

## VI. Anhang

PICOR-Tabelle

\*p < .05= signifikant; \*\*p < .001 = hoch signifikant; n.s. = nicht signifikant

Studie Erste/r Autor/in (Jahr)	Problem	Intervention	Control	Outcome	Result
1. Chacko et al. (2016)	Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Intervention (MBI) zur Gewichtskontrolle nach einer bariatrischen Operation	N= 9  10-wöchiges Programm á 90 min pro Woche  MBI: - MBSR - MB-EAT	N=9  1x einstündiges Gespräch über Ernährung & Bewegung zugeschnitten auf postoperative Patienten	Gewicht: - BMI	Gewicht: - Gewichtsverlust: n.s.  (3- bzw. 6-monatiges Follow-up)
2. Daubemier et al. (2016)	Gesteigerter Gewichtsverlust & Verbesserung des metabolischen Syndroms durch achtsamkeitsbasierte Ess- und Stressmanagementpraktiken in Verbindung mit einem Diät- und Sportprogramm	N=81  - 16 Einheiten á 2 Stunden für 5,5 Monate  - Gesamtdauer: 18 Monate  - MBSR	N=67  Kontrollgruppe (KG) gleiche Kontaktzeit wie Interventionsgruppe (IG)  Diät & Sport wie IG  Informationen zu	Gewicht: - BMI	Gewicht: Gewichtsverlust: n.s.  (12- bzw. 18-monatiges Follow-up)  Gewichtsverlust nach 18 Monaten - IG: 4,2 kg - KG: 2,4kg

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- MB-EAT</li> </ul> <p>Diät &amp; Sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500kcal weniger/Tag</li> <li>- vollwertige, ausgewogene Kost</li> <li>- täglich Sport</li> </ul>	<p>Ernährung und Bewegung</p> <p>Kognitive Verhaltensweisen und progressive Muskelentspannung zur Stressbewältigung</p>		
3. Mason et al. (2016)	Achtsamkeitstraining zu Steigerung der Wahrnehmung von Hunger- und Sättigungsgefühlen, der Selbstkontrolle, sowie Stressabbau bei Erwachsenen mit Adipositas	<p>N= 81</p> <p>16 Einheiten á 2 Stunden für 5,5 Monate</p> <p>Gesamtdauer: 18 Monate</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MBSR</li> <li>- MB-EAT</li> </ul> <p>Diät &amp; Sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500kcal weniger/Tag</li> <li>- vollwertige, ausgewogene Kost</li> <li>- täglich Sport</li> </ul>	<p>N=67</p> <p>Gleiche Kontaktzeit wie IG</p> <p>Diät &amp; Sport wie IG</p> <p>Informationen zu Ernährung und Bewegung</p> <p>Kognitive Verhaltensweisen und progressive Muskelentspannung zur Stressbewältigung</p>	<p>Gewicht:</p> <p>- in kg</p>	<p>Gewicht:</p> <p>Gewichtsverlust: signifikant*</p> <p>(6-, 12- und 18-monatiges Follow-up)</p>
4. Palmeira et al. (2017)	Effektivität einer achtsamkeitsbasierten Intervention, ausgerichtet auf Frauen mit Adipositas zum Gewichtsverlust	<p>N=27</p> <p>10 Wochen á 12 Sitzungen für 2,5 h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACT</li> <li>- Kg-Free</li> <li>- MB-EAT</li> </ul>	<p>N=32</p> <p>TAU</p>	<p>Gewicht:</p> <p>- BMI</p>	<p>Gewicht:</p> <p>Gewichtsverlust: signifikant** (Post-Intervention)</p> <p>- IG verlor 1,15 kg mehr als KG</p>

5. Raja-Khan et al. (2017)	Untersuchung der Durchführbarkeit und der kardiometabolischen Effekte von MBSR bei Frauen mit Übergewicht und Adipositas	N=42 8 Wochen á 2,5 h, danach 8 Wochen Übungen zuhause (30 min/Tag)  MBSR  Leitlinien für Ernährung und Bewegung basierend auf der <i>American Academy of Nutrition and Dietetics</i>	N=44 Gleiche Kontaktzeit wie IG  Ausführliche Schulung zur gesundheitlichen Aufklärung durch registrierte Ernährungsberaterin  Gleiche Leitlinien für Ernährung und Bewegung wie IG	Gewicht: - in kg	Gewicht: Gewichtsverlust: n.s.  (Post-Intervention & 16-wöchiges Follow-up)
6. Schnepper et al. (2019)	Reduzieren der täglichen Kalorienaufnahme durch achtsames & langsames essen, sowie Integration von Achtsamkeit in den Alltag bei Erwachsenen mit Übergewicht	N= 23 4x 2h Gruppentreffen über 8 Wochen  - MbT - PCh	N= 23 Warteliste-Gruppe	Gewicht: - BMI	Gewicht: Gewichtsverlust: signifikant**  (Post-Intervention & 4-wöchiges Follow-up)
7. Spadaro et al. (2017)	Langfristige und ganzheitliche Gewichtsabnahme durch MM in Verbindung mit einem Gewichtsreduktionsprogramm bei Erwachsenen mit Übergewicht und Adipositas	N=16 - 6 Monate/wöchentliche Gruppentreffen á 90 Minuten  MM: MBSR MB-EAT  SWBP:	N=19 - Gleiche Kontaktzeit wie IG - Dauer der Gruppentreffen: 60 Minuten  SWBP wie IG	Gewicht: - BMI	Gewicht: Gewichtsverlust: signifikant*  (Post-Intervention)  - Gewichtsverlust: - IG: 6,9kg - KG: 4,1kg

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1200-1800 kcal/Tag</li> <li>- ausgewogene Ernährung</li> <li>- 300 min/Woche körperliche Aktivitäten</li> </ul>			
8. Tapper et al. (2008)	Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Intervention bei adipösen Frauen, die Gewicht verlieren möchten	<p>N=16</p> <p>Gesamtdauer: 6 Monate</p> <p>4x 2h Gruppentreffen (BL, 3,- 6- und 9 Wochen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ACT</li> <li>- Intervention läuft parallel zu den eigenen Abnehmplänen der Teilnehmerinnen</li> </ul>	<p>N=24</p> <p>TAU</p> <p>Möglichkeit, am Ende der Studie einen 1-tägigen Workshop zur Gewichtsreduktion zu besuchen</p>	<p>Gewicht:</p> <p>- BMI</p>	<p>Gewicht:</p> <p>Gewichtsverlust: signifikant* (6-monatiges Follow-up)</p> <p>- IG verlor 2,32 kg mehr als KG nach 6 Monaten</p>

Tabelle 4: PICOR-Tabelle (eigene Darstellung)