



Neue Studie zeigt: regelmäßige Motivation per E-Mail lässt die Pfunde purzeln *Erfolgreich abnehmen mit Coachingprogrammen*

(ddp direct) Ein digitales Programm mit regelmäßiger Motivation und Anleitung per E-Mail, Telefon und spezieller Website führt zu ebenso guten Resultaten wie eine persönliche Ernährungsberatung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Baltimore. Die Wissenschaftler veröffentlichten Ihre Untersuchung im renommierten New England Journal of Medicine und präsentierten sie Ende 2011 auf dem Kongress der American Heart Association (AHA) in Orlando. Eine digitale Motivationshilfe bietet beispielsweise der kostenlose Ernährungscoach des Nestlé Ernährungsstudios (ernaehrungsstudio.nestle.de). Er begleitet die Teilnehmer bei ihrer Ernährungsumstellung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht mit Ernährungs- sowie Fitnessplänen. Zudem betreut er sie auf Wunsch regelmäßig per E-Mail.

* Die Wissenschaftler um Professor Lawrence J. Appel aus Baltimore untersuchten für die Studie 415 Patienten mit Übergewicht und teilten sie in drei Gruppen: Die erste erhielt eine regelmäßige Motivation in Einzel- und Gruppengesprächen. Telefonisch, per E-Mail und per spezifischer Website wurde die zweite Gruppe betreut, und die dritte versuchte als Kontrollgruppe, ihr Gewicht ohne Unterstützung zu reduzieren.

* Alle Studienteilnehmer sollten innerhalb von sechs Monaten mindestens fünf Prozent ihres Körpergewichts reduzieren und über 24 Monate halten. Nach sechs Monaten hatten lediglich 14 Prozent der Probanden in der Kontrollgruppe ohne persönliche Betreuung ihr Gewicht um fünf Prozent reduziert. Hingegen lag die Erfolgsquote bei der Telefon-/E-Mail-/Website-Gruppe bei 46 Prozent und die Gruppe mit persönlichem Kontakt kam auf 53 Prozent.

* Auch nach zwei Jahren waren die Erfolge der Kontrollgruppe am geringsten (19 Prozent). Die Telefon-/E-Mail-/Website-Gruppe und die persönlich betreuten Teilnehmer schnitten doppelt so gut ab (38 und 41 Prozent). Die Forscher waren überrascht, dass die Resultate bei den beiden unterstützten Gruppen gleichermaßen gut waren.

* Die Studie zeigt also, wie hilfreich es ist, wenn wir beim Abnehmen regelmäßig motiviert werden. Das bietet seit sechs Jahren der Ernährungscoach. Das kostenlose Angebot des Nestlé Ernährungsstudios beinhaltet ebenfalls ein Website-Programm und auf Wunsch eine Betreuung per E-Mail und Telefon.

* 170.000 Registrierte gibt es bereits. Das Online-Programm unterstützt sie beim Abnehmen individuell mit Ernährungs- sowie Fitnessplänen. Zudem gibt es ein Ernährungstagebuch. Damit kann jeder herausfinden, warum er mehr isst als ihm gut tut und wann er zu den Lebensmitteln greift, die nicht in den Abnehmplan passen. Wer möchte, kann regelmäßig per E-Mail betreut werden.

* Wer über die digitale Betreuung hinaus eine persönliche Beratung wünscht, kann sich über die Hotline 069 / 6671-8888, von Montag bis Freitag jeweils von 8:00 bis 18:00 Uhr, an ein Team von Ernährungswissenschaftlern wenden, um Fragen zu stellen oder eigene Erfahrungen mitzuteilen.

Shortlink zu diesem Social Media Release:
<http://shortpr.com/7vzv6>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:
<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/neue-studie-zeigt-regelmaessige-motivation-per-e-mail-laesst-die-pfunde-purzeln-38203>

=== Leichter Abnehmen mit dem Nestlé Ernährungscoach (Bild) ===

Der kostenlose Ernährungscoach des Nestlé Ernährungsstudios begleitet die Teilnehmer bei ihrer Ernährungsumstellung auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht mit Ernährungs- sowie Fitnessplänen.

Shortlink:
<http://shortpr.com/cbsbek>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/leichter-abnehmen-mit-dem-nestl-ernaehrungscoach>

=== Dr. oec. troph. Elke Arms (Bild) ===

Dr. oec. troph. Elke Arms: Sie verantwortet mit ihrem Team aus vier erfahrenen Ernährungswissenschaftlern die individuelle Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:
<http://shortpr.com/ccf72p>

Permanentlink:
<http://www.themenportal.de/bilder/dr-oec-troph-elke-arms>

=== Logo Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 500.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:
<http://shortpr.com/uuhp2l>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/logo-nestl-ernaehrungsstudio>

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG
Lyoner Straße 23
60523
Frankfurt/Main

E-Mail: Jutta.Bednarz@de.nestle.com
Website: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>
Telefon: 069/6671-3740

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

dietrich@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/7vzv6
dietrich@dkcommunications.de

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild

