

## Wer kann an der Studie teilnehmen?

Sie können an der Studie teilnehmen, wenn Sie...

- mindestens 18 Jahre alt sind
- eine Depression haben  
(das kann durch das Studienteam geprüft werden)
- Übergewicht haben (Body Mass Index  $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ )

## Wann ist eine Studienteilnahme nicht möglich?

Sie können nicht an der Studie teilnehmen, wenn Sie...

- an einer Erkrankung des Magen-Darm-Traktes oder einer schweren Stoffwechselerkrankung leiden
- an einer bipolaren Störung, Essstörung, Persönlichkeitsstörung oder Psychose leiden
- ausgeprägte Suizid-Gedanken haben
- schwanger sind oder stillen

## Kooperationspartner

Robert Bosch Centrum  
für Integrative Medizin und Gesundheit

Abteilung für Psychosomatische Medizin,  
Robert Bosch Krankenhaus

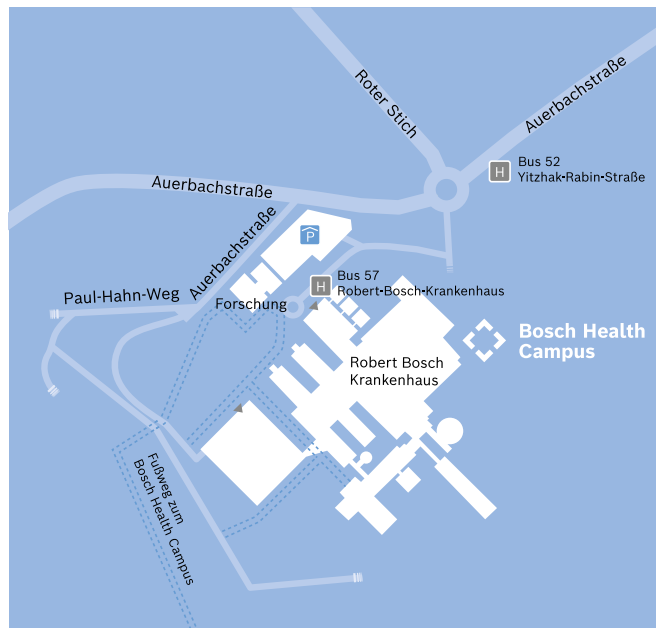
Universitätsklinikum Tübingen

## Kontakt und Auskunft

**Bosch Health Campus GmbH**  
Robert Bosch Centrum  
für Integrative Medizin und Gesundheit  
Auerbachstraße 110 | 70376 Stuttgart | Germany

Telefon +49 711 8101-7858  
rbim.studien@bosch-health-campus.com

Weitere Informationen finden  
Sie außerdem hier:  
[www.bosch-health-campus.de/  
medimind](http://www.bosch-health-campus.de/medimind)



## So finden Sie uns

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von Stuttgart Hauptbahnhof mit den Stadtbahn-Linien U6 Richtung Gerlingen, U7 Richtung Mönchfeld oder U15 Richtung Stammheim bis zur Haltestelle Pragsattel. Oder vom Wilhelmsplatz Bad Cannstatt kommend mit der U13 Richtung Feuerbach/Giebel bis zur Haltestelle Pragsattel.

Von der Haltestelle Pragsattel aus weiter mit der Buslinie 57 Richtung Burgholzof bis zur Haltestelle Robert-Bosch-Krankenhaus.

### Mit dem Auto

Über B10 oder B27 bis zur Kreuzung Pragsattel. Dort in die Siemensstraße/B295 Richtung Calw/Leonberg abbiegen. Nach etwa 100 m an der ersten Ampel rechts in die Leitzstraße einbiegen und dem Straßenverlauf über die Auerbachbrücke folgen. Im Kreisverkehr erste Ausfahrt. Kostenpflichtige Parkplätze vorhanden.



