

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 90027
(13.2.55)



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle

des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 6 Monate nach Kursende

MATERIALBAND

INHALT

	Seite
I. Erläuterungen zum Materialband	I
1. Ausgangspunkt und Zielsetzung der Untersuchung	I
2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	VII
3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils	IX
3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils	IX
3.2 Erläuterungen zu den Erfolgsgrößen	X
3.3 Erläuterungen zu den Tabellenköpfen und Analysegruppen	XII
3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen	XV
4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeichnung der Tabellen mit Seitenzahl)	XVI
II. Tabellenteil	1-282
III. Befragungsunterlagen	283

I. ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND

1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung

Im Frühjahr/Sommer 1981 wurde das Kurssystem ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT erstmals auf breiter Basis an Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und Krankenkassen eingesetzt. Die Teilnehmer dieser Kurse wurden bereits im Rahmen einer Begleituntersuchung während des Kursablaufs an drei festgelegten Zeitpunkten von IMW-KÖLN systematisch befragt. Für die Zwecke der Langzeit-Erfolgskontrolle wurden die Teilnehmer der Kurse aus dem Jahr 1982 in vergleichbarer Form erfaßt (vgl. Untersuchungsbericht vom September 1982).

Gegenstand des vorliegenden Berichts ist der 2. Untersuchungsabschnitt in der Stichprobe der Teilnehmer aus dem Jahr 1982 der den Zeitraum bis 6 Monate nach Kursende betrifft.

Nachdem im vergangenen Jahr bereits erste grundlegende Daten zur Teilnehmerstruktur und zum teilnehmerbezogenen Erfolg ermittelt wurden, bestand die Zielsetzung dieses Untersuchungsabschnitts darin, weitere ergänzende Bausteine zu einer systematischen Erfolgskontrolle des Kurssystems zu erarbeiten. Im Vordergrund standen dabei die Grundfragen nach

- Weiterentwicklung und Stabilität der im Kursablauf erzielten Erfolge;
- erlebten positiven und negativen Veränderungen im Lebensumfeld,
- Vorsätzen für die Zukunft;
- multiplikatorischen Wirkungen verschiedener Art;
- Faktoren, die Erfolg bzw. Mißerfolg beeinflussen.

Für die Konzeption der Untersuchung waren dabei 3 Aspekte besonders wichtig:

- Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine dauerhafte Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten ab. Die Gewichtsreduktion ist ein wichtiges Teilelement dieser Zielsetzung, aber nicht das einzige. Eß- und Ernährungsgewohnheiten sind jedoch höchst komplexes Verhalten. Sie sind eingebettet in die allgemeinen Lebensgewohnheiten und Lebensbedingungen und nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen, sondern auch als Gruppen- (Familien-) Verhalten. Die Nachkontrolle der Auswirkungen der Kursteilnehmer konnte sich daher nicht nur auf die Erhebung einzelner Indikatoren wie z.B. Gewichtsreduktion beschränken.
- Die methodische Verwandtschaft der Kursprogramme und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen des Kursablaufs legten eine weitgehende Parallelisierung mit dem Untersuchungskonzept zur Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA nahe. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit eines Systemvergleichs, der einen weiteren wichtigen Baustein für eine Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT darstellt.
- Die Erhebungstatbestände waren mit denen der Untersuchung in der Kursgeneration 1981 zu harmonisieren.

Die folgende Übersicht verdeutlicht den Zusammenhang zwischen den Erhebungstatbeständen der bisherigen Untersuchungsabschnitte.

Die Berichterstattung liegt separat vor. Dabei werden die Ergebnisse aus den Kursgenerationen 1981 und 1982 vergleichend gegenübergestellt.

ÜBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE IN DEN EINZELNEN
ERHEBUNGSSTUFEN

Erhebungstatbestand	Erhebungsstufe	
	Kurs- befragung	6 Monats- befragung
ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS		
Anzahl früherer Versuche, abzunehmen	x	
Vollständigkeit der Kursteilnahme	x	x
FÜR KURSABBRECHER:		
Teilnahme an den einzelnen Kursstunden	x	x
Gründe für Kursabbruch (F)	x	x
Ärztliches Anraten zum Kursbesuch		x
Körpergewicht bei Kursende	x	x
Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden zur Gewichtsreduktion seit Kursende		x
FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:		
Art der angewendeten Methode (F)		x
WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS		
Materialbesitz, -nutzung und -weitergabe		x
Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente und Anregungen seit Kursende		x
GEWICHTSVERÄNDERUNGEN		
Körpergewicht 6 Monate nach Kursende		x
Pläne bezüglich der weiteren persönlichen Gewichtsentwicklung		x
FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:		
Reduktionsziel (in kg) (F)		x
FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:		
Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch (F)		x
Zufriedenheit mit bis heute erreichter Reduktion	o	x
Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende		x

UBERBLICK UBER DIE ERHEBUNGSTATBESTANDE IN DEN EINZELNEN
ERHEBUNGSSTUFEN

Erhebungstatbestand	Erhebungsstufe	
	Kurs- befragung	6 Monats- befragung
Vertrauen in Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses und Erwartung für die Zukunft	o	x
VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN		
Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten		x
Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten	o	x
Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel		x
Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel		x
Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel		x
Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge		x
Einstufung der jetzigen Ernährung		x
ERLEBTE AUSWIRKUNGEN		
Erlebte Veränderungen (Statements)	o	x
Existenz weiterer positiver Auswirkungen		x
FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN: Art der positiven Auswirkungen (F)		x
Existenz negativer Auswirkungen		x
FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN: Art der negativen Auswirkungen (F)		
Verhaltensänderungen in den Bereichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Getränke und Medikamentenkonsum		x
AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)		
Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)		x

ÜBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE IN DEN EINZELNEN
ERHEBUNGSSTUFEN

Erhebungstatbestand	Erhebungsstufe	
	Kurs- befragung	6 Monats- befragung
Aktives Mitmachen von Familienangehörigen während des Kurses oder nachher (F)		x
Ausmaß der Umstellung des Ernährungsverhaltens in der Familie (F)		x
Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)		x
Familienangehörige, die Gewichtsreduktion erzielt haben (F)	o	x
PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN		
Probleme mit "Versuchungen"		x
Art der Probleme (F)		x
Probleme, die sich aus dem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit ergeben		x
Art der Probleme (F)		x
Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben		x
Art der Probleme (F)		x
Probleme mit der eigenen Willenskraft		x
Art der Probleme (F)		x
Fördernde Einflußfaktoren		x
Art der fördernden Einflußfaktoren (F)		x
Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende		x
Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem	o	x

ÜBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE IN DEN EINZELNEN
ERHEBUNGSSTUFEN

Erhebungstatbestand	Erhebungsstufe	
	Kurs- befragung	6 Monats- befragung
FRAGEN ZUR STATISTIK		
Körpergröße	x	
Körpergewicht am Kuranfang	x	
Alter	x	x
Geschlecht	x	x
Familienstand	x	
Anzahl weiterer Personen im Haushalt	x	
Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt (F)	x	
Berufstätigkeit	x	
Berufsgruppe (F)	x	
Schulabschluß	x	

2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Voraussetzung für die Einbeziehung eines Kursteilnehmers in die Untersuchungsstichprobe war die schriftliche Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung. Nach Abschluß des 1. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 987 Teilnehmern eine solche Erklärung sowie eine brauchbare Adreßangabe vor. Diese Personen erhielten im Februar 1983 einen schriftlichen Fragebogen mit entsprechendem Begleitmaterial sowie einen standardisierten Rückmeldebogen. Nach Ablauf von 3 Wochen wurden die Personen, die bis dahin nicht reagiert hatten, gemahnt. Dabei erhielten sie noch einmal das komplette Befragungsmaterial. Nach weiteren 3 Wochen erfolgte eine zweite Mahnung, und zwar in Form einer standardisierten Rückantwortkarte. Durch dieses mehrstufige Verfahren wurde sichergestellt, daß über den Personenkreis hinaus, der einen Fragebogen zurückschickte, von möglichst vielen weiteren Personen zumindest eine Minimalinformation über den bisher erreichten Erfolg vorliegt.

Der Rücklauf war insgesamt gesehen durchaus erfreulich. Die Gesamtreaktionsquote liegt in vergleichbarer Höhe wie die entsprechenden Quoten der Raucherentwöhnungskurse.

Vergleich der Gesamtreaktionsquoten bei der Nachbefragung 6 Monate nach Kursende	
* Basis: jeweilige Aussendestichprobe	% *
● Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/1.Halbjahr 78)	60,3
● Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/2.Halbjahr 78)	69,5
● Runter vom Rauchen	82,3
● ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT (Kurse 1981)	79,0
● ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT (Kurse 1982)	72,3

Einen Gesamtüberblick über die Reaktion der Befragungspersonen gibt die folgende Übersicht.

UBERBLICK UBER DEN FRAGEBOGENRÜCKLAUF UND DIE REAKTION AUF DIE
 BEFRAGUNG 6 MONATE NACH KURSENDE

	(abs)	%
① AUSGANGSSTICHPROBE (= Bereitschaftserklärungen zur Teilnahme an der Untersuchung)	987	
② Gesamtreaktionsquote	714	72,3
<u>davon:</u>		
• ausgefüllte Fragebogen	452	
• unspezifische Verweigerung	152	
• Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	67	
• Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	25	
• nicht interpretierbare Rücksendungen	3	
• Adreßänderungen, Todesfälle	15	
③ Ohne jegliche Information	273	27,6
STICHPROBENBEREINIGUNG* wegen Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit	302	
AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN • in % der Ausgangsstichprobe	685	69,4

*) Die Stichprobenbereinigung ist nicht identisch mit den in der Gesamtreaktionsquote ausgewiesenen Verweigerungen. In der Stichprobenbereinigung werden nur endgültige Verweigerungen der weiteren Mitarbeit erfaßt.

3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils

3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils

Der Tabellenteil besteht aus 2 Abschnitten. Im ersten Abschnitt findet sich eine Auszählung ausgewählter Merkmale der Befragung zu Beginn des Kurses. Diese Merkmale wurden für folgende Teilgruppen ausgezählt:

- Ausgangsstichprobe (insgesamt);
- Personen, die nicht auf die Befragung reagierten (Nicht-Reagierer);
- Personen, die auf die Befragung reagierten (Reagierer insgesamt);
- Personen, die eine Teilnahme an der Befragung ablehnten;
- Personen, die an der Befragung teilnahmen (realisierte Stichprobe).

Die Auszählung erlaubt einen Vergleich dieser Teilgruppen hinsichtlich der wichtigsten Strukturmerkmale und somit eine Beurteilung der Repräsentativität der realisierten Stichprobe.

Im zweiten Abschnitt sind die Ergebnisse der Nachbefragung 6 Monate nach Kursende enthalten. Dieser Abschnitt enthält folgende Tabellen:

- Auszählung der Originalfragen:

Diese Tabellen enthalten die Auszählung aller im Fragebogen enthaltenen Fragen. Die offenen Fragen wurden zu diesem Zweck inhaltsanalytisch aufbereitet und auf Datenträger verschlüsselt. Diese Vorgehensweise erlaubt die beliebige Verknüpfung mit anderen Daten. Die Ergebnisse wer-

den in der Reihenfolge des Fragebogens dargeboten. Der genaue Fragenwortlaut ist dem am Ende des Tabellenteils beigefügten Fragebogen zu entnehmen.

- Übersichten und Scores

In einzelnen Fällen werden aus Gründen der Übersichtlichkeit zusätzliche Tabellen errechnet. Ein entsprechender Hinweis findet sich sowohl im Fragentext wie auch im Tabellenregister.

- Zusatztabellen

Zur Erfolgsbilanzierung wurden noch einmal in einem besonderen Block alle gewichtsbezogenen Tabellen zusammengestellt. Es handelt sich dabei um die Tabellen A-N. Diese Tabellen enthalten eine Reihe von Merkmalen, die auf analytischem Weg aus den Originalangaben der Befragungsteilnehmer neu gebildet wurden (vgl. 3.2).

3.2 Erläuterungen zu den Erfolgsgrößen

- Als Normalgewicht wird das Maß "Körpergröße in cm minus 100" in kg bezeichnet (z.B. Körpergröße: 175 cm \Rightarrow Normalgewicht: 75 kg).
- Zur Berechnung des (absoluten) Übergewichts wird vom derzeitigen Körpergewicht das Normalgewicht abgezogen (z.B. Körpergewicht: 85 kg; Normalgewicht: 75 kg \Rightarrow Übergewicht: 10 kg).
- Das relative (Über-) Gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet.

(Beispiel: $\frac{\text{Körpergewicht: } 85 \text{ kg}}{\text{Normalgewicht: } 75 \text{ kg}} \times 100 = 113\%$)

Dies bedeutet, daß die Person noch 13% über ihrem Normalgewicht liegt.

- Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht zu Kursbeginn: 85 kg; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg \Rightarrow absolute Gewichtsreduktion: 5 kg).
- Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion schließlich drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus.

(Beispiel: $\frac{\text{Übergewicht 6 Monate nach Kursende: } 5 \text{ kg}}{\text{Übergewicht zum Kursanfang: } 10 \text{ kg}} \times 100$

\Rightarrow relative Gewichtsreduktion = 50%), wobei 0% ein völliger Erfolg und 100% ein völliger Mißerfolg wäre.

Sämtliche hier aufgeführten Maße (außer Normalgewicht) lassen sich zu verschiedenen Zeiten bilden und aufeinander beziehen.

Also z.B. das Körpergewicht zu Kursanfang, Kursende und 6 Monate nach Kursende oder die jeweiligen Übergewichte, so daß sich folgende Maße ergeben:

$$\begin{array}{l} \frac{\text{kg (KA)}}{\text{kg (KE)}} \quad \frac{\text{kg (KA)}}{\text{kg (6M)}} \quad \frac{\text{kg (KE)}}{\text{kg (6M)}} = \text{absolute Gewichtsreduktion} \\ \frac{\text{kg (KA)}}{\text{NG}} \times 100 \quad \frac{\text{kg (KE)}}{\text{NG}} \times 100 \quad \frac{\text{kg (6M)}}{\text{NG}} \times 100 = \text{rel. Übergewicht} \\ \frac{\text{ÜG (KE)}}{\text{ÜG (KA)}} \times 100 \quad \frac{\text{ÜG (6M)}}{\text{ÜG (KA)}} \times 100 \quad \frac{\text{ÜG (6M)}}{\text{ÜG (KE)}} \times 100 = \text{relative Gewichtsreduktion} \end{array}$$

3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen

Jede Tabelle wurde mit 3 unterschiedlichen Köpfen gerechnet.

Kopf 1 enthält neben dem Alter der Befragten Angaben zur Lebenssituation sowie zum Grad der psychosozialen Problembelastung.

- Alter:

- bis 29 Jahre
- 30 - 39 Jahre
- 40 - 49 Jahre
- 50 Jahre und älter

Die folgenden Analyse Kriterien dieses Kopfes beziehen sich auf die Situation zu Kursbeginn.

- Lebenssituation:

- Männer
- alleinstehende Frauen (Frauen, die ganztags berufstätig und ledig, verwitwet oder geschieden sind bzw. zu Kursbeginn waren)
- berufstätige Ehefrauen ohne Kinder (verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die ganz- oder halbtags berufstätig sind und keine Kinder unter 14 Jahren haben)
- berufstätige Ehefrauen mit Kindern (verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die ganz- oder halbtags berufstätig sind und mindestens 1 Kind unter 14 Jahren haben)
- Hausfrauen ohne Kinder (verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die keiner regelmäßigen Berufstätigkeit nachgehen und keine Kinder unter 14 Jahren haben)
- Hausfrauen mit Kindern (verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die keiner regelmäßigen Berufstätigkeit nachgehen und mindestens 1 Kind unter 14 Jahren haben)

- Psychosoziale Problembelastung:

- sehr starke Belastung durch Probleme
- weniger starke Belastung durch Probleme
- kaum oder überhaupt keine Belastung durch Probleme

Kopf 2 enthält die relevanten Merkmale für die erreichte Gewichtsreduktion.

- Ausgangsgewicht zu Kursbeginn
 - sehr starkes Übergewicht (= mehr als 20% über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht
- Reduktionserfolg bei Kursende:
 - sehr starke Reduktion (= Normalgewicht erreicht)
 - starke Reduktion (= 70% oder mehr des vorherigen Übergewichts abgebaut)
 - kaum Reduktion (= 30-70% des vorherigen Übergewichts abgebaut)
 - Mißerfolg (= weniger als 30% des vorherigen Übergewichts abgebaut)
- Gewichtsentwicklung seit Kursende:
 - annähernd stabil oder Abnahme
 - Zunahme
- Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende:
 - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht

Kopf 3 enthält neben den Angaben über die Zufriedenheit mit dem neuen Eßverhalten und der Erfüllung der Erwartungen Angaben über einige wichtige Rahmenbedingungen:

- Vorerfahrungen:
 - Es wurde vor Kursbeginn schon mehrmals versucht, das Gewicht zu reduzieren.

- Noch nie oder nur einmal wurde ein Versuch zur Abnahme unternommen.

- Unterstützung:
 - Andere Familienmitglieder nahmen auch am Kurs teil.
 - Die Person nahm alleine teil.

- Zukunftspläne:
 - Es besteht der Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion.
 - Es bestehen keine konkreten Wünsche nach weiterer Reduktion.

- Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten:
 - sehr zufrieden
 - es geht/weniger/überhaupt nicht zufrieden

- Erfüllung der Erwartungen:
 - stärker abgenommen als erwartet,
 - soviel abgenommen wie erwartet,
 - weniger abgenommen als erwartet.

3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen

- Alle Daten sind aus Vergleichsgründen prozentuiert. Das Kürzel "S-%" steht für Spaltenprozent, gibt also die Prozentuierungsrichtung an.
- Die Basiszahlen der jeweiligen Zielgruppen sind in der ersten Tabellenzeile "Basis (ungewichtet)" angeführt.
- In einigen Teilgruppen (z.B. "Männer") ist das "N" geringer als 50. Bei diesen geringen Basiszahlen sind die Prozentuierungen nur mit großer Vorsicht zu interpretieren.
- Abweichungen der Prozentsummen von 100 können sich ergeben
 - durch die automatische Rundung (+ 2%),
 - wenn aus Gründen der Übersichtlichkeit nur einzelne Antwortkategorien in Tabellenform zusammengestellt wurden,
 - wenn bei einer Frage Mehrfachnennungen möglich waren.

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	Seite
	AUSZAHLUNG AUSGEWÄHLTER MERKMALE DER KURSBEFragung FÜR VERSCHIEDENE TEILSTICHPROBEN	
S.1	Körpergröße	1
S.2	Körpergewicht am Kursanfang	2
S.3	Alter	3
S.4	Geschlecht	4
S.5	Familienstand	5
S.6.1	Anzahl weiterer Personen im Haushalt	6
S.6.2	Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt	7
S.7	Berufstätigkeit	8
S.7.1	WENN BERUFSTÄTIG:	9
	Berufsgruppe (F)	
S.8	Schulabschluß	10
S.9	Lebenssituation	11
1	Quelle der Information	12
2	Art der Anmeldung	13
3	Information des Umfeldes über Kursteilnahme	14
4	Weitere Familienmitglieder, die zur Zielgruppe gehören	15
5	Anzahl früherer Versuche, abzunehmen	16
5.1	WENN BEREITS FRÜHER VERSUCHT, ABZUNEHMEN:	17
	Ausprobierte Methoden (F)	
6	Vermutete Ursachen früherer Mißerfolge	18
7	Erwartungen an den Kurs	19
8	Vertrauen in Kurserfolg	20
10	Regelmäßige Mahlzeiten zu Hause/außer Haus	21
10.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten	22
11	Einstellung zum Essen	23
12	Subjektiver Gesundheitszustand	24
13	Ärztliche Behandlung im Zusammenhang mit Ernährungsproblemen	25
14	Psycho-soziale Problembelastung	26
21	Kursabbruch	27
22	Körpergewicht am Kursende (22. Kurswoche)	28
23	Subjektive Gewichtsverminderung	29
24	Zufriedenheit mit geändertem ERverhalten	30

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

2

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
	ERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNG 6 MONATE NACH KURSENDE			
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS			
1	Vollständigkeit der Kursteilnahme FÜR KURSABBRECHER:	31	115	199
2.1	Teilnahme an den einzelnen Kurs- stunden (F)	32	116	200
2.1	Anzahl besuchter Kursstunden (Score)	33	117	201
2.2	Gründe für Kursabbruch (F)	34	113	202
3.	Ärztliches Anraten zum Kursbesuch	35	119	203
5	Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden zur Gewichtsre- duktion seit Kursende	36	120	204
5.1	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:			
	Art der angewendeten Methode (F)	37	121	205
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS			
6	Materialbesitz, -nutzung und -weitergabe	38	122	206
7	Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente und Anregungen seit Kursende	39	123	207
7.1	Regelmäßige oder häufige Nutzung einzelner Programmelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig/häufig)	43	127	211
7.2	Regelmäßige Nutzung einzelner Pro- grammelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig)	44	128	212
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN			
9	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	45	129	213
9.1	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:			
	Reduktionsziel (in kg) (F)	46	130	214

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
9.2	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:			
	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch (F)	47	131	215
10	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	48	132	216
11	Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende	49	133	217
12	Vertrauen in Stabilität des bis- her erzielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft	50	134	218
	IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN			
13	Veränderung der Anzahl von Mahl- zeiten	51	135	219
14	Art und Anzahl der zur Zeit einge- nommenen Mahlzeiten	52	136	220
14.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	53	137	221
15	Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel	54	138	222
15.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel	55	139	223
15.2	Weggelassene bzw. weniger ver- wendete Nahrungsmittel	57	141	225
16	Veränderung des Kj-Wertes der re- gelmäßig eingenommenen Nahrungs- menge	59	143	227
17	Einstufung der jetzigen Ernährung	60	144	228
	V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN			
18	Erlebte Veränderungen (Statements)	61	145	229
18.1	Erlebte Veränderungen (Anteils- werte sehr stark/stark)	67	151	235
19	Existenz weiterer positiver Aus- wirkungen	69	153	237
19.1	FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der positiven Auswirkungen (F)	70	154	238
20	Existenz negativer Auswirkungen	71	155	239
20.1	FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der negativen Auswirkungen (F)	72	156	240

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
21	Verhaltensänderungen in den Be- reichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Ge- tränke und Medikamentenkonsum	74	158	242
21.1	Negative Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte neu begonnen/verstärkt)	76	160	244
21.2	Positive Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte vermindert)	77	161	245
VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)				
22	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)	78	162	246
23	Aktives Mitmachen von Familienan- gehörigen während des Kurses oder nachher (F)	79	163	247
23.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht) (F)	81	165	249
24	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	82	166	250
25	Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)	83	167	251
26	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	84	168	252
VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN				
27	Probleme mit "Versuchungen"	85	169	253
28	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit ergeben	86	170	254
29	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	87	171	255
30	Probleme mit der eigenen Willens- kraft	88	172	256
27.1- 30.1	Probleme bei der Änderung der Er- nährungsgewohnheiten (zusammen- fassende Übersicht) (F)	89	173	257
31	Fördernde Einflußfaktoren	93	177	261

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
31.1	Art der fördernden Einflußfak- toren (F)	94	178	262
32	Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende	96	180	264
32.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	98	182	266
33	Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem	99	183	267
.	VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK			
S.1	Alter	100	184	268
S.2	Geschlecht	101	185	269
	ZUSATZTABELLEN			
A	Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)	102	186	270
B	Körpergewicht am Kursanfang	103	187	271
C	Übergewicht am Kursanfang	104	188	272
D	Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)	105	189	273
E	Übergewicht bei Kursende	106	190	274
F	Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)	107	191	275
G	Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kurs- ende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	108	192	276
H	Körpergewicht 6 Monate nach Kurs- ende	109	193	277
I	Übergewicht 6 Monate nach Kursende	110	194	278
K	Absolute Gewichtsreduktion 6 Mo- nate nach Kursende (in kg)	111	195	279
L	Relative Gewichtsreduktion 6 Mo- nate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	112	196	280
M	Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende	113	197	281
N	Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Überge- wichtes bei Kursende)	114	198	282

Auszählung ausgewählter
Merkmale der Kursbefragung
für verschiedene Teilstichproben

Taballe 5.1: Körpergröße

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (IHS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
bis 155 cm	5	4	5	7	5
156 - 160 cm	18	21	16	18	15
161 - 165 cm	25	27	24	22	25
166 - 170 cm	30	26	31	32	31
171 - 175 cm	13	13	13	11	14
176 - 180 cm	5	3	6	6	6
181 - 185 cm	2	1	2	1	2
186 - 190 cm	0	0	0	0	0
über 190 cm	0	0	0	0	0
KA	2	3	2	1	2



Tabelle S.2: Körpergewicht am Kursanfang

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS(UNGEWICHTET)	937	272	714	247	452
bis 60 kg	4	4	4	6	3
61 - 65 kg	7	7	7	9	6
66 - 70 kg	13	12	14	15	14
71 - 75 kg	18	15	19	17	20
76 - 80 kg	16	15	16	18	15
81 - 85 kg	11	11	10	8	11
86 - 90 kg	9	11	8	9	8
91 - 100 kg	11	11	12	13	11
mehr als 100 kg	9	11	8	4	9
KA	3	3	3	2	3

Tabelle S.3: Alter

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
GRUNDIS(UNGEMICHTET)	987	272	714	247	452
bis 19 Jahre	1	2	1	0	2
20 - 29 Jahre	15	16	14	14	15
30 - 39 Jahre	28	25	29	27	29
40 - 49 Jahre	35	37	34	38	33
50 - 59 Jahre	14	14	15	15	15
60 Jahre und älter	5	4	5	6	4
HA	2	2	2	1	2

Tabelle 9.4: Geschlecht

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNG- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASEIS(UNGERICHTET)	987	272	714	247	452
männlich	6	6	6	4	7
weiblich	94	94	93	96	92
JA	0	0	0	0	0

Tabelle S.5: Familienstand

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
ledig, verwitwet, getrennt lebend, geschieden	16	13	17	20	15
verheiratet/mit Partner	80	82	79	77	81
KA	4	5	4	3	4

9.

