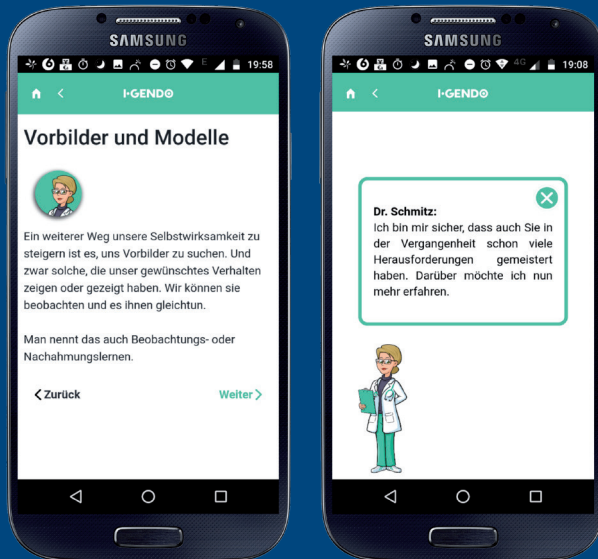


## Wie sieht die App aus?

Hier sehen Sie Ausschnitte aus dem Modul „Ich vertraue auf mich“. In diesem Modul lernen Sie, wie Sie das Vertrauen in sich selbst stärken können.



## Kontakt zur Teilnahme an der Studie

Wenn Sie Interesse an einer Studienteilnahme haben, kontaktieren Sie bitte die zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Studienzentrum Bamberg.

Dr. phil. Stefanie Schroeder  
M.Sc. Caroline van der Velde  
Telefon: + 49 (0)951 863 2704

(Bitte auf den Anrufbeantworter sprechen.)  
E-Mail: [i-gendo@uni-bamberg.de](mailto:i-gendo@uni-bamberg.de)

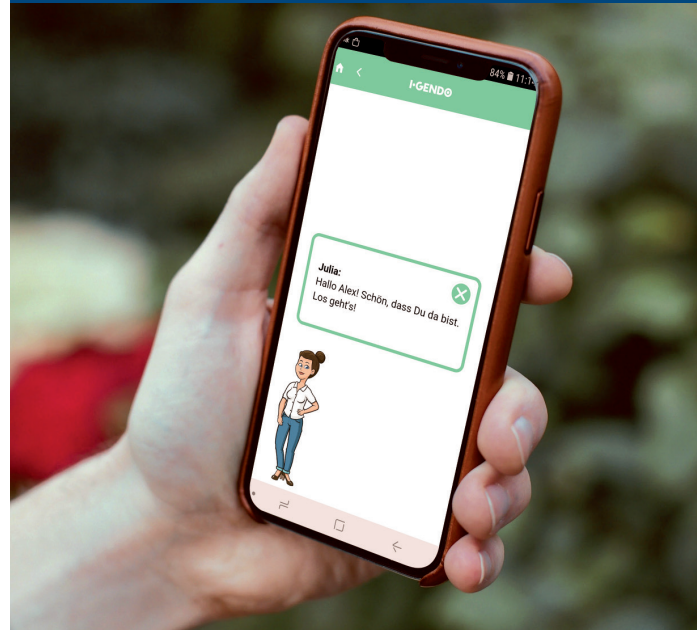
Anschrift: Otto-Friedrich-Universität Bamberg  
Lehrstuhl für Klinische Psychologie  
und Psychotherapie

Markusplatz 3  
D-96047 Bamberg

Weitere Informationen  
erhalten Sie hier: [www.i-gendo.de](http://www.i-gendo.de)



Universität Bamberg



# Leichter App-nehmen?!

Psychologische Unterstützung  
bei der Gewichtsreduktion  
durch die Studie I-GENDO

GEFÖRDERT VOM



UKRUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER  
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

[www.uni-bamberg.de/i-gendo](http://www.uni-bamberg.de/i-gendo)

## Wie kann ich mit einer App abnehmen?

Übergewicht und starkes Übergewicht (Adipositas) nehmen weltweit zu. Viele Personen mit Übergewicht oder Adipositas sind unzufrieden mit ihrem Gewicht und versuchen abzunehmen. Häufig ist der Erfolg einer Gewichtsabnahme aber nur von kurzer Dauer.

Um auch langfristig erfolgreich Gewicht zu reduzieren, ist es wichtig, nicht nur das eigene Ess- und Bewegungsverhalten zu verändern. Die Psyche spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle:

- ▶ Wie motiviert bin ich?
- ▶ Wie gehe ich mit Stress und Gefühlen um?
- ▶ Wie gut kann ich kontrollieren, was und wieviel ich esse?

Wir haben daher die Smartphone-basierte App I-GENDO (Interaktiv **G**ewicht erfolgreich reduzieren – **n**achhaltig **d**urch **o**ptimale psychologische Unterstützung) entwickelt, die auf die psychologischen Aspekte bei Übergewicht und Adipositas ausgerichtet ist. Auf diesem Weg sollen Menschen, die abnehmen wollen, individuell psychologisch unterstützt werden.

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

In einer wissenschaftlichen Studie der Universität Bamberg und der LWL-Universitätsklinik Bochum wird nun überprüft, wie hilfreich die entwickelte I-GENDO-App für Menschen ist, die erfolgreich Gewicht abnehmen wollen. Im Rahmen unserer Studie können Sie eine von zwei Versionen der I-GENDO-App kostenlos nutzen.

## Wer kann an der Studie teilnehmen?

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

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

*Bei folgenden Kriterien müssen wir Interessierten absagen:*

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

## Wie läuft die Studienteilnahme ab?

Nutzen Sie kostenlos die App I-GENDO und nehmen Sie an unserer Studie teil. Wenn Sie an allen Teilen der Studie teilgenommen haben, erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung von bis zu 400€. Die Teilnahme an der Studie läuft in folgenden Schritten ab:

**SCHRITT 1** Sie melden sich telefonisch oder per E-Mail bei den zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Bamberg (siehe Kontakt).

**SCHRITT 2** Wir führen mit Ihnen ein erstes Telefongespräch durch und besprechen mit Ihnen, ob Sie für die Teilnahme an der Studie geeignet sind.

**SCHRITT 3** In diesem Fall werden Sie zu einem persönlichen Gespräch eingeladen. Hier füllen Sie einige Fragebögen aus und wir stellen Ihnen eine von zwei Versionen der App zur Verfügung.

**SCHRITT 4** Sie können die App vier Monate lang kostenlos nutzen.

**SCHRITT 5** Anschließend werden Sie zu drei weiteren persönlichen Gesprächen eingeladen (nach Beendigung der App, nach 6 und nach 12 Monaten).