sich telefonisch oder per E-Mail bei der Studienkoordination Bochum (siehe Kontakt).
2. Wir kontaktieren Sie für ein erstes Telefongespräch und besprechen mit Ihnen, ob Sie für die Teilnahme an der Studie geeignet sind.
3. In diesem Fall werden Sie zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Hier füllen Sie einige Fragebögen aus und wir stellen Ihnen die App zur Verfügung.
4. Sie nehmen 3 Monate lang an der Studie teil
5. Anschließend werden Sie zu drei weiteren persönlichen Gesprächen eingeladen (nach Beendigung der App, nach 6 und nach 12 Monaten).

Ihr Vorteil:

- Sie testen als erste und kostenlos die App,
- Sie erhalten psychologische Anleitungen, die für die Gewichtsreduktion hilfreich sein können
- und bei vollständiger Teilnahme an der Studie können Sie insgesamt bis zu 400 Euro Aufwandsentschädigung erhalten.