Tabelle S.6.1: Anzahl weiterer Personen im Haushalt

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
DNS(S(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Anzahl Personen:					
keine	8	8	8	8	8
1 Person	14	13	15	15	14
2 Personen	22	23	22	27	18
3 Personen	31	27	33	30	36
4 Personen und mehr	25	30	22	20	24



Tabelle S.6.2: Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
CHSIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Anzahl Personen:					
keine	50	47	52	55	50
1 Personen	26	26	26	28	25
2 Personen	18	21	17	13	19
3 Personen und mehr	5	6	5	4	6

Tabelle S.7: Berufstätigkeit

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNG- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	907	272	714	247	452
ja, ganztags	24	24	25	24	25
ja, halbtags	23	26	22	26	19
zur Zeit in Ausbildung	2	1	2	1	2
zur Zeit arbeitslos	1	2	1	2	0
Hausfrau	45	42	46	44	48
Rentner, Pensionär	3	3	3	2	4
KA	2	2	2	2	2



Tabelle 5.7.1: MENN BERUFSTATIG: Berufsgruppe

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (IHS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHNER
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	465	135	329	122	199
Freie Berufe, Selbständige, Landwirte	17	18	16	13	18
Leitende Angestellte, Beamte	8	7	8	7	9
Mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter	30	27	31	31	32
Einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter	42	41	43	47	40
In	3	6	2	2	2

Tabelle 9.8: Schulabschluss

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS(UNGENÜHRT)	987	272	714	247	452
Volksschule/Hauptschule	63	69	61	62	62
Mittlere Reife	26	22	27	27	27
Abitur	3	2	4	4	3
Abgeschlossenes Studium	4	3	4	4	4
Keinen Abschluß	1	0	1	0	1
IA	3	4	3	3	3

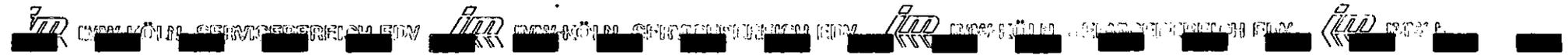


Tabella S.9: Lebenssituation

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Männer	6	6	6	4	7
Alleinstehende Frauen	15	12	16	19	14
Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder	17	18	17	17	17
Berufstätige Ehefrauen mit Kindern	16	18	14	16	14
Hausfrauen ohne Kinder	15	14	16	16	16
Hausfrauen mit Kindern	27	27	27	24	28

Tabelle 1: Wie haben Sie erfahren, daß dieser Kurs 'Abnehmen, aber mit Vernunft' stattfindet?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
Basis(UNGENÜGTET)	987	272	714	247	452
Flakat, Anschlag, VHS-Programm	35	31	37	39	36
Tageszeitung	37	37	37	37	37
Fernsehen, Rundfunk	0	0	0	0	0
Freunde, Bekannte, Kollegen	32	36	31	29	31
Anderes	5	3	6	4	7

Tabelle 2: Haben Sie sich alleine oder zusammen mit jemand anderem zu diesem Kurs angemeldet?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Einzelanmeldung	48	43	49	50	49
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	15	16	15	17	14
Anmeldung mit Freunden, Bekanntem, Kollegen	38	42	37	35	38



Tabelle 3: Mit welchen Personen haben Sie darüber gesprochen, daß Sie abnehmen wollen und deshalb diesen Kurs besuchen?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	987	272	714	247	452
Familiemitglieder, Verwandte	80	79	81	80	82
Fraunde, Bekannte, Kollegen	57	57	57	54	58
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	5	4	5	5	5

Tabelle 4: Gibt es in Ihrer Familie noch weitere Personen, die Probleme mit ihrer Ernährung oder ihrem Gewicht haben?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
Basis(UNGEMICHTET)	987	272	714	247	452
Ja	60	55	62	66	60
Nein	35	36	34	32	35
FA	5	9	4	3	4

Tabelle 5: Haben Sie früher schon einmal versucht abzuziehen?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-N	S-Z	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Nein, noch nie	7	7	6	9	5
Ja, einmal	14	16	14	15	13
Ja, mehrmals	76	72	78	73	80
Un	3	5	2	2	1



Tabelle 5.1: WENN JA: Welche der folgenden Methoden haben Sie dabei schon ausprobiert?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	896	240	656	218	423
Einfach weniger essen. FDH (Friß die Hälfte)	68	63	70	62	74
Hulldiät	13	16	13	14	11
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	14	16	13	13	13
Gruppenprogramm (z.B. weight watchers)	11	10	11	13	10
Einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)	34	32	34	30	36
Medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Magen- fuller usw.)	43	41	43	39	45
Irgendwelche anderen Methoden, um Hunger zu vergessen oder Pausen zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	17	17	17	16	16
Sonstige Methoden	18	18	18	17	18



Tabelle 6: Weshalb ist es Ihnen bisher noch nicht gelungen, Ihre Ernährung und Ihr Gewicht so zu beeinflussen, wie Sie es gerne hätten?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNG- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt	73	75	72	68	74
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht	16	16	16	13	18
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft	20	21	20	26	17
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut	17	17	17	13	19
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt	18	17	19	19	18
Ich kann einfach keiner Versuchung widerstehen	47	44	49	49	48
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg	9	8	9	6	11
Anderes	4	3	4	4	5

Tabelle 7: Was sind Ihre wichtigsten Erwartungen an das Kursergebnis?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Mein allgemeines Wohlbefin- den wird sich verbessern	64	65	64	67	62
Ich werde wieder leistungs- fähiger werden	33	38	31	32	29
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein	56	57	56	53	57
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern	38	39	38	37	38
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein	56	57	55	55	55
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben	11	13	10	8	11
Ich werde wieder ausgegli- chener und zufriedener werden	42	41	43	42	42
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen	30	31	30	26	32
Ich werde mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen	43	44	42	39	43

Tabelle 8: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie überzeugt sind Sie, daß Sie am Ende dieses Kurses Ihre Eß- und Trinkgewohnheiten so geändert haben, daß Sie keine Gewichtsprobleme mehr haben?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
GRUNDUNGEMICHTET)	997	272	714	247	452
Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohn- heiten so geändert habe, daß ich keine Gewichts- probleme mehr habe	13	12	9	6	10
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe	73	62	73	72	73
Ich zweifle noch etwas am Erfolg des Kurses	12	14	12	13	11
RA	9	13	7	9	6



Tabella 10: Welche der folgenden Mahlzeiten nehmen Sie wochentags regelmäßig zu Hause oder außer Haus (Kantine, Restaurant usw.) ein?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGENICHTET)	987	272	714	247	452
Frühstück					
zu Hause	83	78	85	83	86
außer Haus	5	6	4	5	4
2. Frühstück/Pausenfrühstück					
zu Hause	18	15	19	17	21
außer Haus	21	20	22	25	20
Mittagessen					
zu Hause	73	69	75	74	75
außer Haus	13	14	13	12	13
Nachmittags-Mahlzeit					
zu Hause	38	32	40	38	42
außer Haus	7	8	7	9	6
Abendessen					
zu Hause	84	80	86	87	86
außer Haus	1	1	1	0	1
Kleinigkeiten nach dem Abendessen					
zu Hause	45	38	47	46	48
außer Haus	2	2	2	1	3

Tabelle 22: Wie hoch war Ihr Durchschnittsgewicht in der vergangenen Woche? (22. Kurswoche)

22

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (IHS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
GRÖSSE (UNGERICHTET)	987	272	714	247	452
bis 60 kg	10	5	12	9	13
61 - 65 kg	13	7	15	11	17
66 - 70 kg	14	10	15	9	19
71 - 75 kg	12	8	13	9	15
76 - 80 kg	9	6	10	6	12
81 - 85 kg	7	6	7	5	8
86 - 90 kg	4	4	4	3	5
91 - 100 kg	5	3	5	5	6
mehr als 100 kg	2	2	2	1	3
kn	26	48	17	42	1

Tabelle 11: Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie persönlich zu?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Essen macht mir richtig Freude, und ich genieße es	46	46	46	47	46
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	38	41	36	36	37
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	27	24	28	26	29
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	61	63	61	59	60

Tabelle 12: Wie wurden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHNER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
sehr gut	4	3	4	4	4
gut	30	25	32	34	31
zufriedenstellend	40	40	40	38	42
weniger zufriedenstellend	22	28	20	20	19
schlecht	2	1	2	3	2
sehr schlecht	1	1	0	0	0
KA	1	1	1	1	1



Tabelle 13: Sind Sie zur Zeit in ärztlicher Behandlung in Zusammenhang mit einer Krankheit, die mit Ihrer Ernährung zu tun hat?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
Ja	15	14	16	17	15
Nein	79	78	80	78	81
KA	5	8	4	5	4

Tabelle 14: Im alltäglichen Leben kann es Probleme verschiedenster Art geben, z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streit, in der Familie, im Freundeskreis usw.
Wie stark fühlen Sie sich insgesamt durch Probleme dieser Art belastet?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
sehr stark	16	13	17	16	17
stark	32	32	32	29	33
weniger stark	26	29	25	26	25
kaum	16	16	16	18	15
überhaupt nicht	5	3	5	6	5
EA	5	8	4	5	4



Tabelle 21: Haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen (13. Kurstunde)?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	987	272	714	247	452
Ja	3	3	3	4	2
Nein	59	51	62	55	67
PA	78	46	35	40	31

Tabelle 22: Wie hoch war Ihr Durchschnittsgewicht in der vergangenen Woche? (22. Kurswoche)

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHNER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	987	272	714	247	452
bis 60 kg	8	5	9	9	10
61 - 65 kg	10	7	12	11	12
66 - 70 kg	12	10	12	9	14
71 - 75 kg	10	8	11	9	12
76 - 80 kg	6	6	7	6	7
81 - 85 kg	5	6	5	5	6
86 - 90 kg	3	4	3	3	3
91 - 100 kg	4	3	4	5	4
mehr als 100 kg	1	2	1	1	1
NA	39	48	36	42	31

Tabelle 23: Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. um wieviel Sie abnehmen wollten.
Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHNER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	987	272	714	247	452
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	14	14	15	21	12
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	39	33	40	34	44
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	10	7	11	5	15
JA	38	46	35	40	30

Tabelle 24: Bei dem Kurs ging es ja nicht nur um Gewichtsabnahme, sondern um ein insgesamt gesünderes und für Sie zufriedenstellenderes Verhalten.
 Wie zufrieden sind Sie insgesamt gesehen mit dem Ergebnis, das Sie in diesem Kurs erreicht haben?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	272	714	247	452
sehr zufrieden	29	24	30	20	37
zufrieden	26	21	27	29	27
es geht	7	7	7	10	6
weniger zufrieden	1	1	1	2	1
überhaupt nicht zufrieden	1	1	0	0	0
IA	37	45	34	39	29



Ergebnisse der Nachbefragung

6 Monate nach Kursende

Kopf 1

- Alter
- Lebenssituation
- psycho-soziale Problem-
belastung

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHÜFT' im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHOSOCIALE PROBLEME		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Allein- stehend Frauen	Be- ruhs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	mittel- stark	kaum, über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
GRUNDLAGEN (UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	57	51	54	65	51	45	43	69	50	60	61	56	60	50
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	35	32	39	29	41	45	37	26	39	36	32	36	33	38
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	8	17	6	6	8	10	21	5	11	4	6	8	7	10
JA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 2.1: WENN AN EINIGEN STUNDEN NICHT TEILGENOMMEN ODER WENN ABGEBROCHEN: An welchen der nachstehend aufgeführten Kurstunden waren Sie persönlich anwesend?

	Gesamt	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOCIALE PROBLEMLÖSUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- ruh- ret. Ehe- frau en ohne Kind.	Be- ruh- ret. Ehe- frau en mit Kind.	Haus- frau en ohne Kind.	Haus- frau en mit Kind.	sehr stark	ger. stark	über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	195	32	57	55	49	17	36	23	32	29	48	100	45	13	
1. Kurstunde	71	69	75	69	67	59	67	78	63	83	77	73	71	67	
2. Kurstunde	72	72	75	71	69	65	69	83	66	79	75	73	76	67	
3. Kurstunde	73	75	75	71	71	65	75	83	63	83	75	75	73	70	
4. Kurstunde	67	66	70	62	69	59	67	78	59	79	65	70	62	65	
5. Kurstunde	66	59	68	65	67	65	67	65	66	72	67	66	67	65	
6. Kurstunde	64	63	65	60	69	47	78	74	56	66	60	62	71	63	
7. Kurstunde	64	50	61	71	69	59	50	74	63	83	65	62	71	63	
8. Kurstunde	56	63	49	56	61	59	56	74	44	72	46	55	64	51	
9. Kurstunde	62	63	56	65	65	53	61	70	53	66	65	64	60	60	
10. Kurstunde	54	44	47	67	55	53	44	65	47	66	58	58	58	44	
11. Kurstunde	51	44	51	53	55	53	39	43	41	69	63	55	49	47	
12. Kurstunde	53	56	53	56	49	47	39	52	41	69	67	55	58	51	
13. Kurstunde	49	34	51	55	49	59	36	57	31	62	50	49	38	60	

Tabelle 2.4: Anzahl besuchter Kursstunden (Score)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	schw- stark	ger- stark	keim- über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	195	32	57	55	49	17	36	23	32	29	48	100	49	13	
13 Stunden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12 Stunden	27	22	25	27	33	29	17	35	19	41	27	27	24	33	
11 Stunden	22	22	18	31	18	18	19	17	13	28	29	23	22	19	
10 Stunden	10	9	14	5	12	12	8	17	13	7	10	10	16	5	
9 Stunden	6	3	7	4	8	0	14	4	13	3	0	7	4	5	
8 Stunden	3	6	4	4	0	6	3	9	3	0	2	4	2	0	
7 Stunden	2	6	2	2	0	0	6	0	3	0	2	1	4	0	
6 Stunden	1	0	2	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	
5 Stunden	2	0	5	0	0	0	0	0	3	3	4	1	0	5	
4 Stunden	1	3	0	0	2	0	3	0	0	3	0	1	2	0	
3 Stunden	3	0	5	2	2	6	3	0	0	0	6	2	4	0	
2 Stunden	5	13	2	5	4	0	11	0	9	7	2	7	4	0	
1 Stunde	7	0	11	9	6	12	6	4	9	3	6	3	4	21	
1A	11	16	7	11	14	19	8	13	16	3	10	13	11	5	

Tabella 2.2: Weshalb haben Sie den Kurs nicht vollständig bzw. nicht bis zum Ende besucht?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCH. SOZIALF. PROBLEME/TUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Al-ternativstehd. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufstät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	keine Taugl. über-nehmbar
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	195	32	57	55	49	17	36	23	32	29	48	100	45	43
Gründe, die mit dem Kurs zusammenhängen (z.B. Probleme mit den Kursaufgaben, Programm war zu zeitaufwendig u.ä.)	3	9	0	2	2	0	8	0	3	3	0	4	2	0
Private Gründe (z.B. Urlaub, Einladungen, Umzüge u.ä.)	52	56	49	53	53	47	44	57	47	62	56	47	69	47
Beruflich bedingte Gründe (z.B. berufliche Überlastung, beruflich bedingte Fortsetzung, Stellenwechsel u.ä.)	12	13	16	15	6	29	17	13	13	3	10	15	7	14
Gesundheitliche Gründe (z.B. schlechter Gesundheitszustand, Krankenhausaufenthalt, längere Krankheit u.ä.)	13	3	21	9	14	6	14	13	13	14	15	13	7	21
Einflüsse aus dem persönlichen Lebensumfeld (z.B. Probleme mit dem Partner, Ärger in der Familie, Erziehungsprobleme, zeitliche Überlastung im Alltag u.ä.)	6	9	5	5	4	6	8	9	9	0	4	7	9	0
Sonstige Gründe	7	9	5	9	6	0	8	4	6	7	10	6	2	14
HA	7	0	4	7	14	12	0	4	9	10	4	8	4	5

Tabelle 3: Hatten Sie an dem Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' damals auf Anraten Ihres Arztes teilgenommen?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHOLOGISCHE PROBLEMLÖSUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ein- stehd. Frauen	Ehe- stehd. Ehe- frau- ohne Kind.	Ehe- stehd. Ehe- frau- mit Kind.	Ein- stehd. Ehe- frau- ohne Kind.	Ein- stehd. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	mittel stark
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	117	10	
Ja	6	6	3	3	14	19	5	9	3	4	4	7	5	1	
Nein	93	92	96	96	84	81	92	88	97	94	95	92	94	13	
na	1	2	1	1	2	0	3	3	0	1	1	1	1	2	

Tabelle 5: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

Gesamt	ALTER				Man- ner	LEBENSITUATION						PSYCH. SOZ. U. TYP. PROBLEME		
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehend, Frauen	Ge- ruft- Ehe- frau- ohne Kind.	Ge- ruft- Ehe- frau- mit Kind.	Ge- ruft- Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau ohne Kind.	Haus- frau mit Kind.	sehr stark	ger. stark	über- haupt nicht
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHÜFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	5	6	8	5	1	0	3	3	6	6	8	6	5	1
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	18	15	22	15	20	13	27	15	19	11	18	20	15	18
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	10	12	11	9	11	13	13	9	16	13	6	10	10	12

Tabelle 5.1: WENN ANDERE METHODEN ANGEWANDT: Welche waren bzw. sind das?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Ber- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Ber- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	mittel- stark	gering oder nicht	
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	
BASIS(UNGEWICHTET)	122	16	39	35	31	8	24	16	19	17	29	66	24	10	
Holldiät	3	0	5	6	0	13	4	0	0	0	7	3	4	1	
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	5	6	5	3	6	0	4	0	11	12	3	8	4	0	
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	2	0	3	3	0	0	0	0	11	0	0	7	0	0	
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	45	38	46	54	35	25	42	56	42	47	48	44	38	50	
Medikamente, Arzneimittel	6	13	5	0	10	0	4	6	0	0	10	6	4	1	
Sonstige	24	31	33	31	42	50	38	31	32	35	31	35	38	31	
KA	5	13	3	3	6	13	8	6	5	6	0	2	12	4	

Tabella 6: Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALC PROBLEME (W/ OHN)		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	schw- stark	ment- ger	soz. u. fam. über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
GASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	70	
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber eigentlich bisher nicht weiter genutzt	34	49	30	35	27	39	41	32	34	24	35	34	34	39	
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	61	49	62	61	69	59	54	64	59	75	56	62	58	64	
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen	1	0	1	1	1	0	2	0	2	0	2	1	0	1	
Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt	3	0	6	2	2	3	2	3	3	0	5	2	6	1	
Ich habe das Kursmaterial nie erhalten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
JA	1	2	1	1	1	0	2	1	2	1	2	1	2	1	

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Häusl. Frauen	Einzelstehd. Frauen	Be-rufs-Ehe-frau-en	Be-rufs-Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht	
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	
GRUNDGEWICHTS	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Messen und Kontrolle des Körpergewichtes															
regelmäßig	66	60	69	65	71	65	65	72	66	63	65	66	65	61	
häufig	23	29	22	23	21	16	21	22	23	25	26	25	21	24	
selten	7	8	8	7	3	13	3	3	8	7	8	5	10	8	
nie	1	0	0	1	0	0	2	0	2	1	0	0	1	1	
LN	4	3	1	5	5	6	10	4	2	4	2	3	4	6	
Auszurechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen															
regelmäßig	10	15	8	8	14	10	11	7	11	13	8	11	11	9	
häufig	7	11	10	4	7	3	16	12	3	6	5	7	11	4	
selten	20	28	29	16	10	32	10	22	28	11	23	20	17	14	
nie	40	40	39	41	38	23	38	39	39	42	44	44	38	34	
LN	23	6	14	31	30	32	25	20	19	29	21	18	24	29	
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme															
regelmäßig	7	9	6	8	7	10	8	9	8	6	6	8	8	3	
häufig	14	17	22	10	10	3	17	16	20	10	12	15	15	12	
selten	26	28	29	31	15	19	24	23	27	22	34	28	25	14	
nie	31	38	32	26	33	42	27	31	28	31	31	32	27	34	
LN	21	8	11	25	34	26	24	20	17	32	16	16	25	26	

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Alle- in- Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	491	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'															
regelmäßig	3	0	3	4	2	3	0	3	2	6	2	2	4	2	
häufig	5	11	1	5	6	0	5	5	3	8	3	5	4	4	
selten	11	9	12	13	9	6	10	14	13	6	13	11	11	12	
nie	58	72	68	51	47	68	59	55	63	47	61	65	52	53	
KA	23	8	16	27	35	23	27	23	20	33	20	17	29	28	
Essplan ausarbeiten															
regelmäßig	5	5	5	5	4	6	5	7	9	3	2	5	5	1	
häufig	13	17	14	10	12	16	13	11	14	11	10	14	12	10	
selten	15	22	20	12	11	13	19	12	22	8	18	16	12	14	
nie	44	51	47	45	33	42	41	50	38	40	48	48	42	41	
KA	23	6	14	28	39	23	22	20	17	38	22	16	27	33	
überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)															
regelmäßig	11	9	10	10	12	13	8	11	11	17	9	10	11	11	
häufig	20	18	25	21	14	10	17	22	23	15	23	24	18	16	
selten	23	29	27	21	19	23	19	20	27	24	24	23	22	23	
nie	29	37	27	26	28	39	33	30	25	19	31	30	27	30	
KA	18	6	10	22	26	16	22	18	14	25	14	13	22	20	

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmziele und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	ALTER				Männ- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO. SOZ. (mit PROBLEMBEFTUNG)		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- ruf- stät. Ehe- frau- ohne Kind.	Be- ruf- stät. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	mittel stark	wenig bis überhaupt nicht	
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	
BASIS (UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Diagramm 'Nahrungsmenge'															
regelmäßig	4	3	6	3	4	3	5	5	5	3	3	3	5	4	
häufig	6	9	2	8	3	13	5	7	2	7	5	7	4	3	
selten	12	9	15	11	10	23	2	12	11	10	13	11	11	14	
nie	54	69	61	50	42	29	62	54	61	46	58	59	50	49	
KA	25	9	15	28	40	32	27	22	22	35	21	19	29	19	
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'															
regelmäßig	6	2	5	8	6	13	6	4	8	6	2	5	5	6	
häufig	14	20	14	13	13	32	13	11	17	17	11	16	12	12	
selten	16	28	21	9	15	6	16	22	20	10	16	18	15	13	
nie	42	45	46	45	29	26	41	42	34	36	52	44	42	40	
KA	22	6	14	26	36	23	24	22	20	32	19	17	26	29	
Einplanen von Versuchungs- situationen															
regelmäßig	4	0	2	5	8	10	8	4	0	4	1	4	3	4	
häufig	16	25	15	14	12	13	10	19	22	14	15	17	17	13	
selten	16	22	22	14	9	16	17	15	20	13	17	18	15	12	
nie	41	45	46	38	36	35	38	39	36	36	48	44	36	41	
KA	24	9	15	28	34	26	27	23	22	33	19	17	29	29	

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh., Frauen	Be- rufs- Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Belohnungsplan														
regelmäßig	1	0	1	1	1	3	0	1	2	1	0	1	2	0
häufig	2	3	2	1	1	3	2	1	2	3	0	1	4	0
selten	9	17	12	8	3	3	8	9	14	8	9	12	8	1
nie	63	72	69	59	58	68	62	64	63	53	69	67	58	63
KA	25	8	17	30	37	23	29	24	20	35	22	19	29	32
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	6	5	7	4	7	6	6	4	5	10	3	4	5	7
häufig	22	18	20	24	25	16	21	31	27	15	21	25	17	21
selten	18	31	22	17	8	10	16	18	27	19	19	21	17	16
nie	33	40	36	29	32	45	40	27	20	26	40	34	35	34
KA	21	6	15	26	27	23	17	20	22	29	17	16	27	22
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	17	12	27	11	13	6	14	18	19	17	20	23	12	9
häufig	10	15	12	10	7	6	11	5	3	11	11	11	8	10
selten	24	25	26	14	7	35	19	26	25	21	23	24	23	20
nie	30	42	31	29	24	29	33	32	40	1	33	32	29	30
KA	19	6	10	13	20	13	22	19	17	25	13	10	18	23

Tabelle 7.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIAL PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män- nar	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	ger stark	keine Haupt- aufgabe
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	10
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	89	89	91	87	92	81	86	93	89	88	90	91	86	86
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	26	18	12	21	13	27	19	14	18	13	18	21	12
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	22	26	28	17	17	13	25	26	28	15	19	23	23	16
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	8	11	4	9	8	3	5	8	5	14	6	7	8	7
EÖplan ausarbeiten	18	22	19	15	16	23	17	18	23	14	13	20	18	11
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	31	28	35	31	26	23	25	32	34	32	31	34	28	27
Diagramm 'Nahrungsmenge'	10	12	9	11	7	16	10	12	6	10	8	10	10	8
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	22	19	21	19	45	19	15	25	22	13	21	18	18
Einplanen von Versuchungssituationen	20	25	17	19	20	23	17	23	22	18	16	21	19	18
Belohnungsplan	2	3	2	3	2	6	2	3	3	4	0	2	5	0
Austausch von Rezepten	28	23	27	28	32	23	27	35	31	25	24	29	22	28
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	27	28	34	24	24	13	25	23	28	28	31	34	19	19

Tabelle 7.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig)

	Gesam	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCH. SOCIALE PROBLEME/PROB.		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- ruf- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- ruf- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	60	69	65	71	65	65	72	66	63	65	66	65	61
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	10	15	8	8	14	10	11	7	11	13	8	11	11	9
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	7	9	6	8	7	10	9	9	8	6	6	8	8	3
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	3	0	3	4	2	3	0	3	2	6	2	2	4	2
Eßplan ausarbeiten	5	5	5	5	4	6	5	7	9	3	2	5	5	1
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	11	9	10	10	12	13	8	11	11	17	9	10	11	11
Diagramm 'Nahrungsmenge'	4	3	6	3	4	3	5	5	5	3	3	3	5	4
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	6	2	5	8	6	13	6	4	8	6	2	5	5	6
Einplanen von Versuchungssituationen	4	0	2	5	8	10	8	4	0	4	1	4	3	4
Belohnungsplan	1	0	1	1	1	3	0	1	2	1	0	1	2	0
Austausch von Rezepten	6	5	7	4	7	6	6	4	5	10	3	4	5	7
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	17	12	22	14	18	6	14	18	19	17	20	23	12	9



Tabelle 9: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit ...