Studienaufruf

# Mediterrane und achtsame Ernährung bei Depression und Adipositas

Exzellenz im Verbund:



In Kooperation mit:





Die klinische Studie MEDIMIND untersucht, welche Effekte eine mediterrane und achtsame Ernährung, die Kombination dieser und sozialer Kontakt auf die mentale Gesundheit von Menschen mit Depression und Adipositas haben.

## Hintergrund der Studie

Mentale Gesundheit und Ernährung sind zwei der großen Themen unserer Zeit. Immer mehr Menschen leiden unter psychischen Erkrankungen, wie etwa Depressionen. Auch die Zahl der Menschen, die an starkem Übergewicht (Adipositas) erkrankt sind, steigt seit Jahren. Oftmals tritt beides gemeinsam auf und kann sich gar gegenseitig negativ beeinflussen. Oftmals gibt es zu wenig Therapieangebote. Deshalb ist es wichtig, mögliche unterstützende Therapiemöglichkeiten zu untersuchen.

Es gibt bereits einige Studien, die die positive Wirkung einer Ernährungsumstellung belegen. Noch nie wurde dies jedoch explizit bei Personen mit Übergewicht untersucht. Die MEDIMIND-Studie nimmt nun genau diese Zielgruppe in den Fokus.

## Ablauf der Studie

In einem Telefonat und über Fragebögen, die wir Ihnen per E-Mail zukommen lassen, klären wir ab, ob Sie die Kriterien für die Teilnahme erfüllen. Wir vereinbaren dann einen ersten Termin für eine Einschlussuntersuchung. In den folgenden 12 Wochen finden dann 5 Einzeltermine und ein Gruppentermin statt. Danach erfolgt eine Abschlussuntersuchung und nach weiteren 12 Wochen nochmals eine Untersuchung der Langzeiteffekte.

## Was beinhalten die verschiedenen Studiengruppen?

### Mediterrane Ernährung

Die mediterrane Ernährung, oder auch Mittelmeer-Diät, beruht auf viel frischem Gemüse und Obst, Nüssen, Saaten und Samen sowie (Vollkorn-) Getreideprodukten und Hülsenfrüchten. Olivenöl dient als Hauptfettquelle. Tierische Produkte wie Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte werden selten, aber regelmäßig konsumiert. Rotes und verarbeitetes Fleisch sowie Süßigkeiten werden reduziert. Sie kann auch auf eine vegetarische oder vegane Ernährung angepasst werden.

### Achtsame Ernährung

In dieser Studiengruppe geht es darum, das Essverhalten und die Einstellung zum Essen hin zu mehr Achtsamkeit zu verändern. Thematisiert werden außerdem Wertschätzung, Genuss und Werte in Bezug auf Essen. Mahlzeiten sollen bewusster wahrgenommen werden. So können zum Beispiel die Essgeschwindigkeit oder Ablenkungen beim Essen reduziert und innere Signale verstärkt wahrgenommen werden.

### Kombinationsgruppe

In dieser Gruppe werden die mediterrane und die achtsame Ernährung miteinander kombiniert. Es findet eine Umstellung zu mediterraner Ernährung statt, gleichzeitig wird das Essverhalten achtsamer.

### Sozialer Kontakt

Diese Studiengruppe befasst sich nicht mit Ernährung. Es werden je nach Vorlieben alltägliche, positive Themen und persönliche Interessen besprochen. Beispiele hierfür sind Hobbys, Urlaube oder Haustiere. Zeitweise können auch kleine gemeinsame Aktivitäten, zum Beispiel Kartenspiele, stattfinden.

In jeder der vier Gruppen werden verschiedene unterstützende Materialien ausgegeben. Neben Workbooks erhalten die Teilnehmenden je nach Gruppe zu jedem Einzeltermin Lebensmittel, die für diese Ernährung typisch sind oder einen Wunschgutschein im gleichen Geldwert (20 Euro). Die Interventionen werden individuell auf die Studienteilnehmenden angepasst.