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						ESSENZIELLE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehend, Frauen	Be- rufstät. Ehe- frauen ohne Kind.	Be- rufstät. Ehe- frauen mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	mittel- stark	kaum/ überhaupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	22 ^a	113	90	
... weiter abzunehmen	72	74	79	69	69	65	75	65	75	67	80	74	71	73	
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	23	22	17	26	27	29	19	30	19	2 ^a	17	21	27	21	
... weder - noch	2	2	3	1	1	0	0	1	5	1	2	2	0	3	
KA	3	3	1	4	3	6	6	4	2	3	1	3	3	2	

Tabelle 9.1: WENN WEITERE GEMICHTSABNAHME GEWUNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	326	48	99	107	68	20	47	48	48	48	99	169	80	66
bis 2 kg	7	4	5	10	6	15	4	10	2	10	4	5	6	9
3 - 5 kg	44	27	44	48	47	25	34	46	52	46	46	37	53	50
6 - 8 kg	14	21	17	12	7	15	19	8	19	13	12	16	11	11
9 - 10 kg	17	23	13	14	22	30	23	17	8	17	14	20	14	11
11 - 12 kg	2	4	2	1	0	0	4	0	2	0	2	2	3	0
13 - 15 kg	6	6	5	8	4	5	4	0	8	4	11	5	6	11
16 - 20 kg	5	4	9	4	1	10	4	6	8	4	4	7	4	3
über 20 kg	4	10	3	2	6	0	4	10	0	2	4	7	1	2
KA	2	0	1	1	6	0	2	2	0	2	2	1	3	5

Tabelle 9.2: WENN GEWICHTSPEIBEHALTUNG GEMOENSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLAGUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	104	14	21	40	27	9	12	22	12	21	21	48	30	10
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	38	43	52	33	33	22	58	41	42	33	43	44	33	37
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	38	29	10	45	52	56	17	36	33	43	33	35	33	53
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	13	29	5	18	7	11	17	18	8	14	10	10	23	5
Nein, keine feste Grenze gesetzt	6	0	19	3	4	11	0	0	8	5	10	6	0	5
NA	5	0	14	3	4	0	8	5	8	5	5	4	10	0



Tabelle 10: Sie hatten ja vor Untersuchungsbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLÖSUNG		
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Al-leinstehd., Erwa-chen	Ge-ruft., Ehe-frau-en	Ge-ruft., Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
KONSTANZGEMEINTET:	491	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	24	31	28	21	20	23	35	19	28	19	23	25	27	18
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	55	51	56	52	61	52	43	57	61	57	55	56	51	57
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	18	14	25	17	23	19	23	9	22	19	17	19	23
EA	2	0	2	3	2	3	3	1	2	1	2	2	3	2

Tabelle 11: Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Fürpande beschreiben?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	mittel stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
Basis(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	109
Stetige Abnahme	3	2	4	3	3	0	3	5	3	6	2	4	4	2
Stetige Zunahme	14	15	15	12	12	13	10	20	11	10	16	19	8	8
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	59	60	53	60	67	68	54	59	63	64	56	55	61	67
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	22	22	27	23	17	19	27	14	22	19	26	21	26	21
KA	2	2	1	2	1	0	6	1	2	1	1	2	2	2

Tabelle 12: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Al-lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	ger- stark	kei- ne/ger- nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BAWIS (UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	57	57	53	52	52	48	47	58	51	60	51	52	64
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	27	20	22	23	28	23	29	27	23	28	15	20	33	18
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	11	18	15	13	16	14	15	13	17	15	17	12	11
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	9	3	6	5	10	6	7	5	3	8	9	2	4
IA	2	3	1	3	2	0	3	4	2	1	1	2	2	2

Tabelle 13: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIAL E PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Ge- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Ge- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	keine Belastung über- haupt nicht	
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	
BRITISCHENGEWICHTET	451	65	125	155	96	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Ja, mehr	24	31	22	26	20	29	33	24	19	14	27	26	23	21	
Ja, weniger	21	22	26	18	19	13	16	22	27	29	19	25	15	20	
Nein	54	46	57	55	60	58	49	51	55	56	54	48	60	58	
EA	1	2	0	1	1	0	2	3	0	1	0	0	2	1	



Tabelle 14: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

	Gesamt	ALTER				Mann- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOCIALE PROBLEMLAGUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehend, Frauen	Be- rufstät. Ehe- frauen ohne Kind.	Be- rufstät. Ehe- frauen mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	mittel- stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Frühstück	92	83	92	95	98	90	86	89	95	93	95	93	91	93	
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	39	51	46	38	26	32	38	42	52	39	35	44	36	31	
Mittagessen	93	86	94	95	94	84	84	93	92	94	98	94	95	91	
Nachmittags-Mahlzeit	46	48	43	45	51	29	48	39	38	51	55	43	47	49	
Abendessen	89	89	87	90	89	87	90	91	86	92	87	90	91	83	
kleinigkeiten nach dem Abendessen	25	29	22	26	26	19	27	30	22	28	21	28	23	18	
kleinigkeiten bei großen Hunger zwischendurch	35	34	33	39	34	42	29	36	28	38	37	40	29	33	

Tabelle 14.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	keine Laus- tungen über nicht
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
keine Mahlzeit	1	2	0	1	1	0	2	3	0	1	0	0	1	2
1 Mahlzeit	0	2	0	1	0	3	2	0	0	0	0	0	0	1
2 Mahlzeiten	3	0	6	4	1	10	2	9	5	6	3	3	3	6
3 Mahlzeiten	20	22	22	15	20	16	25	23	27	11	18	17	25	18
4 Mahlzeiten	37	35	31	41	41	45	44	34	33	36	36	37	34	41
5 Mahlzeiten	27	28	31	23	29	23	13	30	23	29	32	28	30	24
6 Mahlzeiten	10	12	10	14	6	3	10	8	13	17	10	13	8	8
7 Mahlzeiten	1	0	0	2	1	0	3	3	0	0	0	1	0	0

Tabelle 15: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCH. SOZIALP. PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	keine Belastung überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BRIS(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	11	4	5	7	6	11	7	2	1	6	8	4	3	
Ja, reduziert bzw. weggelassen	11	3	10	10	20	10	11	11	8	21	9	9	13	16	
Ja, beides	66	69	66	69	60	65	63	59	81	67	66	69	60	64	
Nein	15	14	19	15	13	19	13	20	8	8	17	13	20	16	
nA	2	3	2	1	0	0	2	3	2	3	2	2	3	1	

Tabelle 15.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verlesen Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMGELÄUNUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Ein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frauen mit Kind.	Haus-frau- ohne Kind.	Haus-frau- mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
RAUSCHGEMISCHTET)	26	7	5	7	7	2	7	5	1	1	8	18	4	3
MILCHPRODUKTE	19	14	20	29	14	0	14	20	0	100	25	17	25	33
Joghurt/Kefir	8	0	20	0	14	0	0	0	0	100	13	6	0	33
Quark	4	0	20	0	0	0	0	0	0	0	13	0	0	33
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	8	0	0	29	0	0	14	20	0	0	0	6	25	0
Sonstige Milchprodukte	4	14	0	0	0	0	0	0	0	0	13	6	0	0
GEMUSE/OBST	19	29	0	14	29	50	29	20	0	0	0	28	0	0
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	19	29	0	14	29	50	29	20	0	0	0	28	0	0
Sonstige Gemusesorten	15	29	0	0	29	50	14	20	0	0	0	22	0	0
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	4	0	0	0	14	0	14	0	0	0	0	0	0	0
Weizenkleie/Förner/ Müsli	4	0	0	0	14	0	14	0	0	0	0	0	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 15.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHOSOCIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männlich	Alleinstehend/Frauen	Baruf-Ehefrauen ohne Kind.	Baruf-Ehefrauen mit Kind.	Hausfrau ohne Kind.	Hausfrau mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum überhaupt
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	26	7	5	7	7	2	7	5	1	1	8	18	4	3
BPOT	23	14	20	43	14	0	29	20	0	100	25	22	25	33
Poggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	8	14	20	0	0	0	14	0	0	0	13	6	0	33
Knäckebrötchen	8	0	0	14	14	0	0	20	0	100	0	11	0	0
Sonstige Brotsorten	8	0	0	29	0	0	14	0	0	0	13	6	25	0
FISCH/FLEISCH	4	14	0	0	0	0	0	20	0	0	0	6	0	0
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	4	14	0	0	0	0	0	20	0	0	0	6	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIETPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	8	0	0	29	0	50	14	0	0	0	0	11	0	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	4	0	0	14	0	0	14	0	0	0	0	6	0	0
Sonstige Getränke	4	0	0	14	0	50	0	0	0	0	0	6	0	0
SONSTIGES	58	71	60	57	43	0	43	80	100	0	75	50	100	47
FA	4	0	20	0	0	0	0	0	0	0	13	6	0	0

Tabelle 15.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	mittel- stark	kaum über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGENÜCHTET)	51	2	13	16	20	3	7	8	5	15	11	20	15	14	
MEHL(STÄRKE-)PRODUKTE	27	0	23	38	25	33	29	25	20	20	36	20	13	57	
Brot/Weißbrot	16	0	15	13	20	33	14	13	20	7	18	10	7	36	
Nudeln(Teigwaren)	8	0	0	25	0	0	14	0	0	7	18	5	7	14	
Seifen/Mehl	2	0	0	6	0	0	0	0	0	7	0	0	0	7	
Reis	2	0	0	6	0	0	14	0	0	0	0	0	0	7	
Kartoffeln	8	0	8	13	5	0	14	13	0	0	9	5	7	14	
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	41	0	38	25	60	67	43	25	0	73	27	55	40	14	
Fette, Öle	33	0	31	25	45	33	43	25	0	53	27	45	33	7	
Butter, Margarine	4	0	0	0	10	33	0	0	0	7	0	5	0	7	
(Schlag)Sahne	4	0	8	0	5	0	0	0	0	13	0	5	7	0	
Käse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(fette) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(fettes) Fleisch	4	0	0	0	10	0	0	0	0	13	0	5	0	0	
Fommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle 15.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt, ueg oder verwenden Sie weniger als fruher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMRFLACHTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und alter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ stark	wenig/ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BÄKIS(UNGEMICHTET)	51	2	13	16	20	3	7	8	5	15	11	20	15	14
SÜSSPEISEN	57	100	62	56	50	0	14	50	40	80	82	75	40	50
Zucker	57	100	62	56	50	0	14	50	40	80	82	75	40	50
Kuchen	6	0	8	6	5	0	0	0	0	13	9	15	0	0
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	20	0	23	19	20	67	0	13	40	20	18	15	20	29
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	6	0	8	6	5	33	0	13	0	0	9	5	7	7
Alkohol	18	0	15	19	20	67	0	13	40	20	9	10	20	29
SONSTIGES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kä	12	0	8	19	10	0	29	25	20	0	9	10	20	7

Tabelle 16: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Essverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
viel niedriger	55	49	50	61	56	61	56	55	48	57	57	55	58	48
annähernd gleich	37	45	44	28	35	32	35	34	44	33	36	36	35	42
viel höher	8	3	6	10	9	3	8	9	6	7	6	8	4	9
KA	1	3	0	1	0	3	2	1	2	3	0	1	3	1

Tabelle 17: Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- Ehe- en ohne Kind.	Be- rufs- Ehe- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark/	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	61	55	65	61	63	61	51	72	53	59	69	58	65	67
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	33	34	29	35	35	32	41	23	39	35	27	36	27	31
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	8	6	3	1	6	6	3	5	3	3	4	5	1
KA	2	3	1	2	1	0	2	3	3	4	1	2	3	1



Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMATIK		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	ger- stark	über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Mein allgemeines Mohlbe finden hat sich verbessert															
sehr stark	19	23	16	23	15	23	25	16	16	17	19	18	19	19	
stark	41	37	43	40	44	55	30	45	41	46	37	39	42	47	
weniger stark	25	29	27	25	21	13	30	30	23	15	32	29	25	20	
überhaupt nicht	10	9	10	10	11	10	10	3	13	13	10	10	11	8	
KA	5	3	3	3	8	0	5	7	8	10	2	4	4	7	
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger															
sehr stark	10	11	6	13	12	19	10	11	5	13	10	9	13	11	
stark	44	42	46	45	42	52	41	43	44	40	44	45	39	48	
weniger stark	27	34	34	23	21	16	33	31	30	21	29	29	34	20	
überhaupt nicht	12	11	10	12	14	10	10	9	11	11	15	12	10	10	
KA	7	3	4	7	10	3	6	5	11	15	2	6	4	11	
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere															
sehr stark	11	12	9	14	9	13	13	15	11	10	9	11	12	9	
stark	36	35	42	35	34	35	35	31	38	40	38	34	38	46	
weniger stark	28	35	30	30	20	29	27	31	25	21	33	31	33	19	
überhaupt nicht	12	14	14	10	14	10	14	11	13	4	17	16	6	10	
KA	12	3	6	12	22	13	11	12	14	25	4	8	11	17	

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weniger stark	kaum über-haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	6	5	2	8	11	19	10	7	0	4	5	4	7	11
stark	21	15	20	21	23	32	13	22	19	26	19	22	20	16
weniger stark	30	29	32	30	30	29	32	39	27	29	27	31	33	26
überhaupt nicht	33	43	38	30	24	16	37	24	38	24	44	35	28	33
KA	10	8	9	10	11	3	10	8	17	17	6	7	12	14
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	12	9	10	15	12	23	11	12	14	10	10	12	11	13
stark	42	38	42	46	38	52	37	47	38	39	43	39	45	44
weniger stark	30	40	33	23	30	16	40	28	30	32	29	33	33	23
überhaupt nicht	9	9	11	10	6	10	6	4	11	7	14	11	6	8
KA	7	3	5	5	13	0	6	8	8	13	4	4	5	11
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	5	11	3	5	5	3	11	7	9	3	2	4	8	6
stark	17	14	16	20	18	29	13	14	16	17	20	19	15	14
weniger stark	34	43	40	32	25	32	40	35	28	31	37	35	39	29
überhaupt nicht	29	26	30	30	29	19	29	30	31	28	29	32	26	28
KA	14	6	11	13	22	16	8	15	16	22	12	10	12	23

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	10	12	6	10	11	13	8	15	9	8	7	8	10	16
stark	41	28	43	43	43	29	33	30	45	46	43	40	41	40
weniger stark	28	43	26	23	20	45	33	36	20	17	29	30	31	21
überhaupt nicht	14	14	19	12	11	6	17	12	16	13	17	16	12	11
KA	8	3	5	7	14	6	8	7	9	17	4	6	6	12
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß														
sehr stark	10	12	8	11	10	16	8	12	8	15	8	10	8	12
stark	39	43	38	38	43	35	40	39	36	38	40	37	46	38
weniger stark	31	25	37	34	25	32	29	34	36	26	35	34	32	26
überhaupt nicht	10	17	11	9	6	6	16	7	9	4	14	13	5	8
KA	9	3	6	8	15	10	8	8	11	17	4	5	9	17
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	8	11	6	10	6	3	10	12	13	7	4	10	6	3
stark	30	38	31	27	25	39	30	35	28	26	29	28	36	29
weniger stark	40	34	42	43	40	32	40	39	36	46	41	43	41	34
überhaupt nicht	12	14	13	12	11	16	13	5	11	4	19	12	9	14
KA	10	3	8	9	17	10	8	8	13	17	7	7	8	19

Tabelle 10: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMRELATION		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Allein- stehd. Frauen	Be- rufstät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Ehe- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- stark	über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
PASISKUNGEWICHTET	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es														
sehr stark	19	15	12	25	19	23	17	18	17	25	15	23	16	14
stark	40	46	45	38	34	55	35	43	34	35	46	38	43	43
weniger stark	24	23	26	24	26	13	32	26	23	24	23	24	26	20
überhaupt nicht	9	12	10	8	8	3	10	5	16	7	10	9	7	10
KA	8	3	7	5	12	6	6	8	9	10	6	5	8	12
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	8	9	6	9	8	0	6	3	11	10	11	10	4	3
stark	15	12	18	14	14	16	10	20	13	13	17	17	12	17
weniger stark	28	32	30	26	27	26	33	27	28	29	25	28	33	21
überhaupt nicht	41	45	40	43	37	48	44	43	36	38	42	40	43	41
KA	8	3	6	7	13	10	6	7	13	11	5	5	7	13
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	7	9	8	6	8	13	5	12	8	1	7	8	5	3
stark	26	37	25	25	24	35	35	26	25	18	25	30	23	21
weniger stark	42	38	48	43	38	29	33	46	38	44	50	40	52	37
überhaupt nicht	15	11	14	17	15	16	19	12	19	17	11	14	13	18
KA	9	5	6	10	14	6	8	4	11	19	6	8	6	14

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
<p>Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe</p>														
sehr stark	19	18	22	21	14	13	19	20	19	14	25	23	13	19
stark	23	20	26	23	24	23	24	27	14	28	25	23	23	24
weniger stark	30	38	30	31	25	32	32	32	28	28	28	29	37	24
überhaupt nicht	20	20	17	21	23	23	21	14	27	21	19	20	19	23
KA	7	3	6	5	13	10	5	7	13	10	4	5	7	9
<p>Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet</p>														
sehr stark	20	28	25	17	13	19	21	23	27	14	19	30	10	7
stark	23	25	25	21	21	23	25	24	28	15	23	29	19	12
weniger stark	26	28	31	25	23	23	25	26	17	28	32	23	35	28
überhaupt nicht	22	17	13	28	27	26	22	20	16	29	19	13	27	38
KA	9	3	6	8	15	10	6	7	13	14	6	5	10	16

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				Man- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben															
sehr stark	20	25	24	19	13	32	17	15	27	21	19	22	18	19	
stark	39	37	37	46	36	39	41	45	30	44	37	39	38	42	
weniger stark	24	26	24	20	31	19	29	24	20	18	29	22	32	21	
überhaupt nicht	9	8	12	9	7	3	8	8	14	7	12	11	4	10	
KA	7	5	3	6	12	6	5	8	9	10	3	5	9	8	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt															
sehr stark	12	12	11	11	14	32	11	15	9	14	7	11	13	12	
stark	30	31	28	32	29	29	29	35	22	24	33	30	30	30	
weniger stark	30	37	32	27	29	23	37	26	30	29	34	31	33	26	
überhaupt nicht	21	17	23	23	18	10	19	20	23	22	22	23	18	19	
KA	7	3	6	8	9	6	5	4	16	11	4	5	6	13	

Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Mein allgemeines Mohlbe finden hat sich verbessert	60	60	59	63	60	77	56	61	56	63	56	57	61	66	
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	54	52	52	58	55	71	51	54	48	53	54	53	52	59	
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	47	48	50	48	43	48	48	46	48	50	46	45	50	54	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	27	20	22	30	34	52	22	28	19	31	23	26	27	27	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	54	48	51	62	51	74	48	59	52	49	53	51	56	59	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	23	25	19	25	23	32	24	20	25	19	22	23	23	20	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	50	40	50	53	55	42	41	45	55	54	50	48	50	56	
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	50	55	46	49	54	52	48	51	44	53	48	48	54	50	
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	37	49	37	37	31	42	40	47	41	33	33	38	42	32	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	59	62	57	63	54	77	52	61	52	60	60	61	59	58	
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	23	20	25	23	22	16	16	23	23	22	28	26	17	24	

Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum, über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	33	46	33	30	32	48	40	38	33	19	32	38	28	31	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	43	38	48	43	38	35	43	47	33	42	50	46	36	43	
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Straß. in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	43	52	50	39	34	42	46	47	55	29	43	59	29	19	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Mittelsstärke bestätigt zu haben	59	62	61	65	49	71	59	59	56	65	56	62	56	61	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	42	43	39	43	43	61	40	50	31	38	40	41	43	42	

Tabelle 19: Gab es weitere Auswirkungen, die Sie selbst als positiv und angenehm empfanden?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über- haupt nicht
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ja	40	31	39	41	48	58	33	45	42	53	31	39	40	41
Nein	51	66	54	51	39	29	59	50	45	33	64	54	49	52
NA	8	3	6	8	12	13	8	5	13	14	6	7	12	7

Tabelle 19.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als positiv und angenehm?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- leinh- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- er stark	kaum- über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	182	20	49	63	48	18	21	33	27	38	38	20	45	37
Kleinere Konfektionsgrößen/ weniger Probleme mit Kleidung	36	25	27	43	40	11	43	48	33	39	34	34	38	35
Gesundheitliche Vorteile	11	5	10	11	15	33	0	12	7	8	5	12	7	11
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	6	10	8	5	4	17	5	3	7	8	3	7	7	7
Vermehrte Kontakte	3	10	4	0	2	0	0	3	0	5	8	7	0	0
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis	1	0	0	2	0	6	0	0	0	0	0	0	0	3
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	15	30	16	13	10	17	14	9	4	18	21	14	13	22
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	13	15	16	10	13	11	19	6	22	11	11	11	16	16
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	3	5	4	2	2	0	0	0	11	3	3	4	2	0
Sonstige positive Auswirkungen	4	0	8	3	4	0	5	3	7	0	11	2	7	5
KA	9	0	6	13	10	6	14	15	7	8	5	8	11	5

Tabelle 20: Gab es auch Auswirkungen, die Sie negativ sehen, die Sie als belastend oder unangenehm empfinden?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCH. SOZIAL. PROBLEME		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	ger. stark	keine Probleme	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Ja	24	25	26	21	24	29	25	14	28	26	27	29	19	19	
Nein	68	71	69	70	65	55	67	77	61	64	68	65	71	72	
KA	8	5	6	9	11	16	8	9	11	10	5	6	11	9	

Tabelle 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCH-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und alter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	108	16	32	33	24	9	16	10	18	19	34	67	21	17	
Kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	12	13	9	9	21	0	13	30	17	11	9	15	5	12	
Ständiges Hungergefühl/ Heißhunger	6	0	3	9	8	0	6	10	6	5	6	1	5	24	
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	5	13	3	3	4	0	6	0	11	0	3	3	0	12	
Gesundheitliche Beeinträchtigungen	15	25	19	9	13	0	31	20	0	21	15	19	10	6	
Belastende Begleit- erscheinungen und Nebenwirkungen (Schlaf- störungen u.ä.)	7	13	0	9	13	11	13	0	6	11	6	6	5	12	
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	4	0	9	3	0	11	0	0	0	0	9	4	5	0	
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	6	6	9	6	0	0	0	0	11	0	12	7	5	0	
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs- umstellung	1	0	3	0	0	0	0	0	0	5	0	1	0	0	
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungsumstellung	2	0	3	3	0	0	0	0	6	0	3	0	5	4	
Zeitlicher und organisatorischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	11	0	16	6	13	33	6	0	17	16	6	12	10	12	

Tabelle 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	108	16	32	33	24	9	16	10	18	19	34	67	21	17	
Negative bzw. verständnis- lose Reaktionen der Umwelt	6	13	3	3	8	11	6	10	0	11	3	7	5	0	
Sonstige belastende Auswirkungen	19	13	19	30	8	22	6	10	17	21	26	18	24	12	
KA	8	6	3	9	13	11	13	20	11	0	3	4	24	6	

Tabelle 21: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	ALTER				Man- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh. Frauen	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	98	
Consum alkoholischer Getränke															
habe ich neu begonnen	1	0	1	1	1	3	0	0	0	1	2	1	1	1	
hat sich verstärkt	1	2	0	3	0	3	2	0	3	0	1	1	1	1	
ist wie vor dem Kurs	25	31	35	23	14	26	30	24	30	14	28	32	22	16	
hat sich vermindert	30	28	33	34	24	48	22	27	36	31	30	31	35	24	
gab es bei mir nie	38	37	30	35	55	16	40	46	27	47	37	31	36	53	
KA	4	3	1	5	6	3	6	3	5	7	2	3	5	4	
Consum nicht-alkoholischer Getränke															
habe ich neu begonnen	4	3	5	5	5	10	3	7	3	4	4	5	4	4	
hat sich verstärkt	25	25	30	22	23	39	24	24	31	18	25	29	22	22	
ist wie vor dem Kurs	44	52	48	45	33	29	49	38	41	43	48	45	48	37	
hat sich vermindert	12	17	8	15	9	13	10	14	9	13	14	10	10	19	
gab es bei mir nie	8	0	6	6	18	3	10	14	5	10	5	7	9	11	
KA	7	3	3	8	11	6	5	4	11	13	4	5	8	7	

Tabelle 21: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	117	90	
Rauchen, Zigarettenkonsum															
habe ich neu begonnen	2	3	4	1	0	0	2	0	5	0	3	3	1	0	
hat sich verstärkt	3	8	5	1	2	3	6	3	3	1	3	3	3	3	
ist wie vor dem Kurs	12	18	16	10	5	6	17	15	17	1	10	12	12	9	
hat sich vermindert	4	9	5	2	1	3	5	4	2	4	4	4	4	3	
gab es bei mir nie	72	55	66	78	82	74	62	74	61	79	74	70	69	79	
KA	8	6	5	9	10	13	8	4	13	14	5	7	11	6	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln															
habe ich neu begonnen	1	0	2	1	2	0	2	0	0	3	1	0	1	2	
hat sich verstärkt	1	2	0	1	3	0	2	0	2	1	2	2	1	0	
ist wie vor dem Kurs	26	22	26	25	32	19	30	22	25	31	26	27	34	16	
hat sich vermindert	10	12	10	10	9	10	10	9	9	10	10	12	9	6	
gab es bei mir nie	54	60	58	55	44	58	49	64	52	46	58	52	45	71	
KA	8	5	4	9	9	13	8	5	13	10	3	7	11	6	

Tabelle 21.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	97	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Consum alkoholischer Getränke	2	2	1	4	1	6	2	0	3	1	2	2	2	2
Rauchen, Zigarettenkonsum	5	11	9	1	2	3	8	3	8	1	6	7	4	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	2	2	2	5	0	3	0	2	4	2	2	2	2



Tabelle 21.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: vermindert)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALE PROBLEMPFLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- nar	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
konsum alkoholischer Getränke	30	28	33	34	24	48	22	27	36	31	30	31	35	24
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	9	5	2	1	3	5	4	2	4	4	4	4	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	10	12	10	10	9	10	10	9	9	10	10	12	9	6

Tabelle 23: Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- en mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	wenig ger
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	61	123	154	92	28	56	74	64	71	124	223	108	87
Ja, (Ehe-)Partner:														
Hat auch am Kurs teilgenommen	6	2	5	5	11	32	2	5	2	3	6	4	7	7
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	8	8	6	10	7	11	9	14	8	1	8	8	12	5
Hat einzelne Programmenteile oder Regeln aktiv mitgemacht	7	3	9	8	4	19	0	9	6	4	7	8	6	5
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	31	23	39	29	30	18	5	32	23	45	41	30	32	34
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	22	20	26	23	20	7	7	18	36	27	26	22	19	25
KA	26	44	15	25	28	14	77	22	25	20	12	28	22	24

Tabelle 23: Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	437	61	123	154	92	28	56	74	64	71	124	223	108	87
Ja, Kind(er) oder andere														
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	2	5	0	2	3	0	4	3	0	1	2	2	1	2
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	3	4	3	0	0	4	1	5	0	5	2	3	3
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	5	2	3	6	7	7	4	3	5	7	4	6	4	3
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, sich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	23	13	28	23	22	11	21	15	22	27	29	24	23	23
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	14	10	18	16	9	4	11	8	27	15	16	17	12	13
KA	53	67	47	49	60	79	57	70	42	49	44	49	57	55

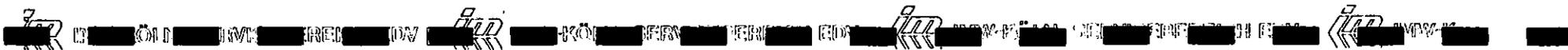


Tabelle 23.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger	kaum, über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	437	61	123	154	92	28	56	74	64	71	124	223	100	87	
Ja, (Ehe-)Partner	51	36	59	52	52	79	16	61	39	54	62	50	58	51	
Ja, Kind(er) oder andere	32	23	35	35	32	18	32	22	31	35	40	35	31	32	
Nein, niemand	37	51	35	36	32	18	57	31	50	35	31	37	34	38	

Tabelle 24: Haben Sie nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- ruf- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- ruf- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- ruf- stät. Ehe- frau- en	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
DASIS(UNGEWICHTET)	437	61	123	154	92	28	56	74	64	71	124	223	108	87	
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	31	28	28	32	35	36	23	30	34	38	27	31	31	33	
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	34	36	39	33	27	21	29	31	38	30	42	36	33	30	
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	20	26	29	25	36	13	34	19	24	28	25	26	26	
KA	10	16	7	6	13	7	36	5	9	8	2	8	10	10	

Tabelle 25: Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden, oder macht man das nur etwas widerwillig mit?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	437	61	123	154	92	28	56	74	64	71	124	223	108	07	
Wird begrüßt und als angenehm empfunden	35	23	33	40	41	54	25	41	28	41	33	31	41	45	
Wird kaum oder gar nicht bemerkt	42	51	50	41	32	25	29	47	44	32	54	48	38	24	
Wird nur etwas widerwillig mitgemacht	3	3	2	4	2	11	5	3	2	1	2	3	3	2	
wird nicht akzeptiert	6	2	7	6	9	0	0	4	14	11	5	6	5	6	
KA	13	21	10	9	16	11	41	5	13	14	6	12	14	13	

Tabelle 26: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	437	61	123	154	92	28	56	74	64	71	124	223	108	87
Ja, (Ehe-)Partner	19	10	15	21	28	57	7	24	14	13	19	18	24	17
Ja, Kind(er)	9	0	6	14	13	11	5	7	11	11	10	8	9	14
Ja, andere Haushalts-angehörige	4	16	2	1	2	0	18	1	3	3	1	6	2	0
Nein	61	59	75	59	47	32	36	65	69	66	69	63	56	62



Tabelle 27: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den letzten 6 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGENICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Ja	71	68	73	75	70	65	62	77	67	75	75	73	68	71	
Nein	26	31	27	21	28	32	33	20	30	22	23	24	27	27	
KA	3	2	0	4	2	3	5	3	3	3	2	2	5	2	

Tabelle 28: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Esszeiten usw.)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- nar	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BAISIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ja	24	37	25	20	21	26	33	28	34	14	15	30	21	11
Nein	70	62	73	72	70	65	62	64	61	75	81	65	70	83
JA	7	2	2	8	9	10	5	8	5	11	4	5	9	6

Tabelle 29: Bei mir haben sich in dieser Zeit Stress, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männlich	Alleinstehend	Beirat	Beirat	Hausfrau ohne Kind.	Hausfrau mit Kind.	sehr stark	weniger stark	überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
GRUNDIS (UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ja	28	35	33	21	29	23	33	30	39	15	26	39	16	13
Nein	66	63	65	70	64	68	60	64	58	74	69	57	74	80
JA	6	2	2	8	8	10	6	7	3	11	5	4	10	7



Tabelle 30: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLÖSUNG		
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ja	49	55	54	48	43	35	56	43	47	46	60	59	40	39
Nein	46	43	45	47	47	52	38	51	48	46	39	38	54	54
NA	5	2	1	5	9	13	6	5	5	8	2	3	6	7



Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	ger. stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	51	46	56	50	51	48	43	53	41	58	54	31	30	51	
Urlaub	6	6	7	8	4	6	11	8	3	8	3	4	7	10	
Besondere Feiertage (Weihnachten, Silvester usw.)	12	20	14	8	13	6	11	18	11	14	11	15	10	19	
Wochenende (Sonntags- essen)	0	2	1	0	0	0	2	0	2	0	0	1	0	0	
Kaffeeskränzchen ('Kaffee und Kuchen')	3	2	3	2	4	0	2	4	3	0	4	2	2	7	
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	44	38	50	45	40	45	35	45	34	50	49	44	44	42	
Bei Alkoholgenuß	2	2	1	3	1	0	3	1	3	0	2	3	0	1	
Beim Fernsehen	1	0	1	1	1	0	3	0	0	0	2	1	1	1	



Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- nar	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	117	90
PROBLEME DURCH BERUFS- TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	16	25	17	15	9	16	22	18	20	10	14	17	15	14
Keine Möglichkeit, Eßplan einzuhalten	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzube- reiten (Kantinenessen)	4	6	5	4	2	3	3	12	2	1	2	5	4	3
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	8	14	9	6	7	10	13	8	14	7	4	8	8	8
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	4	8	3	6	1	3	8	0	6	3	6	5	4	4

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSÖNLICHE BELASTUNGEN	28	32	32	23	29	19	33	31	39	18	25	39	19	10	
Stress, Anspannung, Berufliche Überlastung	9	6	10	10	9	3	11	18	13	4	5	13	6	1	
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeits- losigkeit)	2	3	2	1	1	6	3	0	2	1	1	2	1	1	
Überlastung im familiären Alltag, Stress und Hetze bei der Hausarbeit	6	9	8	5	5	3	5	4	6	6	9	9	4	2	
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehekrise(n)	8	8	10	6	8	10	8	7	14	1	7	12	5	1	
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	4	5	4	3	4	0	5	3	3	4	5	4	4	3	
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	2	2	2	1	5	3	3	1	3	4	0	2	3	1	
Nervosität, hektik	4	2	7	3	2	3	0	1	6	6	5	6	2	0	
Depression, Nieder- geschlagenheit	3	3	4	1	3	3	3	5	5	0	1	2	2	3	

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	wenig- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	44	49	43	47	37	32	49	42	41	40	48	50	38	33
Mangelnde Willens- stärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	11	12	12	10	11	13	6	16	9	10	13	14	8	9
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Neinsagenkönnen'	3	3	5	3	3	3	6	3	3	1	3	5	2	1
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	6	6	8	5	4	10	8	3	11	3	5	7	5	4
Verlockung durch Süßigkeiten, Haschsucht	20	25	20	23	14	6	22	20	19	19	21	21	19	17
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischen durch	8	6	10	8	9	3	8	9	8	8	11	12	6	4
Schlecht aufhören können mit Essen	3	5	1	5	3	3	5	1	2	3	5	3	4	2
SONSTIGE PROBLEME	7	19	8	4	5	6	11	5	9	3	9	11	4	3
PA	21	15	19	20	26	32	22	14	25	22	20	16	23	31

Tabelle 31: Es kann auch Dinge gegeben haben, die Ihre Bemühungen zur Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützten, die für Sie sehr hilfreich waren. Können Sie solche Dinge nennen?

	Gesamt	ALTEP				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Ja	39	42	42	33	43	52	41	39	36	35	39	41	35	41
Nein	50	54	54	54	39	39	44	47	55	47	56	50	52	47
KA	11	5	3	14	17	10	14	14	9	18	6	9	12	12

93

Tabelle 31.1: WENN JA: Welche Dinge waren hilfreich bei der Änderung des Ernährungsverhaltens?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	27	53	51	43	16	26	29	23	25	48	95	40	37
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	31	26	30	39	23	44	23	24	43	20	33	34	28	24
Ernährungsfahrplan, überuachen der KJ-Grenze	13	22	11	16	7	31	8	14	9	4	13	13	20	5
(tägliche) Gewichtskontrolle (wiegen und aufschreiben)	2	4	4	2	0	0	0	0	13	0	2	2	0	5
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	17	4	17	22	19	19	15	10	30	16	19	21	8	16
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	21	33	23	12	23	6	27	17	22	28	21	22	23	19
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	11	22	9	6	14	0	12	7	9	20	13	11	15	11
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	12	22	15	6	9	6	19	14	13	8	13	15	8	11

Tabelle 31.1: WEIN JA: Welche Dinge waren hilfreich bei der Änderung des Ernährungsverhaltens?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	176	27	53	51	43	16	26	29	23	25	48	95	40	37	
AUSWIRKUNGEN DES VERAN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	20	22	17	24	19	19	31	28	13	16	15	16	15	30	
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	0	2	2	5	6	8	3	0	0	0	2	0	5	
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	1	0	0	2	2	0	0	7	0	0	0	1	3	0	
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	7	4	10	5	0	12	10	0	4	6	1	8	16	
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	10	11	11	10	9	6	8	17	13	8	8	9	8	14	
Steigerung des Selbst- bewußtseins	2	4	0	2	2	6	4	0	0	4	0	2	0	3	
SONSTIGE HILFEN	28	26	32	27	26	31	23	28	26	24	33	29	35	19	
Andere Diäten/Kuren	3	0	4	6	2	0	0	0	4	4	8	1	10	3	
Besondere 'Tricks'	5	4	4	6	5	6	0	3	9	0	6	8	0	0	
Sonstiges	20	22	25	16	19	25	23	24	13	20	19	20	25	16	
JA	6	4	6	2	9	0	8	7	4	12	4	5	8	5	



Tabelle 32: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frauen ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frauen mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	keine Belastung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	73	71	71	72	78	84	73	70	70	72	69	75	72	67
nein	13	25	18	10	6	0	16	9	11	14	19	13	12	16
KA	14	5	11	17	16	16	11	20	19	14	11	12	16	18
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	70	71	63	72	79	81	70	73	73	72	60	72	68	70
nein	14	25	20	10	8	3	16	11	11	15	21	16	15	10
KA	15	5	17	18	13	16	14	16	16	13	19	13	17	18

Tabelle 32: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLAGUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig ger	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	60	62	58	60	66	65	63	64	61	60	53	62	57	63
nein	18	31	22	14	12	13	21	11	16	18	25	19	18	16
KA	22	8	20	26	22	23	16	26	23	22	22	19	26	21
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	37	31	38	41	35	29	37	43	34	36	37	38	35	32
nein	44	58	46	36	45	42	46	36	44	44	47	47	42	42
KA	19	11	16	23	19	29	17	20	22	19	16	15	23	26

Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	wenig stark	keine Belastung über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEMICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eß- verhalten ändern und abnehmen?	73	71	71	72	78	84	73	70	70	72	69	75	72	67	
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	70	71	63	72	79	81	70	73	73	72	60	72	68	72	
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	60	62	59	60	66	65	63	64	61	60	53	62	57	63	
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	37	31	38	41	35	29	37	43	34	36	37	38	35	32	

Tabelle 33: Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Puckschau den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHÜFT' bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand, Frauen	Be-rufs-tät., Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät., Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	77	74	78	77	81	81	67	86	73	83	74	79	78	76
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	14	22	10	13	17	13	21	19	14	14	10	17	10	12
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	79	86	81	73	85	77	75	78	73	81	84	81	79	77
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	6	11	8	5	5	6	14	3	8	4	6	7	5	4
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	80	77	80	77	88	77	70	78	69	85	88	81	77	81
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	10	12	6	12	12	6	16	14	9	10	5	11	7	10

Tabelle 5.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLAGUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über-haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
bis 19 Jahre	1	9	0	0	0	0	8	0	0	1	0	1	2	1
20 - 29 Jahre	13	91	0	0	0	6	33	16	9	0	14	15	15	8
30 - 39 Jahre	28	0	100	0	0	13	13	18	58	6	46	30	28	24
40 - 49 Jahre	34	0	0	100	0	35	19	41	27	43	34	35	27	41
50 - 59 Jahre	17	0	0	0	76	19	14	23	2	40	6	15	17	19
60 Jahre und älter	5	0	0	0	24	26	13	3	0	4	1	1	11	6
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	5	6	0	2	1	1

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
männlich	7	3	3	7	14	100	0	0	0	0	0	5	10	8
weiblich	92	95	97	93	84	0	100	100	100	100	100	94	89	92
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle A: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

Als Normalgewicht wird das Maß 'Körpergröße in cm minus 100' in kg bezeichnet
(z.B. Körpergröße 175 cm => Normalgewicht: 75 kg)

	Gesamt	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIAL PROBLEMLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
bis 60 kg	20	20	18	17	25	0	17	19	9	31	24	16	19	28	
61 - 65 kg	25	23	31	23	20	6	22	26	34	25	26	26	23	23	
66 - 70 kg	31	35	27	30	31	16	37	41	28	32	30	32	31	30	
71 - 75 kg	14	17	14	14	13	26	14	12	19	8	13	14	19	11	
76 - 80 kg	6	5	7	7	5	32	6	3	8	1	5	7	6	6	
81 - 85 kg	2	0	2	3	1	19	2	0	2	0	0	3	2	0	
86 - 90 kg	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	2	0	1	4	4	0	2	0	0	3	2	3	0	1	

Tabelle B: Körpergewicht am Kursanfang (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männlich	Alleinstehend.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
bis 60 kg	3	8	2	3	1	0	6	3	3	3	1	2	3	4
61 - 65 kg	6	5	9	3	6	0	2	9	6	8	3	4	5	7
66 - 70 kg	14	18	14	13	12	0	14	15	14	17	16	13	16	13
71 - 75 kg	20	18	20	22	19	0	21	20	16	26	27	21	19	23
76 - 80 kg	15	15	16	12	15	10	16	14	17	15	15	15	14	13
81 - 85 kg	11	6	16	14	6	6	10	11	13	8	16	13	12	8
86 - 90 kg	8	5	6	9	11	19	8	9	9	7	6	6	12	8
91 - 100 kg	11	14	8	10	15	23	13	9	8	7	12	14	12	6
über 100 kg	9	9	6	11	10	42	10	8	11	6	3	10	7	13
KA	3	2	2	4	4	0	2	1	3	3	1	3	0	4

Tabelle C: Übergewicht am Kursanfang

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg, Normalgewicht: 75 kg $\times 100 = 113\%$). Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMDLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
unter Normalgewicht	5	6	9	3	3	0	3	5	9	6	3	5	2	6
Normalgewicht	2	5	3	2	1	0	6	5	2	0	2	3	3	2
1- 5 % über Normalgewicht	8	9	11	7	3	3	6	8	11	8	6	8	5	11
6-10 % über Normalgewicht	14	17	14	15	10	3	13	16	14	14	16	14	15	12
11-20 % über Normalgewicht	24	23	25	26	19	16	22	19	28	24	31	21	27	26
21-30 % über Normalgewicht	19	17	16	21	22	26	24	18	11	21	18	18	25	12
31-40 % über Normalgewicht	13	6	10	12	23	26	11	12	11	17	11	14	15	9
41 % und mehr über Normalgewicht	12	15	10	10	13	26	11	15	11	8	10	13	8	17
PA	4	2	3	5	5	0	3	1	3	3	2	4	0	6

Tabelle D: Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)

	Gesamt	ALTER				Män- nar	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
bis 60 kg	14	17	17	13	8	0	8	16	14	15	16	11	9	20	
61 - 65 kg	17	25	18	16	13	0	16	19	19	25	17	19	18	13	
66 - 70 kg	19	11	22	20	19	0	25	18	20	19	21	18	17	23	
71 - 75 kg	16	17	17	13	16	13	16	18	14	17	15	14	19	16	
76 - 80 kg	12	8	9	16	12	23	10	11	13	6	12	13	12	9	
81 - 85 kg	8	8	9	5	13	16	11	5	8	8	9	9	9	9	
86 - 90 kg	5	2	2	6	8	13	6	4	3	4	3	5	6	2	
91 - 100 kg	6	8	6	5	5	16	2	4	8	3	6	7	4	4	
über 100 kg	3	3	2	4	5	16	5	4	0	3	0	4	2	3	
KA	1	3	0	2	0	3	2	1	2	0	1	0	4	0	

Tabelle E: Übergewicht bei Kurssenda

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
unter Normalgewicht	26	32	38	23	13	10	25	32	28	24	29	27	20	31	
Normalgewicht	6	8	6	6	2	0	6	4	11	3	7	5	6	7	
1- 5 % über Normalgewicht	15	14	15	17	11	13	10	11	22	14	18	15	17	12	
6-10 % über Normalgewicht	13	9	15	15	8	6	16	12	14	14	12	14	13	9	
11-20 % über Normalgewicht	17	17	10	16	30	35	19	16	9	22	15	14	18	22	
21-30 % über Normalgewicht	11	5	6	9	21	16	13	11	9	14	6	9	19	7	
31-40 % über Normalgewicht	4	3	3	3	4	13	0	4	2	3	5	4	3	4	
41 % und mehr über Normalgewicht	6	9	6	4	6	3	8	8	3	3	6	8	0	7	
KA	4	3	1	6	4	3	3	1	2	4	2	3	4	1	

Tabelle F: Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht bei Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	faum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90	
Gewichtszunahme	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	4	1	1	
Keine Gewichtsreduktion	2	3	2	1	2	0	6	0	3	1	1	2	2	1	
1 - 2 kg reduziert	6	6	10	3	8	10	3	8	11	3	4	5	7	7	
3 - 5 kg reduziert	21	20	23	18	22	6	27	23	17	29	19	21	20	26	
6 - 8 kg reduziert	23	23	21	23	27	19	13	27	23	33	25	22	20	21	
9 - 10 kg reduziert	17	12	18	17	17	16	14	20	19	8	20	16	19	14	
11 - 12 kg reduziert	9	8	10	11	8	6	13	8	3	8	14	9	8	13	
13 - 15 kg reduziert	8	11	6	11	2	0	8	5	11	7	10	9	5	6	
16 - 20 kg reduziert	5	6	3	5	5	32	6	0	0	4	2	7	4	2	
21 kg und mehr reduziert	2	5	2	2	1	3	3	4	5	0	0	2	1	4	
KA	4	5	2	6	4	3	3	3	5	3	2	3	4	4	

Tabelle G: Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht bei Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	24	29	30	25	11	10	22	26	27	22	31	24	22	28
1 - 30 % (= starke Reduktion)	15	18	16	15	10	16	16	15	19	10	15	15	17	12
31 - 50 % (= Reduktion)	16	12	13	19	19	19	13	12	13	18	19	16	16	16
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	12	11	15	23	26	14	16	14	21	14	14	25	11
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	11	6	6	12	19	19	13	12	8	17	7	11	7	18
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	6	6	8	3	7	6	8	5	5	3	6	7	4	3
KA	17	15	15	12	10	3	14	14	16	10	8	13	9	12

Tabelle H: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
bis 60 kg	9	11	10	10	5	0	8	9	6	13	10	7	9	12
61 - 65 kg	18	26	18	16	15	0	16	27	23	21	14	19	15	18
66 - 70 kg	19	14	24	19	17	0	21	16	20	21	23	18	19	22
71 - 75 kg	16	15	13	17	17	10	19	15	14	22	14	14	19	17
76 - 80 kg	12	9	15	11	11	19	14	9	9	6	15	14	12	9
81 - 85 kg	11	5	10	14	11	23	6	5	13	8	13	10	12	11
86 - 90 kg	5	5	2	3	10	16	10	5	0	3	2	5	6	3
91 - 100 kg	6	6	5	6	8	13	2	5	11	4	7	9	5	3
über 100 kg	4	8	2	4	4	19	5	5	0	1	1	5	3	3
KA	1	2	0	1	1	0	0	1	3	1	0	1	1	1

Tabelle 1: Übergewicht 6 Monate nach Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg x 100 = 113 %). Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend, Frauen	Be-rufs-tät., Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät., Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über-haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
unter Normalgewicht	23	31	32	21	10	6	25	30	31	17	23	23	21	26
Normalgewicht	4	3	5	5	1	6	2	5	8	3	2	4	3	6
1- 5 % über Normalgewicht	14	12	15	14	12	6	10	8	16	18	19	16	10	14
6-10 % über Normalgewicht	12	11	13	11	11	16	13	9	14	13	10	10	17	10
11-20 % über Normalgewicht	20	20	14	24	24	29	30	12	13	25	20	18	26	19
21-30 % über Normalgewicht	10	5	10	8	19	10	6	16	8	10	10	10	12	9
31-40 % über Normalgewicht	6	6	6	5	7	13	6	7	5	6	6	7	6	6
41 % und mehr über Normalgewicht	8	11	5	7	10	13	6	11	3	4	9	10	4	9
KA	4	2	1	5	5	0	2	1	3	6	2	3	2	2

Tabelle K1: Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinsteh. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	451	65	125	135	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Gewichtszunahme	9	6	10	9	9	3	6	9	6	7	12	10	6	9
Keine Gewichtsreduktion	3	8	3	3	2	3	6	4	2	4	2	4	4	0
1 - 2 kg reduziert	11	6	16	9	11	16	13	9	20	6	9	13	9	8
3 - 5 kg reduziert	24	25	26	18	27	16	22	20	19	32	27	18	31	29
6 - 8 kg reduziert	20	25	15	21	23	13	13	28	14	31	20	21	22	19
9 - 10 kg reduziert	10	9	10	12	6	6	13	12	13	3	10	11	8	9
11 - 12 kg reduziert	5	3	6	5	4	3	2	3	5	1	9	4	3	9
13 - 15 kg reduziert	8	11	7	11	5	13	17	5	9	7	6	8	10	6
16 - 20 kg reduziert	4	2	2	5	4	19	3	1	3	3	3	3	5	2
21 kg und mehr reduziert	3	3	2	4	3	6	3	4	3	3	1	3	2	6
KA	4	3	2	5	5	0	2	3	6	4	1	3	1	6

111

Tabelle L: Relative Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %)
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	491	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	27	34	37	26	11	13	27	35	39	19	24	27	24	71
1 - 30 % (= starke Reduktion)	11	9	10	14	10	10	11	5	14	11	14	11	8	16
31 - 50 % (= Reduktion)	13	11	9	15	15	16	17	12	3	13	14	12	15	11
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	12	14	14	23	32	11	12	13	24	15	14	21	12
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	15	18	14	12	18	13	14	16	17	18	14	14	19	14
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	12	12	14	10	14	16	16	15	8	8	14	16	10	9
KA	6	3	3	8	8	9	3	4	6	7	6	6	3	7

Tabelle M: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder
 (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute
 Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	65	125	155	99	31	63	74	64	72	124	229	113	90
Gewichtszunahme	61	63	62	58	63	55	56	64	58	54	69	65	58	52
Keine Gewichtsreduktion	18	14	18	15	23	16	16	14	14	28	15	18	14	23
1 - 2 kg reduziert	11	14	11	14	4	13	14	12	13	7	10	10	8	16
3 - 5 kg reduziert	5	3	5	6	6	10	10	3	9	6	2	3	11	3
6 - 8 kg reduziert	2	2	1	3	2	0	3	3	0	3	2	1	3	3
9 - 10 kg reduziert	1	0	2	1	0	0	0	3	0	0	1	1	0	1
11 - 12 kg reduziert	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
21 kg und mehr reduziert	1	0	0	1	1	3	0	1	0	1	0	1	1	0
RA	2	5	0	2	1	3	2	1	5	1	1	1	4	1

Tabelle II: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg $\times 100 \Rightarrow$ relative Gewichtsreduktion: 50 %),
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig ger	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(ÜBERGEWICHTET)	365	38	72	107	83	28	43	47	39	51	78	153	83	57
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	5	5	7	16	2	4	5	9	13	2	3	3	8	5
1 - 30 % (= starke Reduktion)	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4	0	0	1	2
31 - 50 % (= Reduktion)	2	0	1	3	2	0	0	4	0	2	4	2	1	4
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	3	0	1	6	2	0	5	2	3	4	3	2	4	5
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	6	3	8	8	1	18	7	0	5	4	6	4	8	7
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	7	84	78	68	84	75	79	83	69	78	81	84	71	70
KA	7	8	4	8	6	4	5	2	10	6	4	5	6	7

* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Ergebnisse der Nachbefragung

6 Monate nach Kursende

Kopf 2

- Ausgangsgewicht
- Reduktionserfolg
- Gewichtsentwicklung seit Kursende
- Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUFT' im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	schr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	57	53	63	51	65	65	55	46	54	59	56	55	59
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	35	36	34	34	30	32	37	39	37	34	33	37	34
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	8	11	4	15	5	3	8	14	8	7	12	7	7
KH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 2.1: WENN AN EINIGEN STUNDEN NICHT TEILGENOMMEN ODER WENN ABGEBROCHEN: An welchen der nachstehend aufgeführten Kursstunden waren Sie persönlich anwesend?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mid- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	195	96	60	33	38	23	65	41	77	112	50	62	75
1. Kursstunde	71	70	73	76	76	65	71	73	69	72	70	71	75
2. Kursstunde	72	72	75	73	74	70	75	71	69	75	68	74	76
3. Kursstunde	73	73	73	79	76	74	74	71	69	77	68	77	76
4. Kursstunde	67	66	65	76	66	78	66	63	69	70	56	71	72
5. Kursstunde	66	69	63	67	74	57	71	66	64	68	64	73	64
6. Kursstunde	64	59	72	67	66	70	63	63	64	66	58	68	68
7. Kursstunde	64	67	62	64	61	70	69	63	60	69	64	69	61
8. Kursstunde	56	57	52	64	50	57	62	54	57	56	52	60	57
9. Kursstunde	62	61	63	64	66	70	68	51	60	65	56	66	65
10. Kursstunde	54	52	62	48	58	57	62	41	45	62	46	61	56
11. Kursstunde	51	51	55	45	68	52	54	39	47	56	42	55	56
12. Kursstunde	53	54	57	48	58	57	58	46	49	59	46	63	56
13. Kursstunde	49	46	52	48	55	65	43	44	48	52	42	52	52

Tabelle 2.3: Anzahl besuchter Kursstunden (Score)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr starke Reduk-tion	starke Reduk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stabil oder wei-tere Reduk-tion	Zu-nahme	star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	195	96	60	33	38	23	65	41	77	112	50	62	75	
13 Stunden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
12 Stunden	27	29	28	24	32	30	28	27	25	30	26	34	25	
11 Stunden	22	16	30	21	29	22	26	12	17	26	14	23	27	
10 Stunden	10	16	3	9	5	13	11	12	9	11	14	8	9	
9 Stunden	6	4	7	9	3	4	8	5	8	4	4	6	7	
8 Stunden	3	4	2	3	3	0	2	7	6	1	6	2	3	
7 Stunden	2	0	5	3	3	4	0	2	3	2	0	3	3	
6 Stunden	1	0	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0	1	
5 Stunden	2	2	0	6	3	0	2	2	3	1	0	2	3	
4 Stunden	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	
3 Stunden	3	4	0	3	0	4	2	5	3	3	4	3	1	
2 Stunden	5	6	2	9	8	4	5	5	9	3	6	3	7	
1 Stunde	7	8	8	0	5	13	5	12	8	7	10	6	5	
KA	11	9	15	9	11	4	14	10	9	12	14	10	9	

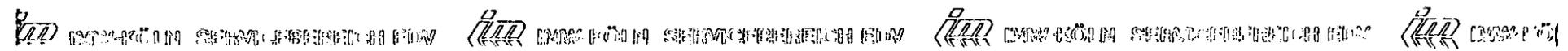


Tabella 2.2: Weshalb haben Sie den Kurs nicht vollständig bzw. nicht bis zum Ende besucht?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	195	96	60	33	38	23	65	41	77	112	50	62	75
Gründe, die mit dem Kurs zusammenhängen (z.B. Probleme mit den Kurs- aufgaben, Programm war zu zeitaufwendig u.ä.)	3	3	2	3	0	0	2	5	1	3	4	3	1
Private Gründe (z.B. Urlaub, Einladungen, Umzüge u.ä.)	52	49	62	48	63	57	60	37	53	53	48	47	60
Beruflich bedingte Gründe (z.B. berufliche über- lastung, beruflich bedingte Reisetätigkeit, Stellen- wechsel u.ä.)	12	13	8	18	13	9	9	15	9	15	14	8	16
Gesundheitliche Gründe (z.B. schlechter Gesund- heitszustand, Krankenhausauf- enthalt, längere Krankheit u.ä.)	13	15	10	12	13	22	12	12	18	10	6	21	11
Einflüsse aus dem persönlichen Lebensumfeld (z.B. Probleme mit dem Partner, Ärger in der Familie, Erziehungsprobleme, zeitliche Überlastung im Alltag u.ä.)	6	7	7	0	3	4	6	10	4	6	14	5	1
Sonstige Gründe	7	6	5	15	3	9	3	12	9	6	6	8	8
KA	7	7	7	3	5	0	8	10	5	7	8	8	7

Tabelle 3: Hatten Sie an dem Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUFT' damals auf Anraten Ihres Arztes teilgenommen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISUNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ja	6	11	2	0	2	2	8	12	6	5	13	5	2
Nein	93	88	98	97	97	95	90	88	92	93	86	93	97
KA	1	1	0	3	1	3	1	0	2	1	1	2	1

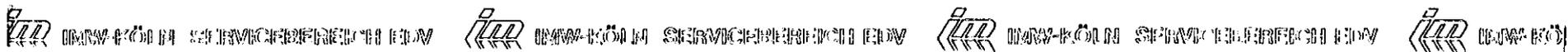


Tabelle 5: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
nochmals am Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	5	6	4	1	6	2	5	8	8	3	6	4	4
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	18	20	14	15	9	12	19	28	19	18	24	20	13
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	10	11	9	15	9	6	15	7	9	12	12	10	10

Tabelle 5.1: WEIN ANDERE METHODEN ANGEWANDT: Welche waren bzw. sind das?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	122	61	34	19	18	11	45	26	44	78	38	41	39
Hulldiät	3	3	3	0	0	0	4	4	2	4	5	5	0
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	5	5	3	0	0	0	4	8	2	6	5	5	3
einsseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	2	0	0	11	0	0	0	4	2	1	0	0	5
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	45	34	62	53	61	64	36	38	45	45	39	44	51
Medikamente, Arzneimittel	6	10	3	0	6	0	4	15	2	8	16	2	0
Sonstige	34	44	26	26	22	36	47	31	41	31	32	37	36
KA	5	3	3	11	11	0	4	0	5	5	3	7	5

Tabelle 6: Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT & MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sahr- starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes uber- gewicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber eigentlich bisher nicht weiter genutzt	44	34	33	40	35	33	29	45	27	39	43	33	31	
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	61	60	63	55	62	64	64	51	69	57	50	63	64	
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen	1	1	1	0	1	0	2	0	1	1	2	0	1	
Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt	3	3	1	4	1	3	3	3	3	3	4	1	3	
Ich habe das Kursmaterial nie erhalten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	1	1	2	0	1	0	1	1	1	1	1	2	1	

Tabella 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmalelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Reduk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes													
regelmäßig	66	61	70	69	72	70	62	61	73	62	54	63	74
häufig	23	27	18	25	20	18	25	29	19	26	34	19	20
selten	7	7	8	4	6	8	9	4	4	8	7	11	4
nie	1	1	0	0	0	0	1	3	1	1	2	1	0
KA	4	4	4	1	3	5	3	4	4	3	4	6	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen													
regelmäßig	10	10	11	9	11	11	10	11	16	7	9	9	12
häufig	7	4	8	13	10	0	4	9	8	7	5	6	9
selten	20	23	15	22	20	23	20	21	22	19	21	20	19
nie	40	40	42	37	39	47	43	32	36	43	43	38	40
KA	23	23	24	18	20	20	23	28	18	24	21	27	19
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme													
regelmäßig	7	6	8	7	8	11	4	7	12	4	4	9	8
häufig	14	11	19	13	18	12	11	16	18	12	11	14	18
selten	26	24	25	33	31	24	27	17	25	28	20	25	30
nie	31	38	26	27	25	33	36	36	30	32	43	29	26
KA	21	21	21	19	17	20	21	25	15	24	21	23	18

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen													
regelmäßig	3	3	1	4	3	3	3	1	3	3	3	4	2
häufig	5	6	3	7	3	6	4	5	6	4	4	6	4
selten	11	10	11	13	13	9	9	14	14	10	8	12	11
nie	58	59	59	57	61	58	61	53	57	59	64	53	61
KA	23	22	27	18	20	24	23	26	20	24	21	26	22
Essplan ausarbeiten													
regelmäßig	5	4	4	9	6	8	3	5	6	4	5	4	6
häufig	13	12	13	12	8	12	13	14	18	10	9	16	13
selten	15	14	16	18	17	12	15	13	16	15	11	14	19
nie	44	48	43	42	50	48	46	38	40	46	52	40	44
KA	23	23	24	19	20	20	23	29	20	24	23	27	19
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)													
regelmäßig	11	11	11	10	8	12	8	18	16	8	13	9	10
häufig	20	16	23	25	27	24	17	13	25	17	12	17	27
selten	23	26	22	15	17	27	29	18	20	25	26	24	21
nie	29	29	28	33	33	23	28	30	26	30	32	29	27
KA	19	17	17	16	15	14	18	20	12	20	17	20	15

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr starke Reduk-tion	starke Reduk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stabil oder wei-tere Reduk-tion	Zu-nahme	star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Diagramm 'Nahrungsmenge'													
regelmäßig	4	4	3	4	1	8	1	9	8	2	4	4	4
häufig	6	4	6	7	7	5	6	0	8	4	2	5	8
selten	12	12	9	18	13	5	10	16	9	13	12	11	13
nie	54	54	57	49	59	58	57	47	53	55	57	51	56
KA	25	25	25	21	20	26	26	28	21	26	25	29	20
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'													
regelmäßig	6	7	4	3	3	11	6	4	10	3	4	7	5
häufig	14	13	13	24	15	11	11	17	15	13	13	12	17
selten	16	14	17	21	26	14	18	14	14	18	11	16	20
nie	42	45	43	34	39	45	50	36	43	42	49	40	40
KA	22	22	24	18	18	20	22	29	18	24	24	24	18
Einplanen von Versuchungs-situationen													
regelmäßig	4	6	2	0	1	3	7	4	7	3	6	6	2
häufig	16	16	13	21	20	11	12	17	17	14	12	14	19
selten	16	15	16	22	19	8	15	18	15	17	13	20	15
nie	41	40	44	37	40	53	43	34	41	41	46	35	43
KA	24	23	25	19	19	26	23	26	21	24	22	25	22

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Hilf- er- folg	stabil oder we- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Belohnungsplan													
regelmäßig	1	2	0	0	0	2	1	3	2	0	2	1	1
häufig	2	0	1	4	1	0	0	1	1	2	0	2	2
selten	9	5	14	15	15	8	6	9	11	8	4	7	15
nie	63	69	59	61	63	65	70	58	66	62	71	62	61
KA	25	24	27	19	21	26	24	29	21	27	24	28	22
Austausch von Rezepten													
regelmäßig	6	5	5	7	2	6	4	9	8	4	5	6	5
häufig	22	20	25	18	25	18	18	28	28	19	21	22	22
selten	18	17	17	30	26	14	21	9	18	19	12	20	21
nie	33	38	30	30	29	38	36	32	30	36	42	29	33
KA	21	20	23	15	18	24	20	22	17	22	19	23	19
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern													
regelmäßig	17	21	14	12	17	17	17	21	18	16	22	14	16
häufig	10	9	11	9	11	8	11	9	10	10	7	13	10
selten	24	21	30	22	30	32	22	21	25	25	21	26	26
nie	30	32	23	45	28	23	30	32	27	32	35	24	33
KA	18	17	22	12	13	21	20	17	20	17	15	22	16

Tabella 7.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	schr- starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISUNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	89	88	88	94	92	88	87	89	92	88	88	83	95
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	14	19	22	21	11	15	20	24	14	14	15	21
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	22	17	28	21	27	23	15	22	30	16	15	22	26
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	8	9	3	12	6	9	7	7	9	7	7	10	6
Edplan ausarbeiten	18	16	17	21	14	20	16	20	24	14	14	19	19
überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	31	27	34	36	35	36	24	32	41	25	26	27	37
Diagramm 'Nahrungsmenge'	10	8	9	12	8	12	8	9	16	6	6	9	11
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	20	16	27	17	21	17	21	25	16	17	19	22
Einplanen von Versuchungssituationen	20	22	15	21	21	14	19	21	23	17	19	19	20
Belohnungsplan	2	2	1	4	1	2	1	4	3	2	2	3	2
Austausch von Rezepten	28	25	30	25	27	24	22	37	36	24	27	28	27
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	27	30	25	21	28	24	28	30	28	27	29	27	26



Tabelle 7.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Niè- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	45	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	61	70	69	72	70	62	61	73	62	54	63	74
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	10	10	11	9	11	11	10	11	16	7	9	9	12
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	7	6	8	7	8	11	4	7	12	4	4	9	8
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	3	3	1	4	3	3	3	1	3	3	3	4	2
Essplan ausarbeiten	5	4	4	9	6	8	3	5	6	4	5	4	6
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	1	11	11	10	8	12	8	18	16	8	13	9	10
Diagramm 'Nahrungsmenge'	4	4	3	4	1	8	1	9	8	2	4	4	4
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	6	7	4	3	3	11	6	4	10	3	4	7	5
Einplanen von Versuchungssituationen	4	6	2	0	1	3	7	4	7	3	6	6	2
Belohnungsplan	4	2	0	0	0	2	1	3	2	0	2	1	1
Austausch von Rezepten	6	5	5	7	2	6	4	9	8	4	5	6	5
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	17	21	14	12	17	17	17	21	18	16	22	14	16

Tabelle 9: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit ...

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
... weiter abzunehmen	72	79	68	63	66	61	77	94	64	78	86	78	61
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	23	17	29	28	29	36	21	8	32	18	9	21	34
... weder - noch	2	1	1	6	3	2	1	3	1	2	2	1	3
KA	3	3	2	3	2	2	1	5	3	1	4	1	2

Tabelle 9.1: WEHN WEITERE GEMICHTSABNAHME GEMÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEMICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	326	162	108	42	72	40	110	64	108	214	97	108	111	
bis 2 kg	7	4	8	14	6	10	5	3	8	6	1	6	12	
3 - 5 kg	44	33	59	50	69	45	38	25	48	41	18	48	63	
6 - 8 kg	14	11	15	24	15	13	15	8	14	14	6	19	16	
9 - 10 kg	17	22	13	2	6	25	21	20	15	18	26	19	6	
11 - 12 kg	2	3	0	0	1	3	3	0	1	2	2	2	1	
13 - 15 kg	6	9	2	5	0	0	7	14	5	7	14	5	1	
16 - 20 kg	5	9	2	0	1	0	7	11	5	6	15	1	0	
über 20 kg	4	8	0	0	0	3	2	16	3	5	13	0	0	
KA	2	2	1	5	1	3	1	3	2	2	4	1	1	

Tabelle 9.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEMÜNSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mie- er- folg	stabil weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	104	35	47	19	32	24	30	6	54	50	10	29	63	
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	38	29	45	47	47	42	30	33	54	22	0	28	51	
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	38	43	36	26	34	29	47	33	31	44	60	45	30	
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	13	17	11	16	13	8	20	17	6	22	30	21	8	
Nein, keine feste Grenze gesetzt	6	6	2	11	3	8	0	17	4	8	0	7	5	
KA	5	6	6	0	3	13	3	0	6	4	10	0	6	

Tabelle 10: Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	24	29	19	19	8	14	27	49	20	27	40	29	19
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	55	48	60	63	59	58	56	38	57	55	42	56	62
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	21	19	16	32	29	17	8	22	17	15	13	27
KA	2	2	2	1	1	0	1	5	1	1	3	1	1

Taballe 11: Wie wurden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Raduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Stetige Abnahme	3	4	4	0	3	6	4	3	8	0	3	4	4
Stetige Zunahme	14	15	13	9	8	6	20	14	2	22	27	11	8
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	59	49	66	78	66	65	54	50	79	47	42	57	72
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	22	29	17	13	23	23	22	26	9	31	26	27	17
KA	2	3	1	0	0	0	0	7	2	1	3	2	0

Tabelle 12: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	52	54	61	62	56	55	39	63	48	41	56	62
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	23	21	24	27	21	30	20	22	27	22	21	23	25
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	16	16	10	13	9	16	22	8	19	25	12	11
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	8	6	1	3	5	7	12	1	9	9	9	1
KA	2	3	1	0	1	0	1	4	1	2	4	0	1

Tabelle 13: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ja, mehr	24	25	26	21	28	14	24	33	20	27	27	22	24
Ja, weniger	21	21	17	27	20	23	20	21	22	21	19	22	21
Nein	54	51	58	52	51	64	55	45	59	52	51	56	55
KA	1	2	0	0	0	0	1	1	0	0	2	0	0

Tabelle 14: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Frühstück	92	90	93	96	98	92	90	89	96	91	89	91	96	
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	39	38	43	34	49	33	38	38	38	39	39	36	43	
Mittagessen	93	92	94	91	94	91	95	91	91	95	94	94	92	
Nachmittags-Mahlzeit	46	49	46	39	40	45	50	46	49	44	51	48	43	
Abendessen	89	87	89	93	94	95	85	84	86	92	89	84	93	
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	25	25	24	33	31	23	21	28	18	30	25	23	28	
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	35	38	34	28	36	36	34	39	34	37	38	35	34	

Tabelle 14.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star-kes über-ge-wicht	über-wicht	Normal-ge-wicht	sehr starke Reduk-tion	starke Reduk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stabil oder wei-tere Reduk-tion	Zu-nahme	star-kes Über-gewicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Keine Mahlzeit	1	2	0	0	0	0	0	3	1	0	2	0	0	
1 Mahlzeit	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	
2 Mahlzeiten	3	3	4	1	2	3	6	3	4	3	3	6	2	
3 Mahlzeiten	20	19	18	22	14	18	22	20	21	19	19	22	17	
4 Mahlzeiten	37	33	41	40	38	47	34	33	40	36	31	36	43	
5 Mahlzeiten	27	30	26	25	31	23	27	29	24	29	31	27	26	
6 Mahlzeiten	10	11	10	9	14	9	9	9	9	11	11	9	11	
7 Mahlzeiten	1	1	1	0	1	0	1	3	1	1	3	0	1	

Tabelle 15) Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(GUNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	7	4	4	3	3	8	8	3	8	13	4	3
Ja, reduziert bzw. weggelassen	11	13	10	7	13	12	10	14	14	10	17	9	16
Ja, beides	66	60	76	67	73	73	64	58	66	68	50	71	74
Nein	15	17	9	18	10	11	17	16	17	14	17	16	12
RA	2	3	0	3	1	2	0	4	1	1	3	0	2

Tabelle 15.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	26	15	7	3	3	2	12	6	5	21	15	6	5	
MILCHPRODUKTE	19	20	29	0	0	0	25	33	20	19	20	33	0	
Joghurt/Kefir	8	7	14	0	0	0	8	17	20	5	7	17	0	
Quark	4	7	0	0	0	0	0	17	0	5	7	0	0	
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	8	7	14	0	0	0	8	17	0	10	7	17	0	
Sonstige Milchprodukte	4	7	0	0	0	0	8	0	0	5	7	0	0	
GEHÖSE/OBST	19	20	14	33	0	0	17	33	20	19	20	17	20	
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Obst	19	20	14	33	0	0	17	33	20	19	20	17	20	
Sonstige Gemusesorten	15	13	14	33	0	0	17	17	20	14	13	17	20	
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	4	7	0	0	0	0	8	0	0	5	7	0	0	
Weizenkleie/Körner/ Müsli	4	7	0	0	0	0	8	0	0	5	7	0	0	
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle 15.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Wid- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	26	15	7	3	3	2	12	6	5	21	15	6	5	
BRDT	23	27	29	0	0	50	17	50	20	24	20	50	0	
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	8	7	14	0	0	0	8	17	0	10	7	17	0	
Knäckebrot	8	7	14	0	0	0	8	17	20	5	7	17	0	
Sonstige Brotsorten	8	13	0	0	0	50	0	17	0	10	7	17	0	
FISCH/FLEISCH	4	7	0	0	0	0	8	0	0	5	7	0	0	
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
mageres Fleisch/ Geflügel	4	7	0	0	0	0	8	0	0	5	7	0	0	
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SPEZIELLE DIATPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GETRÄNKE	8	13	0	0	0	0	8	17	0	10	13	0	0	
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Gemüsesäfte	4	7	0	0	0	0	0	17	0	5	7	0	0	
Sonstige Getränke	4	7	0	0	0	0	8	0	0	5	7	0	0	
SONSTIGES	58	47	71	67	100	100	50	33	60	57	47	67	20	
KÄ	4	7	0	0	0	0	8	0	0	5	7	0	0	

Tabelle 15.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASTIS(UNGEWICHTET)	51	27	16	5	14	8	15	11	23	27	19	12	18
MEHL(STÄRKE -)PRODUKTE	27	26	31	20	29	38	33	18	30	26	32	17	33
Brot/Weißbrot	16	19	13	0	14	13	27	9	13	19	26	8	11
Nudeln(Teigwaren)	8	4	13	20	14	13	0	9	4	11	11	0	11
Soßen/Mehl	2	4	0	0	0	0	7	0	4	0	0	8	0
Reis	2	0	6	0	0	13	0	0	0	4	0	0	6
Kartoffeln	8	0	19	0	7	38	0	0	9	7	5	0	17
Hülsenfruchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	41	48	31	40	36	38	20	82	48	37	58	25	33
Fette, Öle	33	33	31	40	36	38	20	45	35	33	37	25	33
Butter, Margarine	4	7	0	0	0	0	0	18	4	4	11	0	0
(Schlag)Sahne	4	7	0	0	0	0	0	18	9	0	11	0	0
Pflö	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettes) Fleisch	4	4	6	0	0	13	0	9	4	4	5	8	0
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 15.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Fe- duk- tion	Mie- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes uber- gewicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	51	27	16	5	14	8	15	11	23	27	19	12	18
SÜSSPEISEN	57	48	63	80	79	75	27	55	61	56	37	58	72
Zucker	57	48	63	80	79	75	27	55	61	56	37	58	72
Kuchen	6	11	0	0	0	13	13	0	4	7	0	17	6
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	20	22	19	20	29	0	20	27	9	30	21	17	22
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	6	11	0	0	0	0	13	9	0	11	11	8	0
Alkohol	18	19	19	20	29	0	13	27	9	26	21	8	22
SONSTIGES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	7	25	0	7	0	27	0	17	4	5	25	11

Tabelle 16: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
viel niedriger	55	55	59	46	66	61	56	46	69	47	46	51	64
annähernd gleich	37	33	36	43	29	36	34	42	23	45	43	38	31
viel höher	8	9	5	9	5	3	10	9	8	7	8	11	4
KA	1	2	0	1	0	0	0	3	0	1	3	0	1

Tabelle 17: Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				LEBICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mið- er- folg	stabil oder wä- lere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	61	54	68	70	69	64	60	50	64	60	52	58	70	
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	33	40	28	22	26	27	37	45	33	33	43	34	26	
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	3	4	6	5	8	2	3	2	5	3	7	2	
KÄ	2	2	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	

Tabelle 10: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert													
sehr stark	19	23	15	16	26	24	19	14	28	14	11	20	24
stark	41	37	46	42	44	47	43	29	47	38	33	43	46
weniger stark	25	24	26	25	25	18	21	38	18	30	35	24	21
überhaupt nicht	10	11	8	10	3	9	12	12	4	13	16	10	5
KA	5	4	5	6	3	2	5	7	3	5	6	3	4
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger													
sehr stark	10	12	9	9	12	11	12	9	15	8	8	12	10
stark	44	43	44	46	50	55	44	30	51	40	31	44	52
weniger stark	27	24	33	30	30	26	22	34	25	29	28	29	27
überhaupt nicht	12	17	6	6	4	6	15	20	5	16	26	10	4
KA	7	4	8	9	5	3	6	7	4	7	7	5	6
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere													
sehr stark	11	13	9	12	17	12	11	4	16	8	4	10	16
stark	36	30	43	42	48	42	34	21	45	31	23	35	48
weniger stark	28	28	32	25	23	32	25	42	24	32	31	35	22
überhaupt nicht	12	17	6	12	4	3	15	21	6	16	28	8	5
KA	12	13	11	9	9	11	14	12	9	12	13	12	9

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wä- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	491	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	6	10	4	0	4	12	10	3	8	6	5	9	5	
stark	21	22	19	18	22	27	17	22	27	18	18	24	20	
weniger stark	30	27	34	33	33	20	31	36	36	27	30	29	32	
überhaupt nicht	33	33	32	36	33	32	33	30	21	40	37	29	33	
KA	10	8	11	13	8	9	10	9	9	9	10	9	10	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	12	17	8	7	9	14	16	11	17	9	10	17	10	
stark	42	38	44	46	54	45	41	29	49	38	33	37	52	
weniger stark	30	28	34	30	28	36	23	39	25	34	32	35	27	
überhaupt nicht	9	11	6	10	4	3	12	13	4	13	18	7	5	
KA	7	6	8	6	6	2	8	8	5	7	8	5	5	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	5	7	5	1	6	8	7	3	8	4	4	5	7	
stark	17	18	16	13	24	27	13	8	21	15	10	20	20	
weniger stark	44	32	36	37	39	30	27	45	34	35	35	32	36	
überhaupt nicht	29	30	26	36	19	24	37	29	25	32	35	29	25	
KA	14	13	16	12	12	11	15	16	12	14	16	13	13	

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener													
sehr stark	10	11	8	9	15	9	10	5	14	7	5	9	13
stark	41	37	41	43	50	41	38	30	47	36	28	39	49
weniger stark	28	29	29	27	22	27	29	37	24	31	35	28	25
überhaupt nicht	14	14	14	13	10	15	15	14	10	17	19	17	9
KA	8	9	8	7	4	8	8	13	5	8	12	6	5
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß													
sehr stark	10	9	11	10	15	6	8	9	11	9	7	9	13
stark	39	42	36	43	41	50	36	37	46	36	32	43	44
weniger stark	31	30	34	31	31	29	31	34	29	34	35	30	32
überhaupt nicht	10	11	10	7	8	9	14	7	5	13	16	9	6
KA	9	9	9	7	5	6	10	13	8	8	11	9	6
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig													
sehr stark	8	9	8	4	7	11	8	8	10	6	8	4	10
stark	30	30	34	24	34	35	28	29	33	28	24	34	32
weniger stark	40	37	40	51	45	36	36	42	40	42	39	40	42
überhaupt nicht	12	14	9	9	7	11	18	7	9	14	18	13	7
KA	10	10	9	12	6	8	10	14	8	10	12	9	9

Tabella 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr starke Reduk-tion	starke Reduk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stabil oder wei-tere Reduk-tion	Zu-nahme	star-kes über-gewicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es													
sehr stark	19	16	21	21	20	18	19	14	21	18	12	16	25
stark	40	40	39	43	43	45	41	41	42	41	42	40	42
weniger stark	24	27	23	22	24	24	24	24	27	23	24	29	21
überhaupt nicht	9	9	11	4	8	9	10	11	4	12	12	10	5
KA	8	8	6	9	5	3	6	11	6	7	10	5	6
Ich habe dauernd Hunger-gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will													
sehr stark	8	6	10	7	8	8	7	8	2	12	10	7	7
stark	15	16	15	13	16	17	15	18	11	18	20	14	14
weniger stark	28	29	26	31	31	26	27	26	30	28	26	32	28
überhaupt nicht	4	41	43	39	40	44	44	37	50	36	35	41	45
KA	8	8	7	9	5	6	6	11	7	7	10	6	7
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen													
sehr stark	7	9	5	9	5	9	7	8	7	8	10	6	7
stark	26	25	27	31	33	27	23	22	25	27	25	22	32
weniger stark	42	41	44	45	45	45	41	42	44	42	38	47	43
überhaupt nicht	15	17	15	9	12	8	20	17	18	13	18	18	10
KA	9	9	9	6	6	11	8	11	7	9	10	8	7

Tabelle 10: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	NiB- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe													
sehr stark	19	19	19	22	17	21	17	25	11	25	24	20	16
stark	23	21	26	19	23	27	22	22	22	25	23	24	23
weniger stark	30	33	26	33	33	23	31	28	31	30	28	29	33
überhaupt nicht	20	19	23	18	24	23	20	18	31	13	16	21	22
KA	7	7	7	7	3	6	8	7	5	7	9	6	5
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet													
sehr stark	20	21	17	24	17	27	14	30	14	24	27	19	16
stark	23	24	23	19	18	23	27	24	20	24	24	24	21
weniger stark	26	24	28	28	29	26	27	20	32	24	22	27	30
überhaupt nicht	22	22	24	19	30	15	25	16	25	20	16	23	26
KA	9	8	9	9	6	9	8	11	9	8	12	6	8

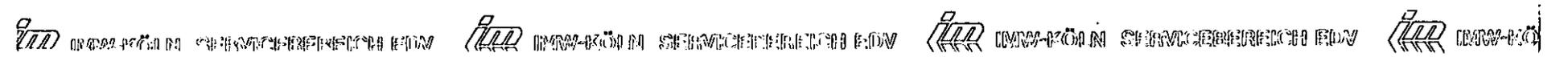


Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willenstärke bestätigt zu haben													
sehr stark	20	19	22	19	28	30	16	13	28	15	12	18	27
stark	39	37	41	42	48	41	39	30	43	39	31	41	44
weniger stark	24	26	25	21	17	17	31	29	21	27	31	28	19
überhaupt nicht	9	9	8	12	6	8	8	14	6	11	15	8	7
KA	7	8	4	6	2	5	5	13	2	8	12	5	3
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt													
sehr stark	12	16	8	12	10	8	15	14	14	12	16	12	11
stark	30	33	28	24	29	36	33	24	33	28	27	36	27
weniger stark	30	27	32	39	38	32	24	29	25	33	27	28	35
überhaupt nicht	21	19	23	18	20	15	22	24	21	21	23	18	20
KA	7	5	9	7	3	9	6	9	7	6	7	6	6

Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder we- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Mein allgemeines Mohlbe finden hat sich verbessert	60	61	61	58	70	71	62	43	75	52	43	63	70
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	54	55	53	55	61	65	56	39	66	48	39	55	63
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	47	43	51	54	64	55	45	25	61	40	27	45	64
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich verändert	27	32	23	18	26	39	27	25	34	23	23	33	25
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	54	55	52	54	63	59	57	39	66	47	42	53	62
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	23	26	21	15	30	35	20	11	29	19	13	25	27
Ich fühle mich wieder ausgeglichen und zufriedener	50	49	49	52	64	50	48	36	61	44	34	48	61
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	50	50	47	54	56	56	45	46	57	45	39	52	56
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	37	39	41	28	41	45	36	37	43	34	32	38	43
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	59	56	61	64	63	64	59	55	63	58	54	55	67
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	23	22	25	21	24	24	22	26	14	29	30	21	21

Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	33	34	32	40	38	36	30	30	32	35	35	27	39
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	43	41	45	42	40	48	40	47	33	50	47	44	39
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	43	45	40	43	35	50	41	54	34	49	50	44	37
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	59	57	63	61	75	71	55	43	71	54	42	59	71
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	42	48	36	36	39	44	48	38	47	40	43	47	39

Tabelle 19: Gab es weitere Auswirkungen, die Sie selbst als positiv und angenehm empfinden?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wä- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Ja	40	45	40	33	43	33	48	45	47	37	42	40	42	
Nein	51	45	53	58	52	58	42	49	46	55	51	50	51	
FA	8	10	7	9	5	9	10	7	7	8	7	11	7	

Tabelle 19.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als positiv und angenehm?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Nie- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	182	93	64	22	47	22	69	34	79	102	47	55	77	
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	36	32	45	23	32	45	38	29	41	32	32	36	38	
Gesundheitliche Vorteile	11	15	5	14	9	0	14	18	10	11	13	16	5	
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	6	3	0	14	11	5	6	0	8	5	0	9	8	
Vermehrte Kontakte	3	3	3	5	6	0	3	3	1	5	6	0	4	
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekanntenzirkel	1	1	0	0	0	0	0	3	0	1	2	0	0	
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	15	18	13	9	19	14	17	9	13	17	13	18	14	
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	13	11	14	18	6	27	6	21	14	12	15	5	17	
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	3	4	2	0	2	0	3	6	3	3	4	4	1	
Sonstige positive Auswirkungen	4	4	3	9	4	5	6	3	3	6	4	5	4	
KA	9	8	8	9	11	5	7	9	9	9	11	5	9	

Tabelle 20: Gab es auch Auswirkungen, die Sie negativ sehen, die Sie als belastend oder unangenehm empfinden?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder ver- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Ja	24	27	22	24	24	21	23	34	21	26	31	24	21	
Nein	68	63	71	70	72	70	68	58	70	67	60	67	73	
KA	8	11	7	6	5	9	9	8	8	7	9	9	7	

Tabelle 20.1: UENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	108	55	35	16	26	14	33	26	36	72	35	34	38
Kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	12	13	6	19	8	7	9	15	11	13	23	6	8
Ständiges Hungergefühl/Heißhunger	6	5	6	6	4	0	3	12	6	6	9	3	5
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	5	5	0	6	4	0	3	4	3	6	6	0	5
Gesundheitliche Beeinträchtigungen	15	9	26	13	19	36	6	8	25	10	6	15	24
Belastende Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen (Schlafstörungen u.ä.)	7	5	14	0	19	7	6	0	11	6	0	9	13
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	4	4	3	6	4	7	6	0	6	3	0	6	5
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	6	9	3	0	0	7	9	8	0	8	6	9	3
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungsumstellung	1	0	0	6	4	0	0	0	0	1	0	0	3
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungsumstellung	2	0	0	13	4	0	0	0	0	3	0	0	5
Zeitlicher und organisatorischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	11	13	11	6	0	7	21	15	14	10	17	15	3

Tabelle 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		starkes Übergewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	starkes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
Basis(ungewichtet)	108	55	35	16	26	14	33	26	36	72	35	34	38	
Negative bzw. verständnis- lose Reaktionen der Umwelt	6	7	3	6	8	0	6	8	3	7	6	6	5	
Sonstige belastende Auswirkungen	19	18	20	19	23	29	21	12	14	21	17	21	18	
KA	8	11	9	0	4	10	9	19	8	8	11	12	3	

Tabelle 21: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Raduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes uber- gewicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Konsum alkoholischer Getränke													
habe ich neu begonnen	1	1	1	0	2	0	1	1	1	1	2	0	1
hat sich verstärkt	1	0	3	0	3	2	0	1	1	1	0	2	1
ist wie vor dem Kurs	29	19	30	37	25	35	21	24	23	28	25	17	33
hat sich vermindert	30	33	33	21	29	27	38	26	30	30	25	40	28
gab es bei mir nie	33	43	31	34	39	35	38	42	43	36	43	37	34
KA	4	4	3	7	3	2	3	5	2	4	5	4	3
Konsum nicht-alkoholischer Getränke													
habe ich neu begonnen	4	6	4	3	5	6	3	8	5	4	5	6	3
hat sich verstärkt	29	28	24	16	23	36	25	26	32	21	25	28	25
ist wie vor dem Kurs	44	39	46	55	42	36	46	38	40	47	39	42	48
hat sich vermindert	12	14	12	9	17	11	10	13	14	11	12	11	13
gab es bei mir nie	3	7	8	7	8	5	10	5	7	8	10	9	6
KA	7	6	6	9	6	6	4	9	3	8	9	4	5

Tabelle 21: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	193	
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	2	1	3	1	5	2	1	0	1	2	1	1	3	
hat sich verstärkt	3	2	4	4	4	5	3	0	3	3	4	1	4	
ist wie vor dem Kurs	12	9	13	16	11	14	13	5	14	10	10	9	15	
hat sich vermindert	4	2	4	7	4	5	3	5	4	4	3	5	4	
gab es bei mir nie	72	78	70	58	68	71	73	82	73	72	75	76	66	
KA	8	8	6	12	9	5	7	8	5	8	8	7	8	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	1	2	0	0	0	0	3	1	2	1	2	1	1	
hat sich verstärkt	1	2	0	0	0	0	1	4	1	1	4	0	0	
ist wie vor dem Kurs	26	26	26	28	13	27	31	30	30	25	28	30	21	
hat sich vermindert	10	12	8	7	9	15	10	9	9	10	10	12	9	
gab es bei mir nie	54	50	59	55	70	50	50	49	53	55	49	50	62	
KA	8	7	7	9	8	8	6	7	5	7	7	6	7	

Tabelle 21.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchverhalten
(Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Konsum alkoholischer Getränke	2	1	4	0	5	2	1	3	2	2	2	2	2
Rauchen, Zigaretten- konsum	5	3	6	6	8	6	4	0	4	5	4	3	7
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	5	0	0	0	0	4	5	3	2	6	1	1

Tabelle 21.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte vermindert)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Konsum alkoholischer Getränke	30	33	33	21	29	27	38	26	30	30	25	40	28
Rauchen, Zigaratten- konsum	4	2	4	7	4	5	3	5	4	4	3	5	4
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	10	12	8	7	9	15	10	9	9	10	10	12	9



Tabelle 22: Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Raduk- tion	starke Raduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	196	157	66	107	66	137	72	162	268	107	134	180
Ja, (Ehe-)Partner	34	34	36	33	35	35	35	38	33	35	39	35	31
Ja, Kinder	16	17	13	17	13	15	15	22	14	17	22	15	12
Ja, andere Haushalts- angehörige	6	6	7	9	12	5	4	7	7	6	6	5	8
Nein, niemand	43	43	41	42	37	39	45	42	47	40	39	42	45

Tabella 23: Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	schr- starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	196	157	66	107	66	137	72	162	268	107	134	180	
Ja, (Ehe-)Partner:														
Hat auch am Kurs teilgenommen	6	8	4	5	4	6	8	7	3	7	7	10	2	
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	8	6	10	6	7	11	9	6	8	8	7	7	8	
Hat einzelne Programmtaile oder Regeln aktiv mitgemacht	7	6	7	9	8	6	6	8	9	5	6	6	8	
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	31	35	31	20	29	29	37	31	40	27	37	27	32	
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	22	18	24	33	27	20	20	17	17	25	20	22	23	
KA	26	28	24	27	25	29	20	32	23	27	23	28	26	

Tabelle 23: Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S %	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BAUST(UNGEWICHTET)	437	196	157	66	107	66	137	72	162	268	107	134	180
Ja, Kind(er) oder andere													
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	2	2	3	0	3	0	1	3	2	2	2	1	2
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	1	4	5	3	3	2	3	4	2	1	2	4
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	5	6	4	5	7	2	5	4	6	4	4	5	6
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	23	28	20	14	22	24	31	15	28	20	30	18	22
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	14	11	15	23	17	12	12	17	10	16	13	13	17
KA	53	53	54	55	48	59	49	58	49	56	50	60	50

Tabelle 23.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	196	157	66	107	66	137	72	162	268	107	134	180
Ja, (Ehe-)Partner	51	54	53	39	48	52	60	51	60	47	57	50	51
Ja, Kind(er) oder andere	32	36	31	23	36	29	39	25	41	28	36	27	33
Nein, niemand	37	35	36	50	37	39	30	39	27	42	32	42	37

Tabelle 24: Haben Sie nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSEFFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder we- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UN)GLEWICHTET)	437	196	157	66	107	66	137	72	162	269	107	134	190
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	31	35	21	33	24	23	28	39	27	34	40	29	25
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	34	31	41	33	36	30	37	32	35	33	31	35	36
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	23	28	27	32	33	23	21	31	23	21	22	32
KA	10	11	10	6	7	14	12	8	7	10	8	14	7

Tabelle 25: Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden, oder macht man das nur etwas widerwillig mit?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEMICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEMICHT & MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	437	196	157	66	107	66	137	72	162	268	107	134	180
wird begrüßt und als angenehm empfunden	35	36	35	36	35	36	36	42	45	31	37	33	38
wird kaum oder gar nicht bemerkt	42	40	45	42	44	44	39	40	38	45	41	43	42
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	3	2	3	5	6	0	4	1	2	3	2	3	3
wird nicht akzeptiert	6	7	4	9	6	2	6	10	4	7	7	5	6
KA	13	15	13	8	10	18	16	7	10	14	12	16	11

Tabelle 26: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Raduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	196	157	66	107	66	137	72	162	268	107	134	180
Ja, (Ehe-)Partner	19	20	17	23	21	18	21	17	21	19	19	19	20
Ja, Kinder)	9	10	8	11	10	6	9	13	13	7	7	10	11
Ja, andere Haushalts- angehörige	4	4	3	6	6	3	2	4	4	4	3	4	4
Nein	61	57	66	59	57	59	62	60	59	62	63	57	61

Tabella 27: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den letzten 6 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	stabil oder wäi- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	163
Ja	71	75	68	70	70	76	70	78	64	77	74	74	68
Nein	26	21	31	30	30	24	27	17	34	21	21	22	32
KÄ	3	4	2	0	0	0	3	5	2	2	4	4	0

Tabelle 28: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Eßzeiten usw.)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Ja	24	24	24	21	17	21	26	34	20	27	29	24	20	
Nein	70	67	72	75	81	76	66	58	76	66	62	68	78	
KA	7	9	4	4	3	3	8	8	4	7	9	8	3	

170

Tabelle 29: Bei mir haben sich in dieser Zeit Straß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ja	28	29	26	27	23	32	24	37	22	32	32	27	25
Nein	66	63	70	69	75	64	68	55	75	61	59	65	73
KA	6	9	4	4	2	5	8	8	3	7	9	8	2

Tabelle 30: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes uber- gewicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(GRUNDGEWICHT)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Ja	49	50	46	54	50	41	47	58	42	55	58	46	48
Nein	46	42	50	46	50	56	45	36	55	41	34	47	51
KA	5	8	4	0	1	3	8	7	3	5	8	6	1

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes Über- ge- wicht	Über- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wäi- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	Über- wicht	Normal- gewicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	103	
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	51	53	51	43	47	59	48	59	45	55	54	55	46	
Urlaub	6	7	4	10	6	12	5	7	6	7	6	7	6	
Besondere Feiertage (Weihnachten, Silvester usw.)	12	13	13	10	11	15	12	13	12	12	11	14	13	
Wochenende(Sonntags- essen)	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	
Kaffeekränzchen ('Kaffee und Kuchen')	3	2	3	3	4	3	2	1	1	4	4	0	4	
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	44	46	44	39	39	52	43	49	37	49	43	51	39	
Bei Alkoholgenuß	2	2	3	0	2	2	2	3	2	1	2	3	1	
Beim Fernsehen	1	1	1	0	1	5	0	0	0	1	0	1	1	

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEMICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
PROBLEME DURCH BERUFS- TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	16	16	16	16	12	8	16	26	15	17	19	17	14
Keine Möglichkeit, Eßplan einzuhalten	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzube- reiten (Kantinenessen)	4	6	1	3	2	3	2	9	4	4	8	1	3
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	8	6	11	9	8	3	8	13	8	8	8	9	8
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	4	5	4	3	3	2	5	9	4	5	5	6	3

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSONLICHE BELASTUNGEN	28	28	28	27	26	30	27	36	23	32	35	24	26
Streß, Anspannung, Berufliche Überlastung	9	8	8	12	10	6	8	12	6	11	12	6	9
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeits- losigkeit)	2	1	3	1	3	2	1	1	2	1	2	1	2
überlastung im familiären Alltag, Streß und Hetze bei der Hausarbeit	6	5	9	1	7	11	6	5	4	8	7	6	5
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehe Krisen	8	9	5	7	3	11	8	11	3	11	12	6	6
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	4	3	4	3	3	5	3	7	3	4	4	4	3
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	2	3	2	0	0	2	3	5	4	1	4	1	1
Hervosität, hektik	4	3	5	4	3	3	6	3	3	4	2	5	4
Depression, Wieder- geschlagenheit	3	3	1	3	4	2	1	3	3	3	4	1	3

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	stark- über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	44	43	41	54	50	39	41	43	41	46	43	43	45
Mangelnde Willens- stärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	11	15	9	7	10	9	13	16	9	12	19	9	9
Verführung durch Anbieten, schlecht 'heinsagenkönnen'	3	4	2	3	2	5	3	3	4	3	4	1	4
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	6	6	6	7	6	5	6	8	4	7	7	8	4
Verlockung durch Süßigkeiten, Maschsaucht	20	18	18	28	24	18	17	14	20	20	13	21	22
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischen durch	8	7	10	10	9	3	11	8	8	9	9	8	9
Schlecht aufhören können mit Essen	3	2	4	4	6	3	3	1	3	4	4	3	4
SONSTIGE PROBLEME	7	7	8	9	6	11	4	12	7	8	10	5	8
Kn	21	19	23	21	24	23	21	12	27	17	17	19	26

Tabelle 31: Es kann auch Dinge gegeben haben, die Ihre Bemühungen zur Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützten, die für Sie sehr hilfreich waren. Können Sie solche Dinge nennen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Ja	39	41	38	34	33	45	43	36	40	39	44	36	38	
Nein	50	46	52	60	59	52	44	51	53	50	44	53	54	
KA	11	13	11	6	8	3	13	13	8	11	12	12	8	

Tabelle 31.1: WENN JA: Welche Dinge waren hilfreich bei der Änderung des Ernährungsverhaltens?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	85	60	23	36	30	61	27	67	107	50	50	70	
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	31	36	25	30	33	27	30	48	24	36	36	32	27	
Ernährungsfahrplan, überwachen der KJ-Grenze	13	15	8	17	17	13	13	15	7	17	12	18	10	
(tägliche) Gewichts- kontrolle (wiegen und aufschreiben)	2	1	3	4	8	0	2	0	3	2	2	0	4	
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	17	22	15	9	11	17	16	33	16	18	24	16	14	
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	21	25	15	22	14	13	25	19	25	18	24	20	21	
Unterstützung durch Familiemitglieder, Mitsachen von anderen Familiemitgliedern	11	12	12	13	11	7	13	7	13	9	8	14	13	
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	12	14	7	13	8	10	11	11	15	10	16	6	14	

Tabelle 31.1: WEHN JA: Welche Dinge waren hilfreich bei der Änderung des Ernährungsverhaltens?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Ni- er- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	85	60	23	36	30	61	27	67	107	50	50	70
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	20	18	17	30	19	20	16	19	19	21	16	22	20
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	4	0	0	0	0	3	4	3	2	4	4	0
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	1	1	0	4	0	0	2	0	0	2	2	0	1
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	4	8	9	6	10	5	4	9	5	2	10	6
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	10	11	7	17	14	13	3	15	9	11	8	8	13
Steigerung des Selbst- bewußtseins	2	2	2	0	0	0	5	0	0	3	4	2	0
SONSTIGE HILFEN	28	21	40	17	33	37	28	11	30	26	18	30	31
Andere Diäten/Kuren	3	4	5	0	0	7	7	0	6	2	6	4	1
Besondere 'Tricks'	5	2	8	0	3	7	7	0	6	4	2	6	4
Sonstiges	20	15	27	17	31	23	15	11	18	21	10	20	26
HA	6	6	7	4	6	7	7	7	7	5	8	4	6

Tabelle 32: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Ess- verhalten ändern und abnehmen?													
ja	73	73	71	73	83	71	72	67	78	70	65	70	79
nein	13	13	14	13	7	18	11	20	9	16	18	17	9
KA	14	14	14	13	10	11	17	13	12	14	17	14	12
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen könnten?													
ja	70	68	72	69	75	74	71	63	76	68	66	68	74
nein	14	16	14	13	11	14	13	22	11	16	20	14	12
KA	15	16	14	18	14	12	17	14	13	15	13	18	14

Tabelle 32: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes über-ge- wicht	über-ge- wicht	Normal-ge- wicht	sehr- starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?													
ja	60	59	62	60	64	67	58	59	69	57	50	61	66
nein	18	19	19	15	16	20	20	20	11	23	25	21	14
KA	22	22	19	25	20	14	22	22	20	21	26	18	20
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?													
ja	37	34	40	33	45	39	34	29	40	36	29	35	43
nein	44	46	42	48	37	44	45	57	41	46	51	48	38
KA	19	20	18	19	18	17	21	16	20	17	19	17	19



Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	stabil oder wain- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes uber- gewicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Ess- verhalten ändern und abnehmen?	73	73	71	73	83	71	72	67	78	70	65	70	79
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen könnten?	70	68	72	69	75	74	71	63	76	68	66	68	74
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen?	63	59	62	60	64	67	58	58	69	57	50	61	66
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	37	34	40	33	45	39	34	28	40	36	29	35	43

Tabelle 33: Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUFT' bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	star-kes Über-ge-wicht	Über-wicht	Normal-wicht	sehr starke Reduk-tion	starke Reduk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stabil oder wei-tere Reduk-tion	Zu-nahme	star-kes Über-wicht	Über-wicht	Normal-wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	77	79	74	78	83	83	74	74	80	76	75	76	80
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	14	13	18	9	11	18	13	21	18	12	12	14	16
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	79	81	79	76	83	88	79	68	79	80	75	79	82
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	6	6	7	7	5	2	8	8	5	8	7	7	5
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	80	83	79	67	85	86	85	70	80	81	79	80	81
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	10	10	9	9	5	8	10	20	7	12	12	12	7

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes uber- gewicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	431	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
bis 19 Jahre	1	0	3	3	1	0	1	3	1	2	0	3	1	
20 - 29 Jahre	13	13	13	16	17	18	10	8	12	13	13	11	15	
30 - 39 Jahre	28	22	29	43	35	30	21	24	28	28	23	24	36	
40 - 49 Jahre	34	34	36	27	36	36	36	29	37	33	27	38	34	
50 - 59 Jahre	17	20	15	7	8	12	20	28	17	16	25	17	10	
60 Jahre und älter	5	9	2	3	2	3	10	7	4	6	10	6	2	
HA	2	1	3	0	2	0	2	3	1	1	2	1	1	

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
männlich	7	12	4	1	3	8	10	11	8	6	11	9	3
weiblich	92	87	96	97	97	92	90	87	92	93	87	91	97
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle A: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

Als Normalgewicht wird das Maß 'Körpergröße in cm minus 100' in kg bezeichnet
(z.B. Körpergröße 175 cm => Normalgewicht: 75 kg)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
bis 60 kg	20	27	15	10	15	18	23	26	18	21	29	20	14
61 - 65 kg	25	23	28	22	22	30	24	26	26	24	27	24	26
66 - 70 kg	31	27	34	40	42	29	30	22	27	32	21	32	37
71 - 75 kg	14	14	14	19	14	11	17	13	16	13	14	14	15
76 - 80 kg	6	7	6	6	6	11	3	9	7	6	7	7	5
81 - 85 kg	2	2	2	0	2	2	2	3	4	1	2	1	2
86 - 90 kg	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0

Tabelle B: Körpergewicht am Kursanfang (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEMICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wäi- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
bis 60 kg	3	0	2	12	2	0	1	1	3	2	2	2	4	
61 - 65 kg	6	0	7	19	8	3	2	1	5	6	1	2	11	
66 - 70 kg	14	5	18	36	28	11	6	8	11	16	5	8	24	
71 - 75 kg	20	11	34	21	36	21	20	8	21	20	7	20	30	
76 - 80 kg	15	13	21	7	12	23	15	16	16	14	9	20	15	
81 - 85 kg	11	17	8	4	7	15	17	8	8	14	12	17	7	
86 - 90 kg	8	12	8	0	2	11	12	12	9	7	11	14	3	
91 - 100 kg	11	23	2	0	4	9	15	25	11	11	26	11	3	
über 100 kg	9	19	0	0	1	8	13	21	12	8	27	4	3	
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	4	3	2	1	1	

Tabelle C: Übergewicht am Kursanfang

Das relative (über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
unter Normalgewicht	5	0	0	33	0	0	0	0	3	6	0	1	11	
Normalgewicht	2	0	0	16	0	0	0	0	2	3	1	0	5	
1- 5 % über Normalgewicht	8	0	0	51	28	2	0	3	8	8	1	1	17	
6-10 % über Normalgewicht	4	0	39	0	38	5	8	7	13	14	0	9	27	
11-20 % über Normalgewicht	24	5	61	0	28	55	23	12	27	23	5	35	28	
21-30 % über Normalgewicht	9	41	0	0	6	26	28	24	15	21	20	37	6	
31-40 % über Normalgewicht	3	28	0	0	0	6	24	25	16	11	32	13	2	
41 % und mehr über Normalgewicht	12	26	0	0	1	6	16	30	12	11	38	3	2	
KÄ	4	0	0	0	0	2	0	0	4	4	3	1	1	

Tabelle D: Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	193
bis 60 kg	14	3	16	39	28	8	2	1	12	15	3	4	27
61 - 65 kg	17	9	24	30	36	20	10	4	14	20	4	12	30
66 - 70 kg	19	14	26	19	23	32	20	7	18	20	10	24	22
71 - 75 kg	16	15	17	7	11	23	20	9	17	15	10	22	13
76 - 80 kg	12	14	11	3	1	9	20	16	13	11	12	21	4
81 - 85 kg	8	15	4	0	2	8	13	17	9	7	19	6	3
86 - 90 kg	5	9	1	0	0	2	7	13	7	4	12	6	0
91 - 100 kg	6	12	0	0	0	0	7	20	5	6	21	1	0
über 100 kg	3	6	0	1	0	0	1	13	4	3	10	1	1
FA	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0

Tabelle E: Übergewicht bei Kursende

Das relative (über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 95 kg/Normalgewicht: 75 kg x 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
unter Normalgewicht	26	2	34	87	79	0	0	0	22	30	1	4	61	
Normalgewicht	6	1	11	6	21	0	0	0	6	5	1	2	11	
1-5 % über Normalgewicht	15	5	33	4	0	71	12	3	16	14	1	19	21	
6-10 % über Normalgewicht	13	16	16	0	0	26	26	5	12	13	3	33	4	
11-20 % über Normalgewicht	17	30	6	1	0	3	40	18	20	16	22	35	2	
21-30 % über Normalgewicht	11	23	0	0	0	0	14	37	11	11	35	5	1	
31-40 % über Normalgewicht	4	8	0	0	0	0	5	12	4	3	13	0	0	
41 % und mehr über Normalgewicht	6	12	0	1	0	0	3	25	6	5	22	0	0	
KA	4	2	1	0	0	0	0	0	4	2	2	2	0	

Tabelle F: Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht bei Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes-über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-sterke Reduk-tion	starke Reduk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stabil oder wei-tere Reduk-tion	Zu-nahme	star-kes-über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Gewichtszunahme	3	3	2	6	0	0	0	12	4	2	5	3	1
keine Gewichtsreduktion	2	2	1	4	0	0	0	9	3	1	3	1	2
1 - 2 kg reduziert	6	6	4	13	3	0	3	20	8	5	10	6	5
3 - 5 kg reduziert	21	12	28	40	17	9	24	29	22	21	17	24	23
6 - 8 kg reduziert	23	21	28	22	26	26	24	22	19	27	25	20	25
9 - 10 kg reduziert	17	17	21	10	27	20	20	3	14	19	14	17	20
11 - 12 kg reduziert	9	10	11	3	14	15	10	3	12	8	5	9	13
13 - 15 kg reduziert	8	13	5	0	9	15	8	3	7	8	5	12	6
16 - 20 kg reduziert	5	11	0	0	5	6	8	1	5	5	8	5	3
21 kg und mehr reduziert	2	4	0	0	1	9	2	0	2	2	4	1	2
NA	4	2	1	0	0	0	0	0	4	3	4	3	1

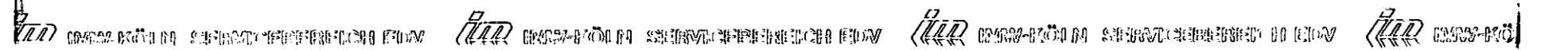


Tabelle G: Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht bei Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg x 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	star-kes über-ge- wicht	über- wicht	Normal- gewicht	sehr- starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	24	4	44	45	100	0	0	0	22	26	1	6	55
1 - 30 % (= starke Reduktion)	15	14	23	1	0	100	0	0	15	15	3	21	18
31 - 50 % (= Reduktion)	16	23	15	0	0	0	50	0	15	17	9	35	7
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	27	10	0	0	0	50	0	17	16	34	22	1
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	11	21	4	0	0	0	0	67	14	10	34	8	1
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	6	9	3	3	0	0	0	33	7	4	15	4	1
KA	13	2	1	51	0	0	0	0	10	13	5	4	18

Tabelle H: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
bis 60 kg	9	3	13	18	17	9	2	1	14	6	4	3	17	
61 - 65 kg	18	6	23	43	36	17	8	4	18	18	4	6	36	
66 - 70 kg	19	15	24	22	29	27	17	7	17	20	4	22	27	
71 - 75 kg	16	12	22	9	12	29	17	11	18	15	5	26	15	
76 - 80 kg	12	15	9	6	6	3	20	14	13	12	16	18	4	
81 - 85 kg	11	16	8	0	1	11	16	17	9	12	14	20	1	
86 - 90 kg	5	10	0	0	0	5	8	9	4	5	13	4	0	
91 - 100 kg	6	13	1	0	0	0	8	21	4	8	24	1	0	
über 100 kg	4	8	0	1	0	0	3	13	2	5	15	0	0	
KA	1	1	1	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	

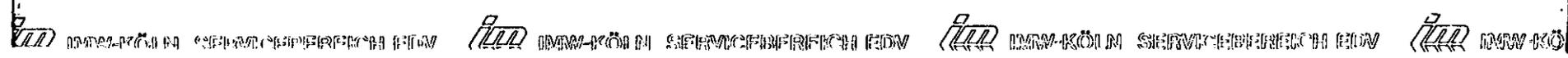


Tabelle 1: Übergewicht 6 Monate nach Kursende

Das relative (über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes Über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
unter Normalgewicht	23	3	28	78	59	12	1	1	31	19	0	0	57
Normalgewicht	4	2	4	7	11	5	1	0	5	3	0	0	9
1- 5 % über Normalgewicht	14	4	29	7	22	33	8	3	14	14	0	0	34
6-10 % über Normalgewicht	12	7	22	3	6	30	13	7	11	12	0	37	0
11-20 % über Normalgewicht	20	33	13	1	1	14	44	17	20	20	4	63	0
21-30 % über Normalgewicht	10	20	1	0	0	3	17	24	8	12	41	0	0
31-40 % über Normalgewicht	6	14	0	0	0	0	10	18	2	9	25	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	8	15	1	3	1	2	6	28	7	8	30	0	0
KA	4	1	1	0	0	2	1	3	3	3	0	0	0

Tabelle K: Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder
 (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 95 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute
 Gewichtsreduktion: 15 kg)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wä- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	163
Gewichtszunahme	9	10	6	12	3	3	7	24	4	12	24	6	2
Keine Gewichtsreduktion	3	1	3	10	2	0	3	4	1	5	3	4	4
1 - 2 kg reduziert	11	8	13	15	6	2	11	22	5	14	12	14	9
3 - 5 kg reduziert	24	18	29	34	25	20	22	28	22	25	21	27	25
6 - 8 kg reduziert	20	19	21	22	28	23	21	11	17	23	19	17	25
9 - 10 kg reduziert	10	10	12	6	14	15	11	1	12	8	4	12	11
11 - 12 kg reduziert	5	7	4	0	5	11	6	0	8	3	2	8	4
13 - 15 kg reduziert	8	13	7	0	12	12	9	5	14	5	8	6	11
16 - 20 kg reduziert	4	6	3	0	3	8	6	1	8	1	4	4	4
21 kg und mehr reduziert	3	5	1	0	4	8	3	1	7	1	3	1	5
KA	4	1	1	0	0	0	1	3	4	3	2	1	1

Tabelle L: Relative Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %), wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißer- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	starkes über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	27	5	33	84	70	17	1	1	36	22	0	0	66
1 - 30 % (= starke Reduktion)	11	9	18	1	13	39	7	0	14	9	1	7	21
31 - 50 % (= Reduktion)	13	16	15	1	8	26	20	4	15	12	3	29	7
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	25	13	0	4	12	36	9	15	16	20	32	2
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	15	25	11	0	1	3	22	41	9	18	37	18	1
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	12	18	9	6	4	0	14	42	5	17	34	12	1
IA	6	1	3	7	1	3	1	3	5	5	5	2	2

Tabelle M: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduk- tion	starke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stabil oder wei- tere Reduk- tion	Zu- nahme	star- kes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	206	160	67	109	66	143	76	169	274	113	139	183	
Gewichtszunahme	61	60	59	67	65	61	62	51	0	100	70	64	54	
Keine Gewichtsreduktion	18	16	19	19	17	17	20	20	47	0	13	19	20	
1 - 2 kg reduziert	11	10	12	7	12	8	8	13	28	0	8	9	13	
3 - 5 kg reduziert	5	6	5	6	4	8	6	7	14	0	4	4	8	
6 - 8 kg reduziert	2	3	1	0	0	5	2	4	5	0	2	2	2	
9 - 10 kg reduziert	1	1	1	0	0	3	0	1	2	0	2	0	1	
11 - 12 kg reduziert	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg reduziert	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	
21 kg und mehr reduziert	1	1	1	0	1	0	0	1	2	0	0	1	1	
KA	2	3	1	0	0	0	1	3	0	0	2	1	0	

Tabelle II: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Ubergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

(Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg x 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %)
 wobei 0 % ein volliger Erfolg und 100 % ein volliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr starke Reduk-tion	starke Reduk-tion	kaum Re-duk-tion	Ni-er-er-folg	stabil oder we-tere Reduk-tion	Zu-nahme	star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
GRUNDGEWICHTET	205	198	89	0	0	65	143	74	119	178	110	130	49	
Übergewicht abgebaut (= volliger Erfolg)	5	4	9	0	0	18	1	1	13	0	1	0	29	
1 - 30 % (= starke Reduktion)	1	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	2	
31 - 50 % (= Reduktion)	2	1	6	0	0	2	3	1	5	0	0	1	10	
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	3	5	0	0	0	0	4	4	8	0	3	4	2	
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	6	6	4	0	0	3	6	8	14	0	4	8	6	
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	77	81	79	0	0	77	85	82	51	96	91	85	47	
EA	7	3	2	0	0	0	1	3	5	4	2	2	4	

* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Ergebnisse der Nachbefragung

6 Monate nach Kursende

Kopf 3

- Bisherige Versuche
- Unterstützung
- Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion
- Zufriedenheit mit neuer Ernährung
- Erfüllung der Erwartungen

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	57	57	56	64	45	55	64	56	60
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	35	34	39	29	44	37	29	37	32
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	8	9	5	7	11	8	6	8	8
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 2.1: Anzahl besuchter Kursstunden (Score)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERFAHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	193	136	37	99	96	147	40	123	66
13 Stunden	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12 Stunden	27	24	41	31	23	27	33	30	24
11 Stunden	22	22	24	18	26	22	23	22	23
10 Stunden	19	12	5	11	9	11	5	9	9
9 Stunden	6	6	3	5	6	5	8	5	8
8 Stunden	3	4	0	5	1	4	0	3	3
7 Stunden	2	3	0	1	3	2	0	1	5
6 Stunden	1	1	0	0	1	1	0	1	0
5 Stunden	2	3	0	2	2	1	5	2	2
4 Stunden	1	1	0	1	1	1	3	1	0
3 Stunden	3	2	5	2	3	3	3	2	3
2 Stunden	5	6	0	6	4	5	8	6	5
1 Stunde	7	7	5	8	6	7	8	7	8
KA	11	10	16	9	14	12	8	11	12

Tabelle 2.2: Weshalb haben Sie den Kurs nicht vollständig bzw. nicht bis zum Ende besucht?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	195	156	37	99	96	147	40	123	66
Gründe, die mit dem Kurs zusammenhängen (z.B. Probleme mit den Kurs- aufgaben, Programm war zu zeitaufwendig u.ä.)	3	3	0	1	4	2	3	1	5
Private Gründe (z.B. Urlaub, Einladungen, Umzüge u.ä.)	52	51	54	56	49	51	58	57	44
Beruflich bedingte Gründe (z.B. berufliche Über- lastung, beruflich bedingte Reisetätigkeit, Stellen- wechsel u.ä.)	12	12	14	13	11	12	15	11	17
Gesundheitliche Gründe (z.B. schlechter Gesund- heitszustand, Krankenhaus- aufenthalt, längere Krankheit u.ä.)	13	14	11	13	14	13	15	9	20
Einflüsse aus dem persönlichen Lebensumfeld (z.B. Probleme mit dem Partner, Ärger in der Familie, Erziehungsprobleme, zeitliche Überlastung im Alltag u.ä.)	6	6	5	3	8	5	5	5	8
Sonstige Gründe	7	7	8	8	6	9	3	9	5
KA	7	6	8	6	7	7	3	9	3

Tabelle 3: Hatten Sie an dem Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUFT' damals auf Anraten Ihres Arztes teilgenommen?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPREKUTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja	6	5	10	6	5	6	4	5	7
Nein	93	93	90	93	93	92	96	94	92
NA	1	2	0	1	2	2	1	1	1

Tabelle 5: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
nachmals an Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	5	5	5	5	5	6	2	4	7
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	18	20	8	17	19	22	10	15	23
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	10	11	10	8	15	12	6	8	15



Tabelle 5.1: MEIN ANDERE METHODEN ANGEWANDT: Welche waren bzw. sind das?

	Gesamt S-%	EISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	122	106	15	65	57	103	19	64	56
Hulldiät	3	4	0	2	5	4	0	2	5
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	5	6	0	8	2	6	0	5	5
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	2	2	0	2	2	2	0	0	4
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	45	42	60	46	44	44	50	56	34
Medikamente, Arzneimittel	6	7	0	6	5	6	6	6	5
Sonstige	34	35	33	35	33	34	39	28	41
KA	5	5	7	2	9	5	6	3	5

Tabelle 6: Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERFAHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS/UNGEWICHTET	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber eigentlich bisher nicht weiter genutzt	74	33	39	32	38	33	38	31	39
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	61	63	55	64	56	62	59	64	58
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen	1	1	1	0	2	1	1	1	1
Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt	3	2	4	3	3	3	3	3	2
Ich habe das Kursmaterial nie erhalten	0	0	0	0	0	0	0	0	0
IA	1	1	1	1	2	2	0	1	1

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt S-%	BISHERRIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes									
regelmäßig	66	65	70	67	64	65	68	69	61
häufig	23	24	20	23	23	25	19	22	27
selten	7	7	6	7	6	6	8	5	10
nie	1	1	1	1	1	1	1	1	0
KA	4	4	2	3	6	3	4	4	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen									
regelmäßig	10	11	8	11	10	10	11	9	12
häufig	7	7	7	6	9	7	8	7	8
selten	20	20	18	21	18	21	19	22	16
nie	40	41	39	41	39	40	44	41	39
KA	23	21	27	21	25	22	19	21	24
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme									
regelmäßig	7	7	7	7	9	6	10	6	8
häufig	14	15	12	16	12	16	12	16	12
selten	26	28	20	27	24	29	21	25	27
nie	31	30	38	31	32	30	38	33	30
KA	21	20	23	19	23	20	20	19	22

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(URGENTIET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen									
regelmäßig	3	3	2	3	3	3	2	2	4
häufig	5	4	7	4	6	5	4	5	4
selten	11	12	7	12	10	12	9	10	12
nie	58	59	57	58	57	58	62	59	58
KA	23	22	26	23	24	22	23	23	22
Eßplan ausarbeiten									
regelmäßig	5	5	6	4	6	5	4	5	5
häufig	13	12	15	13	12	13	12	14	11
selten	15	18	6	14	17	17	12	16	15
nie	44	44	46	45	41	42	51	43	45
KA	23	22	26	23	24	22	21	22	24
überwachen der K _j -grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)									
regelmäßig	11	11	12	9	14	11	11	11	11
häufig	20	20	19	23	15	21	18	19	23
selten	23	25	18	24	22	23	23	25	21
nie	29	29	30	27	31	29	30	29	27
KA	18	16	21	17	19	16	18	17	18

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSPEZIFIKATION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Diagramm 'Nahrungsmenge									
regelmäßig	4	4	6	3	6	5	3	4	5
häufig	6	6	6	6	5	6	5	4	8
selten	12	11	13	12	11	11	13	13	9
nie	54	56	49	55	53	55	55	56	52
ka	25	24	26	24	25	23	23	23	26
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'									
regelmäßig	6	5	6	6	5	6	5	5	5
häufig	14	12	23	13	16	16	11	15	12
selten	16	17	14	16	16	19	9	15	18
nie	42	44	32	44	38	39	53	42	42
ka	22	21	25	21	24	21	22	22	22
Einplanen von Versuchungs- situationen									
regelmäßig	4	4	4	4	4	5	4	3	7
häufig	16	14	21	16	15	18	10	18	12
selten	16	17	11	14	19	19	9	16	16
nie	41	42	36	44	36	37	54	41	41
ka	24	22	29	22	26	21	24	22	24

Tabelle 7: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDEFINITION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Belohnungsplan									
regelmäßig	1	1	2	1	0	1	0	1	1
häufig	2	1	2	2	1	2	1	1	2
selten	9	9	10	7	14	9	11	10	8
nie	63	65	58	66	59	64	64	65	62
KA	25	24	27	24	27	24	24	23	27
Austausch von Rezepten									
regelmäßig	6	6	6	6	5	5	6	5	7
häufig	22	21	27	25	18	22	24	21	24
selten	18	20	13	17	20	20	14	20	16
nie	33	35	29	33	34	34	35	34	33
KA	21	19	25	19	23	19	21	20	20
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern									
regelmäßig	17	17	14	17	16	18	15	15	21
häufig	10	10	13	10	10	10	12	8	14
selten	24	25	21	25	24	24	27	27	21
nie	30	31	29	29	31	31	29	31	28
KA	18	17	23	18	19	17	18	19	16

Tabelle 7.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht./ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	89	89	90	90	88	90	87	91	88
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	18	15	17	18	17	19	16	20
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	22	22	19	22	20	21	21	22	21
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	8	7	10	7	9	8	6	7	8
Essplan ausarbeiten	18	17	21	17	18	19	16	19	16
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	31	31	31	32	28	32	29	30	34
Diagramm 'Nahrungsmenge'	10	9	12	9	11	10	8	8	13
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	18	29	19	22	21	16	21	18
Einplanen von Versuchungssituationen	20	19	25	20	19	22	13	20	19
Belohnungsplan	2	2	5	4	1	3	1	2	2
Austausch von Rezepten	28	27	33	31	23	28	30	26	30
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	27	27	27	28	26	27	27	23	35

Tabelle 7.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?
(Anteilswerte regelmäßig)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- NUTZUNG		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERFAHRUNG	
		Schön mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	65	70	67	64	65	68	69	61
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	10	11	8	11	10	10	11	9	12
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	7	7	7	7	9	6	10	6	8
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	3	3	2	3	3	3	2	2	4
Essplan ausarbeiten	5	5	6	4	6	5	4	5	5
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	11	11	12	9	14	11	11	11	11
Diagramm 'Nahrungsmenge'	4	4	6	3	6	5	3	4	5
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	6	5	6	6	5	6	5	5	5
Einplanen von Versuchungssituationen	4	4	4	4	4	5	4	3	7
Belohnungsplan	1	1	2	1	0	1	0	1	1
Austausch von Rezepten	6	6	6	6	5	5	6	5	7
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	17	17	14	17	16	18	15	15	21

Tabelle 9: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit ...

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		MUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Niz/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASISGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
... weiter abzunehmen	72	75	65	74	70	100	0	67	81
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	23	21	29	24	22	0	93	29	14
... weder - noch	2	1	4	1	3	0	7	3	1
RA	3	3	2	2	5	0	0	1	4

Tabelle 9.1: MEHR WEITERE GEMICHTSABNAHME GEWÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt S-%	BISHERRIGE VEPSCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht, nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	326	269	55	203	123	326	0	186	134
bis 2 kg	7	6	9	6	8	7	0	9	4
3 - 5 kg	44	41	55	47	37	44	0	47	40
6 - 8 kg	14	14	13	11	18	14	0	11	16
9 - 10 kg	17	17	11	18	15	17	0	14	20
11 - 12 kg	2	2	0	2	1	2	0	1	3
13 - 15 kg	6	6	7	5	9	6	0	7	5
16 - 20 kg	5	6	0	6	4	5	0	6	4
über 20 kg	4	5	2	3	6	4	0	3	6
IA	2	1	4	1	2	2	0	2	1

Tabelle 9.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	104	77	24	65	39	0	104	60	23
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	38	48	8	43	31	0	38	39	39
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	38	30	63	35	41	0	38	39	30
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	13	14	13	14	13	0	13	10	26
Nein, keine feste Grenze gesetzt	6	5	4	3	10	0	6	6	4
KA	5	3	13	5	5	0	5	6	0

Tabelle 10: Sie hatten ja vor Kurzbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	24	27	13	21	29	29	11	19	32
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	55	53	63	58	50	56	55	55	56
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	18	19	20	17	14	33	24	12
KA	2	1	5	1	4	1	1	2	1

Tabelle 11: Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Fursende beschreiben?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Hie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Stetige Abnahme	3	3	4	2	5	3	4	2	4
Stetige Zunahme	14	16	5	13	15	17	4	13	15
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	59	57	65	64	52	50	96	64	53
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	22	22	24	20	25	28	6	20	27
FA	2	2	2	1	3	2	0	1	1

Tabelle 12: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	54	56	57	49	54	56	59	47
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	23	22	27	24	23	19	37	22	26
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	15	11	14	16	18	5	13	18
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	7	4	5	8	7	2	5	7
KA	2	2	2	1	5	2	0	1	2

Tabelle 13: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja, mehr	24	24	26	24	23	24	24	23	27
Ja, weniger	21	21	21	21	20	21	18	18	25
Nein	54	55	51	54	55	54	58	59	48
KA	1	1	1	0	2	1	0	0	0



Tabelle 14: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie nicht mit S-%	Familie nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	163
Frühstück	92	92	93	95	89	92	96	95	90
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	39	42	27	39	39	39	41	39	40
Mittagessen	93	93	94	95	90	94	93	96	91
Nachmittags-Mahlzeit	46	45	45	44	48	47	43	44	50
Abendessen	89	88	94	89	89	88	94	91	87
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	25	25	25	24	26	26	24	26	24
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	35	37	31	39	29	38	29	36	35



Tabelle 14.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehr als versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Keine Mahlzeit	1	1	0	0	2	1	0	0	1
1 Mahlzeit	0	0	1	0	1	0	0	0	1
2 Mahlzeiten	3	3	4	3	4	4	2	3	4
3 Mahlzeiten	20	19	21	19	21	19	21	19	20
4 Mahlzeiten	37	37	40	37	39	37	41	40	35
5 Mahlzeiten	27	28	25	29	23	28	26	26	30
6 Mahlzeiten	10	11	8	10	11	11	10	12	9
7 Mahlzeiten	1	1	0	1	1	1	0	1	1

Tabelle 15: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	6	4	4	9	7	3	7	4
Ja, reduziert bzw. weggelassen	11	11	13	13	9	12	9	11	13
Ja, beides	66	65	73	67	65	68	63	65	70
Nein	15	16	10	16	13	12	23	16	13
RA	2	2	1	0	5	1	2	1	1



Tabelle 15.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	26	23	3	10	16	23	3	20	6
MILCHPRODUKTE	19	17	33	30	13	17	33	20	17
Joghurt/Kefir	8	9	0	10	6	9	0	5	17
Quark	4	4	0	0	6	4	0	0	17
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	8	4	33	10	6	4	33	10	0
Sonstige Milchprodukte	4	4	0	10	0	4	0	5	0
GEMÜSE/OBST	19	13	67	20	19	17	33	20	17
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	19	13	67	20	19	17	33	20	17
Sonstige Gemüsesorten	15	9	67	10	19	13	33	15	17
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	4	4	0	0	6	4	0	5	0
Weizenkleie/Körner/ Müsli	4	4	0	0	6	4	0	5	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 15.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
DISKUNGENICHTET)	26	23	3	10	16	23	3	20	6
BROT	23	22	33	30	19	26	0	20	33
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	8	9	0	10	6	9	0	5	17
Knäckebrötchen	8	9	0	20	0	9	0	5	17
Sonstige Brotsorten	8	4	33	0	13	9	0	10	0
FISCH/FLEISCH	4	4	0	0	6	4	0	0	17
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	4	4	0	0	6	4	0	0	17
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	8	9	0	20	0	9	0	10	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	4	4	0	10	0	4	0	5	0
Sonstige Getränke	4	4	0	10	0	4	0	5	0
SONSTIGES	58	65	0	50	63	57	67	55	67
Pa	4	4	0	10	0	4	0	5	0

Tabelle 15.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
DASIS(UNGEWICHTET)	51	39	11	36	15	40	10	30	21
MEHL(STÄRKE-)PRODUKTE	27	28	18	28	27	28	30	27	29
Brot/Weißbrot	16	18	0	14	20	15	20	13	19
Nudeln(Teigwaren)	8	3	18	8	7	8	10	10	5
Süßen/Mehl	2	3	0	3	0	3	0	0	5
Reis	2	0	9	3	0	3	0	3	0
Kartoffeln	8	8	9	8	7	8	10	10	5
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	41	51	9	42	40	43	40	37	48
Fette, Öle	33	41	9	33	33	33	40	33	33
Butter, Margarine	4	5	0	3	7	5	0	0	10
(Schlag)Sahne	4	5	0	6	0	5	0	3	5
Käse	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettes) Fleisch	4	5	0	6	0	3	10	0	10
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 15.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht, nicht zufrieden S-%
BASIS/UNGEWICHTET)	51	39	11	36	15	40	10	30	21
SÜSSPEISEN	57	62	36	64	40	55	70	63	48
Zucker	57	62	36	64	40	55	70	63	48
Kuchen	6	5	9	9	0	5	10	7	5
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	20	18	27	25	7	20	10	13	29
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	6	3	18	8	0	5	0	0	14
alkohol	18	15	27	22	7	18	10	13	24
SONSTIGES	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0
JA	12	8	27	6	27	10	20	17	5

Tabelle 16: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den KJ-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPEDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht, nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
viel niedriger	55	54	56	63	42	51	65	55	56
annähernd gleich	37	36	40	31	46	39	30	38	36
viel höher	8	9	4	7	9	9	4	8	7
KA	1	2	0	0	3	1	0	0	1

Tabelle 17: Und wie stufen Sie Ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	61	60	68	65	56	57	78	100	0
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	33	34	29	31	36	37	21	0	90
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	4	2	3	5	5	1	0	10
KA	2	2	1	1	4	2	1	0	0



Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert									
sehr stark	19	19	18	21	15	17	25	21	16
stark	41	40	44	45	35	39	47	43	40
weniger stark	25	26	24	22	30	29	16	26	25
überhaupt nicht	10	10	8	9	11	11	6	6	16
KA	5	5	6	3	9	4	5	4	3
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger									
sehr stark	10	11	8	10	11	10	13	12	8
stark	44	42	46	50	34	41	54	49	37
weniger stark	27	29	25	25	31	31	19	25	33
überhaupt nicht	12	12	10	11	13	13	8	9	16
KA	7	6	11	4	11	6	7	6	5
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere									
sehr stark	11	12	7	11	11	9	18	13	8
stark	36	34	44	42	27	35	43	39	33
weniger stark	28	29	27	28	29	32	20	26	33
überhaupt nicht	12	14	6	9	16	13	7	9	18
KA	12	11	15	9	16	10	13	12	7

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPEDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERFAHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert									
sehr stark	6	7	6	7	6	4	12	6	8
stark	21	18	29	24	16	22	19	23	16
weniger stark	30	31	26	30	30	29	37	30	32
überhaupt nicht	33	35	24	34	31	36	22	31	36
KA	10	9	15	6	17	9	11	9	8
Ich bin wieder beweglicher und aktiver									
sehr stark	12	13	8	11	14	11	14	10	14
stark	42	38	55	49	31	41	46	47	36
weniger stark	30	31	25	28	32	32	27	29	34
überhaupt nicht	9	11	5	8	12	11	4	7	13
KA	7	7	7	4	11	6	8	7	3
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt									
sehr stark	5	6	5	5	6	5	6	6	4
stark	17	16	25	21	12	18	17	20	13
weniger stark	34	33	39	38	29	37	30	32	41
überhaupt nicht	29	32	14	27	33	29	28	28	32
KA	14	14	17	10	20	11	19	14	10

Tabelle 10: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener									
sehr stark	10	11	6	8	11	9	16	10	8
stark	41	38	50	46	32	40	46	47	32
weniger stark	28	29	24	28	28	31	20	25	35
überhaupt nicht	14	16	8	13	16	16	10	12	19
KA	8	7	12	5	13	6	9	7	6
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß									
sehr stark	10	10	10	12	7	10	13	12	7
stark	39	37	50	40	39	39	46	46	31
weniger stark	31	33	25	33	29	34	25	26	42
überhaupt nicht	10	11	5	9	12	10	7	7	15
KA	9	8	11	7	13	7	10	9	6
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig									
sehr stark	8	8	7	9	6	7	11	8	7
stark	30	27	38	32	27	30	29	34	24
weniger stark	40	42	37	42	38	42	39	37	48
überhaupt nicht	12	14	4	11	14	12	10	10	15
KA	10	9	14	7	16	9	12	10	6

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es										
sehr stark	19	18	23	19	19	18	22	21	16	
stark	40	40	39	42	38	42	37	47	32	
weniger stark	24	24	25	26	22	24	25	19	33	
Überhaupt nicht	9	11	2	7	12	9	9	5	15	
KA	8	7	11	6	10	7	7	8	4	
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will										
sehr stark	8	9	5	5	12	10	3	7	10	
stark	15	15	13	15	15	16	13	11	22	
weniger stark	28	27	31	29	26	31	21	29	28	
Überhaupt nicht	41	41	42	45	35	37	54	45	35	
KA	8	8	10	6	11	6	10	8	5	
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen										
sehr stark	7	8	5	7	7	7	8	7	8	
stark	26	24	32	23	31	24	33	30	20	
weniger stark	42	45	32	48	34	45	37	43	44	
Überhaupt nicht	15	14	18	15	15	15	13	12	20	
KA	9	9	13	7	13	8	10	8	7	

Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPRODUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe									
sehr stark	19	21	14	19	20	23	10	18	22
stark	23	22	29	23	24	26	17	22	25
weniger stark	30	30	30	32	27	29	32	29	33
überhaupt nicht	20	20	18	22	18	16	31	23	15
KA	7	7	10	5	11	6	10	7	5
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet									
sehr stark	20	21	15	19	22	24	8	16	26
stark	23	24	17	25	19	25	17	20	28
weniger stark	26	26	27	28	23	25	34	30	21
überhaupt nicht	22	20	30	21	23	20	29	25	19
KA	9	9	11	7	13	7	12	9	5



Tabelle 18: Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH NEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	45	36	84	275	176	326	112	277	165
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben									
sehr stark	21	19	24	21	18	20	21	21	19
stark	39	40	36	44	33	38	44	42	37
weniger stark	24	24	26	24	24	27	21	23	27
überhaupt nicht	9	10	5	7	13	10	9	8	12
KA	7	7	10	4	12	6	5	6	5
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt									
sehr stark	12	12	14	17	5	13	10	14	10
stark	30	30	29	34	23	30	29	31	28
weniger stark	31	30	32	27	35	32	26	29	34
überhaupt nicht	21	22	14	17	26	19	27	20	22
KA	7	7	11	5	11	6	8	6	5

Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	60	59	62	67	50	56	72	64	56
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	54	53	55	60	45	51	66	60	45
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	47	46	51	53	38	44	61	52	42
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	27	25	35	30	22	26	30	29	24
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	54	51	63	60	44	52	61	57	50
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	23	21	30	25	18	23	23	26	18
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	50	48	56	54	44	47	62	57	41
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	50	47	60	52	47	48	58	58	38
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	37	35	45	40	33	37	39	42	31
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	59	58	62	61	56	60	59	67	48
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	23	24	18	20	27	26	15	18	32
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	33	32	37	31	38	32	41	37	28

235

Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht, nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	43	43	43	41	44	49	27	40	47
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Stress, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	43	45	32	44	41	48	25	36	55
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	59	59	60	65	51	57	65	63	56
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	42	41	43	51	28	43	39	45	39

Tabelle 19: Gab es weitere Auswirkungen, die Sie selbst als positiv und angenehm empfinden?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
		BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112
Ja	40	40	43	45	32	43	33	39	44
Nein	51	53	44	51	52	51	56	54	49
KA	8	7	13	4	16	6	11	7	8

Tabelle 19.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfanden Sie als positiv und angenehm?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPEDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	182	143	36	125	57	139	37	108	72
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	36	36	31	40	26	33	46	33	40
Gesundheitliche Vorteile	11	12	8	11	11	13	5	11	10
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	6	5	11	6	5	6	5	6	7
Vermehrte Kontakte	3	3	6	3	4	4	0	5	1
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis	1	0	3	1	0	0	0	0	1
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	15	16	11	13	19	15	14	14	17
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	13	12	17	10	18	12	16	13	11
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	3	3	0	2	4	3	3	4	1
Sonstige positive Auswirkungen	4	5	3	4	5	6	0	3	7
KA	9	8	11	9	9	8	11	12	4

Tabelle 20: Gab es auch Auswirkungen, die Sie negativ sehen, die Sie als belastend oder unangenehm empfinden?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VEPSCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
		BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	94	275	176	326	112
Ja	24	25	18	23	26	26	20	20	32
Hein	69	69	69	73	69	69	71	73	62
KA	8	7	14	5	14	6	10	8	6

Tabelle 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	100	90	15	62	46	85	22	55	32
kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	12	13	7	10	15	13	9	9	15
Ständiges Hungergefühl/ Heißhunger	6	6	7	6	4	6	5	5	6
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	5	6	0	0	11	5	0	4	6
Gesundheitliche Resinträchtigungen	15	14	13	15	15	11	32	18	10
Belastende Begleit- erscheinungen und Nebenwirkungen (Schlaf- störungen u.ä.)	7	8	7	8	7	4	23	5	10
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	4	4	0	6	0	5	0	2	6
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	6	6	0	5	7	6	5	4	8
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs- umstellung	1	1	0	0	2	1	0	2	0
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungsumstellung	2	1	7	3	0	2	0	4	0
Zeitlicher und organisa- torischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kurstteilnahme	11	9	27	16	4	14	0	16	6
Negative bzw. verständnis- lose Reaktionen der Umwelt	6	6	7	6	4	5	9	7	4

Tabelle 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	Ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	108	90	15	62	46	85	22	55	52
Sonstige belastende Auswirkungen	19	19	20	16	22	20	14	20	17
KA	8	8	7	8	9	9	5	4	13

Tabelle 21: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTIGER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Konsum alkoholischer Getränke									
habe ich neu begonnen	1	1	2	1	1	1	0	1	1
hat sich verstärkt	1	1	0	1	1	2	0	0	2
ist wie vor dem Kurs	25	27	20	24	28	25	26	25	27
hat sich vermindert	30	27	45	33	25	32	28	30	32
gab es bei mir nie	38	40	27	40	35	37	42	40	36
KA	4	4	5	1	9	3	4	4	2
Konsum nicht-alkoholischer Getränke									
habe ich neu begonnen	4	5	2	5	3	5	4	4	6
hat sich verstärkt	25	23	32	26	23	25	27	26	25
ist wie vor dem Kurs	44	45	37	42	46	44	44	44	44
hat sich vermindert	12	11	15	12	12	11	15	14	10
gab es bei mir nie	8	9	5	10	4	9	6	8	8
KA	7	7	8	4	12	7	4	5	8

Tabelle 21: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Rauchen, Zigarettenkonsum									
habe ich neu begonnen	2	2	2	1	3	2	2	2	2
hat sich verstärkt	3	2	5	2	5	2	5	3	4
ist wie vor dem Kurs	12	12	7	11	13	12	11	10	15
hat sich vermindert	4	4	4	5	2	3	5	5	2
gab es bei mir nie	72	72	73	76	64	73	70	73	71
KA	8	8	10	6	12	8	7	7	7
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln									
habe ich neu begonnen	1	1	1	1	1	1	2	1	1
hat sich verstärkt	1	1	1	1	1	2	0	0	3
ist wie vor dem Kurs	26	27	21	25	27	27	23	25	29
hat sich vermindert	10	11	7	11	9	11	9	12	8
gab es bei mir nie	54	52	61	56	51	52	59	56	52
KA	8	7	8	5	11	7	7	6	7

Tabelle 21.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehr- mals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Konsum alkoholischer Getränke	2	2	2	2	2	3	0	1	3
Rauchen, Zigaretten- konsum	5	4	7	3	9	4	7	5	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	2	2	3	2	3	2	1	4

Tabelle 21.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: vermindert)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPEDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Konsum alkoholischer Getränke	30	27	45	33	25	32	28	30	32
Rauchen, Zigaretten- konsum	4	4	4	5	2	3	5	5	2
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	10	11	7	11	9	11	9	12	8

Tabelle 22: Gab es zum Zeitpunkt der Kurserhebung noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	349	82	274	163	318	109	273	153
Ja, (Ehe-)Partner	34	34	33	39	25	36	31	33	37
Ja, Kinder)	16	16	16	18	12	18	11	15	18
Ja, andere Haushalts- angehörige	6	8	1	7	5	7	6	6	7
Nein, niemand	43	41	50	42	43	39	52	46	37

Tabella 23: Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPRODUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERFAHRUNG		
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	437	349	82	274	163	318	109	273	155	
Ja, (Ehe-)Partner:										
Hat auch am Kurs teilgenommen	6	5	6	9	0	7	3	5	6	
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	8	7	9	12	0	7	10	8	6	
Hat einzelne Programmenteile oder Regeln aktiv mitgemacht	7	6	7	11	0	6	9	7	7	
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	31	32	29	50	0	32	28	34	28	
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	22	21	28	5	52	23	23	19	29	
KA	26	28	21	13	48	25	28	26	23	



Tabelle 23: Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	Ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	437	349	82	274	163	318	109	273	155	
Ja, Kind(er) oder andere										
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	2	2	1	3	0	3	1	1	4	
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	2	5	4	0	3	3	3	3	
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	5	5	4	8	0	4	7	6	3	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	23	24	20	34	0	25	18	23	24	
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	14	14	15	2	35	14	15	13	16	
KA	53	52	56	46	65	52	56	54	50	



Tabelle 23.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	Ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
		BASIS(UNGEWICHTET)	437	349	82	274	163	318	109
Ja, (Ehe-)Partner	51	51	51	92	0	53	50	55	48
Ja, Kind(er) oder andere	32	34	29	52	0	34	29	33	34
Nein, niemand	37	37	39	0	100	36	39	35	39

Tabelle 24: Haben Sie nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VEPSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie nicht mit S-%	Familie nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGENÜGT)	437	349	82	274	163	318	109	273	155
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	31	31	29	27	37	31	31	28	36
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	34	33	35	36	30	35	31	33	35
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	26	24	34	11	25	27	29	20
KA	10	10	11	3	22	9	11	10	9

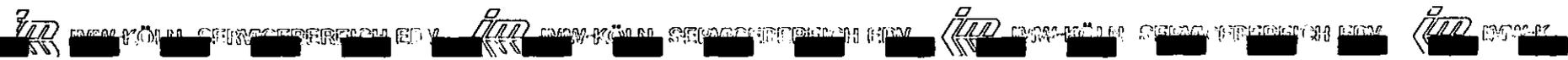


Tabella 25: Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden, oder macht man das nur etwa-
widerwillig mit?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	349	82	274	163	318	109	273	155
wird begrüßt und als angenehm empfunden	35	34	39	46	18	33	42	42	29
wird kaum oder gar nicht bemerkt	42	43	39	39	47	45	36	39	48
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	3	3	2	4	1	3	3	3	3
wird nicht akzeptiert	6	6	7	3	11	6	6	4	10
KA	13	14	12	7	23	13	14	12	14

Tabelle 26: Haben seit Ihrer Kunstnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

	Gesamt S-N	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	437	349	82	274	163	318	109	273	155
Ja, (Ehe-)Partner	19	19	21	26	8	19	23	20	17
Ja, Kind(er)	5	9	10	12	6	9	12	10	8
Ja, andere Haushalts- angehörige	4	4	1	4	2	4	3	4	3
Nein	61	61	59	58	65	61	59	59	65

Tabelle 27: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den letzten 6 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht	Nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNDEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja	71	72	69	75	66	77	58	69	79
Nein	26	25	27	24	28	21	41	29	20
ka	3	3	4	1	6	3	1	2	1



Tabelle 20: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenzeiten, unregelmässige Esszeiten usw.)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja	24	26	15	23	25	27	13	16	36
Nein	70	68	75	72	65	67	79	78	59
KA	7	6	10	5	10	6	7	6	5



Tabelle 29: Bei mir haben sich in dieser Zeit Sträß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja	29	31	17	26	31	33	15	23	38
Nein	66	64	73	69	61	63	78	71	58
KA	6	6	11	5	9	5	7	6	4

Tabelle 30: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		MUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja	49	51	43	47	52	55	33	45	57
Nein	46	44	49	49	41	40	63	51	39
KA	5	4	8	4	7	4	4	5	4



Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	51	51	50	52	48	55	39	50	55
Urlaub	6	7	6	6	7	7	4	8	4
Besondere Feiertage (Meihnachten, Silvester usw.)	12	12	12	13	11	14	7	13	12
Wochenende(Sonntags- essen)	0	1	0	0	1	1	0	0	1
Kaffeekränzchen ('Kaffee und Kuchen')	3	2	4	2	3	2	4	4	1
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	44	44	44	45	43	48	32	42	49
Bei Alkoholgenuß	2	2	1	1	3	2	2	3	1
Beim Fernsehen	1	1	1	1	1	1	0	1	1



Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	Ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
PROBLEME DURCH BERUFS- TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	16	17	12	15	16	18	8	14	20
Keine Möglichkeit, Eßplan einzuhalten	0	1	0	1	0	1	0	1	0
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzube- reiten (Kantinenessen)	4	4	2	5	3	4	3	3	6
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	8	8	6	7	9	9	4	6	12
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	4	4	5	4	6	6	2	5	4

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSÖNLICHE BELASTUNGEN	29	31	18	26	32	33	16	23	38
Stress, Anspannung, Berufliche Überlastung	9	10	5	9	9	11	3	8	12
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeits- losigkeit)	2	2	1	1	2	2	1	1	2
Überlastung im familiären Alltag, Stress und Hetze bei der Hausarbeit	6	7	2	7	6	7	4	6	8
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehekrise	8	9	5	5	13	10	3	6	10
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	4	3	2	3	5	4	4	3	4
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	2	2	1	3	1	2	2	1	4
Nervosität, Hektik	4	4	1	5	2	4	4	3	5
Depression, Nieder- geschlagenheit	3	3	1	2	3	4	0	3	3

Tabella 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Hier/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	44	45	42	44	43	48	33	39	54
Mangelnde Willens- stärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	11	11	11	9	14	13	6	9	16
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Heinsagenkönnen'	3	4	2	3	3	4	2	3	4
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	6	7	1	6	5	7	2	3	12
Verlockung durch Sußigkeiten, Narcsucht	20	20	19	21	18	22	16	21	19
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischen durch	8	9	8	9	7	9	8	8	10
Schlecht aufhören können mit Essen	3	2	8	4	3	3	5	4	3
SONSTIGE PROBLEME	7	8	5	7	9	8	5	6	8
KA	21	20	24	21	22	16	35	25	14

Tabelle 31: Es kann auch Dinge gegeben haben, die Ihre Bemühungen zur Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützten, die für Sie sehr hilfreich waren. Können Sie solche Dinge nennen?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGENÜCHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Ja	39	38	43	41	36	41	33	38	43
Nein	50	52	42	50	50	49	56	54	45
KA	11	10	15	9	14	10	11	9	12

Tabelle 31.1: WEHN JA: Welche Dinge waren hilfreich bei der Änderung des Ernährungsverhaltens?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	137	36	113	63	133	37	104	71
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	31	30	33	28	35	34	24	23	42
Ernährungsfahrplan, überwachen der KJ-Grenze	17	12	19	12	16	14	11	12	15
(tägliche) Gewichts- kontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	2	3	0	2	3	2	3	1	4
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	17	17	17	17	17	20	11	12	25
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEM UMFELD	21	20	25	20	22	20	24	20	23
Unterstützung durch Familiemitglieder, Mitmachen von anderen Familiemitgliedern	11	9	19	13	8	12	11	13	8
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	12	13	8	10	16	11	16	9	17

Tabelle 31.1: WENN JA: Welche Dinge waren hilfreich bei der Änderung des Ernährungsverhaltens?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	137	36	113	63	133	37	104	71
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	20	20	19	20	19	25	5	25	13
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	3	0	3	2	3	0	2	3
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	1	1	0	2	0	2	0	2	0
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	6	8	5	8	8	3	8	4
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	10	10	11	11	10	12	5	13	6
Steigerung des Selbst- bewußtseins	2	2	0	3	0	2	0	2	1
SONSTIGE HILFEN	28	31	17	28	27	23	41	33	20
Andere Diäten/Kuren	3	4	0	4	3	5	0	1	6
Besondere 'Tricks'	5	5	3	5	3	4	8	6	3
Sonstiges	20	21	14	19	21	15	32	26	11
KA	6	5	8	7	3	4	8	5	7

Tabelle 32: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt S-%	BISHERRIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%	
BASIS(UNGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?										
ja	73	73	70	76	67	74	71	71	77	
nein	13	14	8	12	16	13	14	14	12	
KA	14	13	21	12	17	13	15	15	11	
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?										
ja	70	73	60	72	68	71	71	70	73	
nein	14	14	15	13	16	15	13	15	14	
KA	15	13	25	15	16	14	16	16	13	

Tabelle 32: Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?									
ja	60	62	55	64	55	62	58	61	61
nein	18	18	17	16	22	19	18	18	19
KA	22	20	29	20	23	19	24	21	21
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?									
ja	37	39	32	41	31	37	41	38	36
nein	44	44	44	43	46	46	38	43	48
KA	19	18	24	17	23	17	21	20	16

Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Ess- verhalten ändern und abnehmen?	73	73	70	76	67	74	71	71	77
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen könnten?	70	73	60	72	68	71	71	70	73
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen?	60	62	55	64	55	62	58	61	61
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	37	38	32	41	31	37	41	38	36



Tabelle 33: Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUFT' bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	77	77	76	81	72	76	81	79	76
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	14	15	11	14	15	13	15	10	20
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	79	80	75	80	78	80	79	83	76
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	6	8	1	5	9	7	4	4	12
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	80	78	87	84	73	82	78	80	82
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	10	11	6	7	15	11	8	9	12

Tabelle 5.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt S-%	BISHERTIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERFAHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
bis 19 Jahre	1	2	0	1	2	2	1	1	2
20 - 29 Jahre	17	15	6	10	18	13	13	12	15
30 - 39 Jahre	28	30	18	23	26	30	22	29	26
40 - 49 Jahre	34	34	38	36	32	33	38	34	35
50 - 59 Jahre	17	16	23	19	13	15	20	18	15
60 Jahre und älter	5	4	13	4	7	6	5	5	7
KA	2	1	2	1	2	1	2	1	1



Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MISCHTSPEDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
männlich	7	4	18	8	5	6	8	7	7
weiblich	92	95	81	91	94	93	91	93	92
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle A: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

Als Normalgewicht wird das Maß 'Körpergröße in cm minus 100' in kg bezeichnet
(z.B. Körpergröße 175 cm => Normalgewicht: 75 kg)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERFAHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/ einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
bis 60 kg	20	20	17	21	17	21	16	20	18
61 - 65 kg	25	25	23	23	27	27	20	26	23
66 - 70 kg	31	32	29	28	34	28	38	30	32
71 - 75 kg	14	14	19	15	14	14	16	14	16
76 - 80 kg	6	5	11	7	5	6	6	6	7
81 - 85 kg	2	2	2	2	2	1	3	2	1
86 - 90 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
EA	2	3	0	3	1	2	2	2	2

Tabelle B: Körpergewicht am Kursanfang (Ausgangsgewicht)

	Gesamt S-%	BISHERTIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
bis 60 kg	3	3	0	2	3	2	4	3	1
61 - 65 kg	6	6	2	4	7	5	7	5	6
66 - 70 kg	14	12	18	12	16	13	15	16	10
71 - 75 kg	20	20	20	21	19	19	23	21	19
76 - 80 kg	15	15	14	15	14	15	15	15	15
81 - 85 kg	11	12	7	12	10	13	8	11	13
86 - 90 kg	8	7	14	9	7	10	4	6	11
91 - 100 kg	11	12	11	11	11	10	14	10	13
über 100 kg	9	9	12	9	9	10	7	8	11
FA	3	3	1	4	2	3	3	4	2

Tabelle C: Übergewicht am Kursanfang

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
unter Normalgewicht	5	5	5	2	9	4	8	5	4
Normalgewicht	2	3	1	3	2	3	1	3	2
1- 5 % über Normalgewicht	9	8	7	7	8	6	12	9	5
6-10 % über Normalgewicht	14	14	13	13	14	13	16	14	13
11-20 % über Normalgewicht	24	23	26	24	24	23	29	27	20
21-30 % über Normalgewicht	19	19	20	21	16	22	13	16	24
31-40 % über Normalgewicht	13	12	15	12	14	13	11	12	15
41 % und mehr über Normalgewicht	12	12	11	13	10	12	9	11	13
KA	4	4	1	5	3	4	3	4	4

Tabelle D: Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASISUNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
bis 60 kg	14	14	10	13	14	11	20	18	6
61 - 65 kg	17	17	18	16	19	18	16	17	16
66 - 70 kg	19	19	17	19	19	18	21	18	20
71 - 75 kg	16	16	14	16	14	17	14	16	16
76 - 80 kg	12	12	13	14	8	12	13	9	17
81 - 85 kg	8	9	7	8	10	8	8	9	7
86 - 90 kg	5	4	7	5	4	5	4	5	4
91 - 100 kg	6	6	6	7	5	7	4	4	8
über 100 kg	3	3	6	3	4	4	1	3	5
RA	1	1	2	0	3	1	0	1	1

Tabelle E: Übergewicht bei Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
unter Normalgewicht	26	27	23	25	28	22	38	30	21
Normalgewicht	6	6	5	5	6	6	3	6	5
1- 5 % über Normalgewicht	15	14	14	16	12	13	21	15	15
6-10 % über Normalgewicht	13	13	13	13	13	13	13	14	12
11-20 % über Normalgewicht	17	17	19	16	19	20	11	16	19
21-30 % über Normalgewicht	11	10	14	11	10	12	8	9	13
31-40 % über Normalgewicht	4	3	5	4	3	3	3	2	5
41 % und mehr über Normalgewicht	6	6	4	6	5	7	2	5	7
RA	4	4	4	4	4	4	2	3	4

Tabelle F: Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht bei Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	Ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASISUNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Gewichtszunahme	3	2	5	2	4	3	2	3	4
Keine Gewichtsreduktion	2	2	1	1	2	2	2	1	2
1 - 2 kg reduziert	6	7	5	5	8	6	6	5	8
3 - 5 kg reduziert	21	21	19	20	23	22	19	23	18
6 - 8 kg reduziert	23	23	27	24	22	24	21	23	24
9 - 10 kg reduziert	17	16	17	17	16	16	19	18	14
11 - 12 kg reduziert	9	10	7	11	6	9	10	9	10
13 - 15 kg reduziert	8	8	6	8	7	7	9	6	10
16 - 20 kg reduziert	5	4	8	7	2	5	6	5	5
21 kg und mehr reduziert	2	2	1	1	4	2	4	2	2
IA	4	4	4	4	5	4	3	4	3

Tabelle G: Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht bei Kursanfang: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %).
 wobei 0 % ein volliger Erfolg und 100 % ein volliger Mißerfolg wäre

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	24	25	20	24	24	22	31	27	20
1 - 30 % (= starke Reduktion)	15	13	19	15	15	12	22	15	14
31 - 50 % (= Reduktion)	16	17	12	16	16	17	13	15	18
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	16	15	20	10	16	14	16	16
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	11	10	17	12	11	13	4	9	15
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	6	6	5	4	7	6	4	5	7
KA	13	13	12	10	17	12	12	13	10

Tabelle H: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
bis 60 kg	9	10	2	9	9	8	13	11	5
61 - 65 kg	18	17	20	16	20	16	24	22	10
66 - 70 kg	19	18	20	18	20	17	25	18	21
71 - 75 kg	16	16	15	17	14	18	11	15	17
76 - 80 kg	12	12	12	12	13	13	9	11	15
81 - 85 kg	11	10	14	11	10	11	10	9	14
86 - 90 kg	5	4	7	5	3	5	4	4	6
91 - 100 kg	6	7	2	7	5	8	3	5	7
über 100 kg	4	4	5	3	6	4	1	3	5
KA	1	1	1	0	2	0	0	1	0

277

Tabelle 1: Übergewicht 6 Monate nach Kursende

Das relative Übergewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur/einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	Ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
unter Normalgewicht	23	23	24	21	26	17	42	27	16
Normalgewicht	4	4	2	4	3	3	6	4	3
1- 5 % über Normalgewicht	14	13	15	16	11	14	13	15	12
6-10 % über Normalgewicht	12	11	13	11	13	13	10	13	10
11-20 % über Normalgewicht	20	21	20	19	23	22	17	17	25
21-30 % über Normalgewicht	10	10	12	11	9	13	4	9	13
31-40 % über Normalgewicht	6	6	6	6	6	7	2	4	9
41 % und mehr über Normalgewicht	8	8	5	8	6	8	4	7	8
HA	4	4	2	4	3	3	2	3	3



Tabelle K: Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSPEDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Gewichtszunahme	9	9	6	7	12	10	4	7	12
Keine Gewichtsreduktion	3	4	2	3	5	3	4	4	3
1 - 2 kg reduziert	11	11	11	9	13	13	6	9	13
3 - 5 kg reduziert	24	23	26	23	24	26	16	23	25
6 - 8 kg reduziert	20	21	19	21	18	19	25	24	15
9 - 10 kg reduziert	10	9	11	11	7	10	9	9	10
11 - 12 kg reduziert	5	6	1	4	5	4	6	5	4
13 - 15 kg reduziert	8	8	10	10	6	6	14	7	11
16 - 20 kg reduziert	4	3	7	5	2	3	6	5	2
21 kg und mehr reduziert	3	3	5	3	4	2	6	3	4
IN	4	4	2	4	4	3	3	4	2

Tabelle L: Relative Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH HEUTEPEP GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nie/nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNIGEMICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	27	27	26	25	29	19	48	31	19
1 - 30 % (= starke Reduktion)	11	11	14	12	10	10	14	12	10
31 - 50 % (= Reduktion)	13	12	14	13	13	13	13	13	13
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	16	17	17	14	18	9	14	19
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	15	15	17	16	15	18	7	12	19
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	12	14	7	11	14	15	5	11	15
KA	6	6	5	7	6	6	3	6	4

Tabelle N: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	451	361	84	275	176	326	112	277	165
Gewichtszunahme	61	61	60	57	67	66	50	60	63
Keine Gewichtsreduktion	18	19	14	20	14	17	23	19	17
1 - 2 kg reduziert	11	11	7	11	10	10	12	10	11
3 - 5 kg reduziert	5	5	7	7	3	4	10	6	4
6 - 8 kg reduziert	2	1	5	2	2	2	3	2	2
9 - 10 kg reduziert	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11 - 12 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	1	0	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	1
21 kg und mehr reduziert	1	0	2	1	1	1	1	0	1
KA	2	1	4	0	4	1	0	1	1

Tabelle N: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %).
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt S-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG	
		Schon mehrmals versucht S-%	Nur einmal versucht S-%	Familie macht mit S-%	Familie macht nicht mit S-%	ja S-%	nein S-%	sehr zufrieden S-%	es geht/ nicht zufrieden S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	305	240	61	193	112	229	66	178	120
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	5	4	8	6	4	3	14	7	3
1 - 30 % (= starke Reduktion)	1	0	2	1	0	0	2	1	1
31 - 50 % (= Reduktion)	2	2	3	2	2	1	6	2	2
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	3	3	3	4	2	3	3	3	3
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	6	5	8	6	4	6	5	6	4
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	77	79	69	75	80	82	67	75	83
IN	7	7	7	6	8	6	5	6	5

* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Befragungsunterlagen

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG
NACH 6 MONATEN

1. ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Fragebogen wird an eine repräsentative Auswahl von Kursteilnehmern aus dem Jahr 1982 verschickt. Auch an solche Teilnehmer, die den Kurs nur zum Teil besuchten. Wenn der Kurs verbessert werden soll, brauchen wir die Antworten und Meinungen aller Personen: sowohl die der erfolgreichen Teilnehmer wie auch die Meinung der Personen, die aus bestimmten Gründen nicht den ganzen Kurs besuchten oder nicht den gewünschten Erfolg hatten.

- Deshalb unsere Bitten:
- ① Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
 - ② Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 1983 abgeschlossen werden.
 - ③ Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

Derjenige oder diejenige, dessen Namen als Adresse auf dem Umschlag angegeben ist. Und zwar sollte der (die) Betreffende den Fragebogen aufmerksam durchlesen, auf die Hinweise bei einzelnen Fragestellungen achten und den Fragebogen mit allen Fragen bitte sorgfältig und ohne fremde Hilfe ausfüllen.

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

Indem man bei jeder Frage in die zutreffenden Antwortfelder ein Kreuz macht bzw. indem man seine persönliche Meinung zu einer Frage einträgt, wenn es keine vorgeschriebenen Antwortmöglichkeiten gibt.

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

Weil es immer wieder vorkommt, daß Fragebogen unvollständig ausgefüllt zurückgeschickt werden; sei es, daß eine Frage übersehen wurde oder einfach vergessen wurde. In diesem Fall wäre die Mühe, die man sich beim Ausfüllen ansonsten gegeben hat, umsonst. Denn unvollständige Fragebogen sind für die Auswertung leider wertlos.

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

Rufen Sie doch einfach bei uns an: Tel.-Nr. 02 21 / 40 30 66
Herr Prause gibt Ihnen gerne Auskunft.

KA 0 1

Frgb.-Nr.

Proj.-Nr.

I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

1. Haben Sie den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen?

Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	1
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	2
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	3

WENN AN EINIGEN Stunden nicht teilgenommen oder wenn abgebrochen:

- 2.1 An welchen der nachstehend aufgeführten Kursstunden waren Sie persönlich anwesend? Bitte kreuzen Sie die entsprechenden Kursstunden an!

Kurstunden												
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬
<input type="checkbox"/>												

- 2.2 Weshalb haben Sie den Kurs nicht vollständig bzw. nicht bis zum Ende besucht?

Gründe die mit dem Kurs zusammenhängen (z. B. Probleme mit den Kursaufgaben; Programm war zu zeitaufwendig u. ä.)	1
Private Gründe (z. B. Urlaub, Einladungen; Umzüge u. ä.)	2
Beruflich bedingte Gründe (z. B. berufliche Überlastung; beruflich bedingte Reisetätigkeit; Stellenwechsel u. ä.)	3
Gesundheitliche Gründe (z. B. schlechter Gesundheitszustand; Krankenhausaufenthalt; längere Krankheit u. ä.)	4
Einflüsse aus dem persönlichen Lebensumfeld (z. B. Probleme mit Partner; Ärger in der Familie; Erziehungsprobleme; zeitliche Überlastung im Alltag u. ä.)	5
Sonstige Gründe	6

BZ

1

2-14

15

3. Hatten Sie an dem Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT damals auf Anraten Ihres Arztes teilgenommen?

ja	1
nein	2

16

4. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht? _____ kg

17-19

5. Haben Sie in der Zeit seit Kursende . . .
nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet

1 20

andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt

1 21

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt

1 22

- 5.1 Welche waren bzw. sind das?

Nulldiät 1

Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers) 2

einseitige Kost (z. B. Atkins, Hollywood-Diät) 3

reduzierte Mischkost (z. B. Brigitte-Diät) 4

Medikamente, Arzneimittel 5

Sonstige, nämlich _____ 6 23

II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

6. Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber eigentlich bisher nicht weiter genutzt 1

Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach 2

Ich habe das Kursmaterial weggeworfen 3

Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt 4

Ich habe das Kursmaterial nie erhalten 5 24

24. Haben Sie nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?	BZ	
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	1	
Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	2	
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	3	87
25. Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit?		
wird begrüßt und als angenehm empfunden	1	
wird kaum oder garnicht bemerkt	2	
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	3	
wird nicht akzeptiert	4	88
26. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?		
ja, (Ehe-) Partner	1	89
ja, Kinder(er)	1	90
ja, andere Haushaltsangehörige	1	91
nein	1	92

VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWÖHNEITEN

Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

27. Ich hatte in den letzten 6 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)		
ja	1	
nein	2	93
27.1 Welche?		
28. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (> B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)		
ja	1	
nein	2	94
28.1 Welche?		
29. Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.		
ja	1	
nein	2	95
29.1 Welche?		

30. Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.	BZ		
ja	1		
nein	2	96	
30.1 Welche?			
31. Es kann auch Dinge gegeben haben, die Ihre Bemühungen zur Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützten, die für Sie sehr hilfreich waren. Können Sie solche Dinge nennen?			
ja	1		
nein	2	97	
31.1 Welche?			
32. Haben Sie in der Zeit seit Kursende . . .			
	ja	nein	
. . . anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	1	2	98
. . . anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	1	2	99
. . . mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	1	2	100
. . . andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	1	2	101
33. Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?			
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1		102
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	1		103
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	1		104
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	1		105
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	1		106
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	1		107
VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK			
S. 1 Ihr Alter?		Jahre	108-109
S. 2 Geschlecht?	männlich	1	
	weiblich	2	110
BITTE NÜTZEN SIE AUCH DAS GELBE BLATT!			

DAS LETZTE BLATT

- ① In fast jedem Kurs gab es einige Teilnehmer, die nicht an allen Stunden teilnahmen oder die die Kursteilnahme vorzeitig beendeten. Viele Teilnehmer berichteten, daß es ihnen zeitweise schwer fiel, "bei der Stange zu bleiben".

Wie war das bei Ihnen? Bei welchen Kursabschnitten fiel es Ihnen etwas schwer, weiterzumachen und zur nächsten Stunde zu kommen?

Kursabschnitt/Stunde: _____

Und warum? _____

- ② Der Kurs "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" soll noch weiter verbessert werden. Dazu müssen wir wissen, was Ihnen Probleme machte oder was Ihnen die Lust zum Mitmachen manchmal verleidet hat. Bitte schreiben Sie, was zu den folgenden Punkten kritisch anzumerken ist.

Das Kursmaterial: _____

Die Aufgaben, die Sie im Kurs oder zuhause zu erfüllen hatten: _____

Die Leitung des Kurses, die Gestaltung der Stunden: _____

Die Teilnehmerzahl, die Zusammensetzung der Teilnehmer: _____

- ③ In einem Fragebogen kann man nicht alles vorhersehen, was interessant und wichtig ist. Wenn Sie über die von uns gestellten Fragen hinaus weitere Erfahrungen gemacht haben sollten, so schreiben Sie diese bitte hier auf. Das gilt auch für Tips, Anregungen zu Verbesserungen oder Dinge, die Ihnen besonders gut gefallen haben:
