ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100036 (13.2.60)



Wirksamkeitskontrolle des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 30 Monate nach Kursende

MATERIALBAND

INHALT

		Seite
Ι.	Erläuterungen zum Materialband	τ
	1. Ausgangspunkt und Zielsetzung der Untersuchung	ı
	2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	III
	3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils	V
	3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils	v
	3.2 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrö- ßen	VII
	3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegrup- pen	XII
	3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen	xv
	4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeich- nung der Tabellen mit Seitenzahl)	XVI
II.	Tabellenteil .	1-323
111.	Befragungsunterlagen	324

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. Die Ergebnisse dieser Begleituntersuchung liegen der BZgA in einem zusammenfassenden Ergebnisbericht (Dezember 1981) vor. Die Berichte zum 2. bzw. 3. Untersuchungsabschnitt, die den Zeitraum 6 Monate/18 Monate nach Kursende betreffen, wurden im Juni 1982 bzw. Mai 1983 vorgelegt.

Gegenstand des vorliegenden Berichts ist der <u>4. Untersuchungsabschnitt</u>, die Nachbefragung <u>30 Monate nach Kursende</u>.

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

- o Weiterentwicklung und Stabilität der erzielten Erfolge;
- o erlebten positiven und negativen Veränderungen im Lebensumfeld (Belohnungen),
- o Vorsätzen für die Zukunft,
- o multiplikatorischen Wirkungen verschiedener Art,
- o fördernden und hemmenden Faktoren im Lebensumfeld (Familie, Alltagsleben, Arbeitsleben);

o Übertragungen und Internalisierung des im Kurs erworbenen Motivations- und Verhaltenspotentials.

Für die Konzeption der Untersuchung waren dabei 2 Aspekte besonders wichtig:

- o 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.
- O 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 Berichterstattung liegt separat vor. Dabei werden die Ergebnisse aus den Kursgenerationen 1981 und 1982 vergleichend gegen-übergestellt.

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 3. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 289 Teilnehmern eine solche Erklärung sowie eine brauchbare Adreßangabe vor. Diese Personen erhielten im Februar 1984 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 ingesamt gesehen durchaus erfreulich. Die Gesamtreaktionsquote liegt in vergleichbarer Höhe wie die entsprechenden Quoten der Raucherentwöhnungskurse.

Vergleich der Gesamtreaktionsquoten bei der Nachbefragung 30 Monate nach Kursende						
* Basis: jeweilige Aussendestichprobe	%*					
• Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/1. Halbjahr 78)	66%					
• Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse 2. Halbjahr 78)	71%					
• Runter vom Rauchen	80%					
• ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT (Kurse 1981)	66%					

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

Ursprüngliche Ausgangsstichprobe (= Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Untersuchung)	(abs.) 692	%
INTERPOLICIAN YOUR TO D. C		
UNIERSUCHUNGSSTUFE I: Befragungen im Kursverlauf		
Gesamtreaktionsquote ohne jegliche Information	645 47	93 -
STICHPROBENBEREINIGUNG		
wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der		
weiteren Mitarbeit	73	
UNIERSUCHUNGSSTUFE II: Nachbefragung 6 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	572	
2. Gesamtreaktionsquote	452	79
3. ohne jegliche Information	120	21
STICHPROBENBEREINIGUNG wegen Nichtteilnahme, Adresänderung oder Verweigerung der		
weiteren Mitarbeit	166	
UNIERSUCHUNGSSTUFE III: Nachbefragung 18 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	404	
2. Gesamtreaktionsquote	290	72
3. ohne jegliche Information	114	28
STICHPROBENBEREINIGUNG		
wegen Nichtteilnahme, Adresänderung oder Verweigerung der		
weiteren Mitarbeit	115	
UNIERSUCHUNGSSTUFE IV: Nachbefragung 30 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	289	
2. Gesamtreaktionsquote	192	66
davon:	.,_	•
ausgefüllte Fragebogen	121	
unspezifische Verweigerung	37	
• Verweigerung, weil Mißerfolg	37 20	
• Verweigerung, weil Erfolg	6	
• Verweigerung wegen Nichtteilnahme	_	
nicht interpretierbare Ricksendungen	_	
Adreßänderungen, Todesfälle	8	
3. Ohne jegliche Information	97	34
STICHPROBENREREINIGUNG*		
wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung		
der weiteren Mißarbeit	76	
AUSCANCSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN	213	
• in % der Ausgangsstichprobe		31
O. G		J 1

^{*)} 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:

- o Ausgangsstichprobe (Gesamt) = Personen, die ihre Bereitschaft zur Teilnahme an der Befragung erklärten und von denen eine Adresse vorlag.
- o Ausfälle: Personen, die zum Zeitpunkt der 6-Monatsbefragung ausschieden.
- o Vollständige Fragebogen: Personen, die zum Zeitpunkt der 6-Monatsbefragung einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.
- o Gesamt/Aussendestichprobe 18 Monate: Personen, die sich bereit erklärten, an der 18-Monatsbefragung teilzunehmen.
- o Ausfälle: Personen, die zum Zeitpunkt der 18-Monatsbefragung ausschieden.
- o Vollständige Fragebogen: Personen, die zum Zeitpunkt der 18-Monatsbefragung einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.
- o Gesamt/Aussendestichprobe 30 Monate: Personen, die sich bereit erklärten, an der 30-Monatsbefragung teilzunehmen.
- o Ausfälle 30 Monate: Personen, die eine weitere Teilnahme an der Untersuchung ablehnten (inkl. Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, eine weitere Teilnahme aber ablehnten).

- o Nicht oder unvollständig reagiert: Personen, die überhaupt nicht reagierten oder nur einen Kurzfragebogen ausfüllten (inkl. Personen, die eine weitere Teilnahme ablehnten).
- o Vollständige Fragebogen: Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten (inkl. Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, eine weitere Teilnahme an der Untersuchung aber ablehnten).

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

Im zweiten Abschnitt sind die Ergebnisse der Nachbefragung 30 Monate nach Kursende enthalten. Dieser Abschnitt enthält folgende Tabellen:

- o 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
 werden in der Reihenfolge des Fragebogens dargeboten. Der
 genaue Fragenwortlaut ist dem am Ende des Tabellenteils
 beigefügten Fragenbogen zu entnehmen.
- o Übersichten und Scores:

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

o Zusatztabellen:

Zur Erfolgsbilanzierung wurden noch einmal in einem besonderen Block alle gewichtsbezogenen Tabellen zusammengestellt. Diese Tabellen enthalten eine Reihe von Merkmalen, die auf analytischem Weg aus den Originalangaben der Befragungsteilnehmer neu gebildet wurden. Die Bedeutung und Berechnung dieser Werte wird auf den folgenden Seiten erläutert.

3.2 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

1. NORMALGEWICHT

Dieses Maß wird als "objektives" Zielgewicht für jede einzelne Befragungsperson angenommen und hängt allein von der Körpergröße ab: Eine 175 cm große Person hat als "Normalgewicht" 175 cm ./. 100 -> 75 kg. Dieses Maß wird nur einmal errechnet.

2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

Das absolute Übergewicht gibt das Gewicht in kg an, das die Befragungsperson zum jeweiligen Zeitpunkt über ihrem Normalgewicht liegt. Eine Person, die z.B. 80 kg wiegt und ein Normalgewicht von 75 kg hat, liegt 5 kg über ihrem Normalgewicht. Die Berechnung erfolgt nach der Formal: aktuelles Gewicht minus Normalgewicht plus 100. Die Addition des Wertes 100 erfolgt, um auch das Untergewicht von Personen erfassen zu können. Die Berechnung dieses Maßes erfolgt zu jedem Erhebungszeitpunkt.

3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

Dieses ebenfalls zeitpunktbezogene Maß gibt das prozentuale Übergewicht im Verhältnis zum Normalgewicht wieder. Ein Beispiel: 2 Personen liegen zu einem Zeitpunkt jeweils 10 kg über ihrem Normalgewicht; das Normalgewicht von Person A beträgt 50 kg, von Person B 80 kg. Das absolute Übergewicht

beider Personen ist gleich; Person A liegt 20% über ihrem Normalgewicht, Person B 13%. Die Berechnung des Maßes erfolgt nach der Formel: aktuelles Körpergewicht geteilt durch Normalgewicht mal 100. Auch dieses Maß wird zu jedem Erhebungszeitpunkt errechnet.

o Absolute Reduktionsleistung:

Hierbei handelt es sich um ein Vergleichsmaß zwischen 2 Erhebungen. Es gibt das Gewicht in kg an, das eine Person im Verhältnis zu einem anderen Zeitpunkt weniger bzw. mehr wiegt.

Die Berechnung erfolgt durch Subtraktion: Körpergewicht zum Vergleichszeitpunkt minus aktuelles Körpergewicht plus 100.

Dieses Maß wird gebildet zu den Zeitpunkten: Kursende im Vergleich zum Kursbeginn (= Reduktionsleistung während der Kurszeit), 6, 18 Monate und 30 Monate im Vergleich zum Kursbeginn (= Reduktionsleistung insgesamt). 6, 18 Monate und 30 Monate im Vergleich zum Kursende (= Reduktionsleistung seit Kursende) sowie 30 Monate nach Kursende im Vergleich zum Zeitpunkt 18 Monate (= Reduktionsleistung seit letzter Befragung).

o Relative Reduktionsleistung:

A. Dieses Maß gibt die Veränderung eines Übergewichts im Zeitverlauf wieder. Das aktuelle Übergewicht wird in Verhältnis gesetzt zu einem vorherigen Übergewicht und die Reduktion bzw. Zunahme oder Stabilität des vorherigen Übergewichts errechnet. Dieses Maß drückt prozentual das noch vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen aus.

Berechnungsbeisp.: $\frac{\text{Ubergewicht Kursende:}}{\text{Ubergewicht Kursbeginn:}} \frac{5 \text{ kg}}{\text{Ubergewicht Kursbeginn:}} \times 100$

> RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG = 50%.

Diese Berechnungsweise ist jedoch nur möglich in Fällen, in denen zum Vergleichszeitpunkt (hier Kursbeginn) tatsächlich ein Übergewicht vorlag. Entsprechend wird dieses Maß ausschließlich für den Vergleich Kursende/Kursbeginn verwendet.

B. Um die Berechnung auch für Fälle zu ermöglichen, in denen zu einem Zeitpunkt kein Übergewicht vorlag, wird zu dem absoluten Übergewicht jeweils der Wert 100 addiert, so daß keine Prozentangaben, sondern ein Index entsteht.

Berechnung: aktuelles Übergewicht in kg + 100 x 100 vorheriges Übergewicht in kg + 100

Eine Person, die zu beiden Zeitpunkten das gleiche (Über-) Gewicht hat, erzielt durch diese Berechnung den Wert 100; Personen, die ihr (Über-) Gewicht reduzierten, erhalten Werte unter 100.

Die Vergleichszeiträume, für die dieses Maß berechnet wird, entsprechen denen der ABSOLUTEN REDUKTIONSLEI-STUNG.

Die Übersicht auf den folgenden Seiten gibt die Maße wieder, die für den jeweiligen Erhebungszeitpunkt gebildet wurden. Die Ab-kürzungen (z.B. KE/B2 = RELATIVES ÜBERGEWICHT zum Zeitpunkt Kursende) entsprechen den Tabellenkennzeichnungen im Tabellenteil.

Erhebungszeitpunkt	Vergleichs- zeitraum		Bezeichnung, ve	erwendete Größen	und Berechnung	Maß- einheit	Werteberei des Scores
KURSANFANG (KA)	KA	NG	Normalgewicht	Körpergröße	Körpergröße in cm minus 100	kg	1 - 999
-	KA	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
KURSANFANG (KA)	KA	В ₁	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KA/A - NG + 100	kg	1 - 999
(RA)	KA	В2	relatives Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KA/A x 100	7,	1 - 999
	KE	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	KE	B ₁	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KE/A - NG + 100	kg	1 - 999
KURSENDE (KE)	KE	B ₂	relatives Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KE/A x 100	7,	1 - 999
	KE/ KA	c ₁	absolute Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - KE/A + 100	kg	1 - 999
	KE/ KA	с ₂	relative Re- duktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht	(KE/A - NG) + 100 (KA/A - NG) + 100 x 100	Index	1 - 999
	6 M	A	aktuelles Gew.	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	6 M	В1	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	6 M/A - NG + 100	kg	1 - 999
	6 M	B ₂	relatives Ubergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	6 M/A NG × 100	z	1 - 999
6 MONATE NACH KURSENDE (6 M)	6 M/ KA	c,	absolute Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 6 M/A + 100	kg	1 - 999
	6 M/ KA	c ₂	relative Re- duktions- leistung	pergewicht;	(6 M/A - NG)+100 (KA/A - NG)+100 x 100	Index	1 - 999
•	6 M/ KE	D ₁	absolute Re- duktions- leistung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Kör- pergewicht	KE/A - 6 M/A + 100	kg	1 - 999
	6 M/ KE	D ₂	relative Re- duktions- leistung seit Kursende	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht hei Kursende Normalgewicht	(6 M/A - NG)+100 (KE/A - NG)+ 100 x 100	Index	1 - 999
	18 M	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	18 M	В	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	18 M/A - NG + 100	kg	1 - 999
18 MONATE NACH KURSENDE	18 M	B ₂	relatives Übergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	18 M/A x 100	7.	1 - 999
(18 M)	18 M/ KA	c ₁	absolute Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 18N/A + 100	kg	1 - 999
	18 M/ KA	c ₂	relative Re- duktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn, Normalgewicht	(18 M/A-NG)+ 100 (KA/A - NG)+ 100 'x 100	Index	; - 999

Erhebungszeitpunkt	Vergleichs- zeitraum	B	ezeichnung, ver	wendete Größen ur	nd Berechnung	Maß - einheit	Wertebereich des Scores
	18 M/ KE	D	absolute Re- duktions- leistung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Körpergewicht	KE/A - 18 M/A + 100	kg	- 999
18 MONATE NACH KURSENDE (18 M)	18 M/ KE	D ₂	relative Re- duktions- leistung seit Kursende	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht	(18 M/A-NG)+100 (KE/A-NG) + 100 x 100	Index	1 - 999
(Fortsetzung)	18 M/ 6 M	E	absolute Re- duktions- leistung seit letzter Be- fragung	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	6 M/A - 18 M/A + 100	kg	1 - 999
	18 M/ 6 M	E ₂	relative Reduktions- leistung seit letzter Be- fragung	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende; Normalgewicht	(18 M/A-NG)+100 (6 M/A-NG)+100 x 100	Index	1 - 999
	30 M	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
]	30 M	В ₁	absolutes Übergewicht	aktuelles Ge- wicht, Normal- gewicht	30 M/A -NG + 100	kg	1 - 999
	30 M/ KA	c ₁	absolute Re- duktionslei- stung	Körpergewicht bei Kursbeginn aktuelles Gew.	KA/A - 30 M/A + 100	kg	1 - 999
30 MONATE NACH KURSENDE	30 M/ KA	c ₂	relative Reduktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht, Körpergewicht bei Kursbeginn, Normalgewicht	(KA/A-NG) + 100	Index	1 - 999
(30 M)	30 M/ KE	D ₁	absolute Re- duktionslei- stung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende, aktuelles Körpergewicht	KE/A - 30 M/A + 100	kg	1 - 999
	30 M/	D ₂	relative Re- duktionslei- stung seit Kursende	aktuelles Kör- pergewicht, Körpergewicht bei Kursende, Normalgewicht	(30M/A-NG)+100 (KE/A-NG)+100 x 100	Index	1 - 999
	30 M/ 18 M	E	absolute Re- duktionslei- stung seit letzter Be- fragung	aktuelles Kör- pergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende	18M/A-30M/A + 100	kg	1 - 999
•	30 M/ 18 M	E ₂	relative Re- duktionslei- stung seit letzter Be- fragung	aktuelles Kör- pergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende, Normalgewicht	(30 M/A-NG)+100 (18 M/A-NG)+100 x 100		i - 999

3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen

Jede Tabelle wurde mit 3 unterschiedlichen Tabellenköpfen gerechnet.

Kopf l enthält Angaben zur demografischen und psychosozialen Situation der Befragten zum Zeitpunkt des Kursbesuches:

o Alter:

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

o Lebenssituation

- Männer.
- Alleinstehende Frauen (Frauen, die ledig, verwitwet oder geschieden sind bzw. zur Kursbeginn waren).
- Berufstätige Ehefrauen mit Kindern (verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die ganz- oder halbtags berufstätig sind und mindestens I 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 l Kind unter 14 Jahren haben).

o 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.

- o Ausgangsgewicht zu Kursbeginn (= RELATIVES ÜBERGEWICHT):
 - sehr starkes Übergewicht (= mehr als 20% über Normalgewicht)
 - Ubergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht (= Untergewicht; Normalgewicht + 5%)
- o Reduktionserfolg bei Kursende (= RELATIVE REDUKTIONSLEI-STUNG A)
 - 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)
- o Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende (= RELATIVES UBERGEWICHT)
 - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
 - Ubergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht (= Untergewicht, Normalgewicht + 5%)
- o Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende (= RELATIVES UBERGEWICHT)
 - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht (= Untergewicht, Normalgewicht + 5%)

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

o Bisherige Versuche:

- Es wurde vor Kursbeginn schon mehrmals versucht, das Gewicht zu reduzieren.
- Noch nie oder nur einmal wurde ein Versuch zur Gewichtsreduktion unternommen.

o Unterstützung:

- Andere Familienmitglieder (Ehepartner, Kinder) haben die Reduktionsbemühungen unterstützt.
- Es gab keinerlei Unterstützung innerhalb der Familie.
- o Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion:
 - Es besteht der Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion.
 - Es bestehen keine konkreten Wünsche nach weiterer Reduktion.
- o Zufriedenheit mit neuer Ernährung:
 - sehr zufrieden
 - es geht/weniger/überhaupt nicht zufrieden.
- o Gewichtsentwicklung seit Kursende (= RELATIVE REDUKTIONS-LEISTUNG):
 - Das zu Kursende erreichte Gewicht wurde gehalten bzw. konnte weiter reduziert werden.
 - Seit Kursende erfolgte eine Gewichtszunahme.

3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen

- o Alle Daten sind aus Vergleichsgründen prozentuiert. Das Kürzel "S-%" steht für Spaltenprozent, gibt also die Prozentuierungsrichtung an.
- o Die Basiszahlen der jeweiligen Teilgruppen sind in der ersten Tabellenzeile "Basis (ungewichtet)" angeführt.
- o 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.
- o 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 1 Tab.-Erhebungstatbestand Seite Nr. AUSZAHLUNG AUSGEWAHLTER MERKMALE DER KURSBEFRAGUNG FUR VERSCHIEDENE TEILSTICHPROBEN Quelle der Information 1 2 Art der Anmeldung 2 3 Information des Umfeldes über Kursteilnahme 3 4 Weitere Familienmitglieder, die zur Zielgruppe gehören 5 5 Anzahl früherer Versuche, abzunehmen 5.1 WENN BEREITS FRÜHER VERSUCHT, ABZUNEHMEN: Ausprobierte Methoden (F) 6 6 Vermutete Ursachen früherer Mißerfolge 7 7 8 Erwartungen an den Kurs 8 9 Vertrauen in Kurserfolg 10 Regelmäßige Mahlzeiten zu Hause/außer Haus 10 10.1 Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten 11 11 12 Einstellung zum Essen 12 13 Subjektiver Gesundheitszustand 13 Ärztliche Behandlung im Zusammenhang mit Ernährungsproblemen 14 15 14 Psycho-soziale Problembelastung 21 Kursabbruch 16 22 Körpergewicht am Kursende (22. Kurswoche) 17 23 Subjektive Gewichtsverminderung 18 24 Zufriedenheit mit geändertem Eßverhalten 19 S. 1 Körpergröße 20 5.2 Körpergewicht am Kursanfang 21 S.3 Alter 22 S.4 Geschlecht 23 5.5 Familienstand 24 S.6.1 Anzahl weiterer Personen im Haushalt 25 S.6.2 Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt 26 5.7 Berufstätigkeit 27 S.7.1 WENN BERUFSTÄTIG: 28 Berufsgruppe (F) \$.8 Schulabschluß 29 30 5.9 Lebenssituation

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 30 MONATE NACH KURSENDE							
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS							
1.	Vollständigkeit der Kursteilnahme	31	129	227				
3.	Kurswiederholung oder Anwendung an- derer Methoden zur Gewichtsreduk- tion in den letzten 12 Monaten FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN	32	130	228				
	ANGEWENDET HABEN:							
3.1	Art der angewendeten Methode (F)	33	131	229				
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPRO- GRAMMS							
4.	Materialbesitz, -nutzung und -wei- tergabe	34	132	230				
5.	Häufigkeit der Nutzung einzelner Programmelemente in den letzten 12 Monaten	35	133	231				
5.1	Häufig/regelmäßig genutzte Pro- grammelemente	39	137	235				
5.2	Regelmäßig genutzte Programmele- mente	40	138	236				
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN							
7.	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	41	139	237				
	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:							
7.1	Gewünschte Reduktion	42	140	238				
	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:							
7.2	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch	43	141	239				
8.	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	44	142	240				

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS 3									
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen					
9.	Vertrauen in die Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses	45	143	241					
	IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN								
10.	Veränderung der Anzahl von Mahl- zeiten	46	144	242					
11.	Veränderungen des kj-Wertes der re- gelmäßig eingenommenen Mahlzeiten	47	145	243					
12.	Art und Anzahl der zur Zeit regel- mäßig eingenommenen Mahlzeiten	48	146	244					
12.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	49	147	245					
13.	Häufigkeit der Teilnahme an einer Gemeinschaftsverpflegung	50	148	246					
	WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTS- VERPFLEGUNG:								
13.1	Art der Abendmahlzeit	51	149	247					
13.2	Gemeinschaftsverpflegung als Haupt- mahlzeit	52	150	248					
14.	Veränderungen in der Verwendung be- stimmter Nahrungsmittel	53	151	249					
	WENN VERÄNDERUNGEN:	•							
14.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger ver- wendete Nahrungsmittel	54	152	250					
14.2	Weggelassene bzw. weniger verwende- te Nahrungsmittel	56	154	252					
15.	Veränderungen der Ernährungsgewohn- heiten	58	156	254					
16.	Zufriedenheit mit den veränderten Ernährungsgewohnheiten	59	157	255					
17.	Pläne bezüglich weiterer Verände- rung der Ernährungsgewohnheiten	60	158	256					
17.1	Art der geplanten Veränderung (F)	61	159	257					

_	INHALTSREGISTER DES T	ABELLENTEILS		4	
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen	
	v. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN				
18.	Verhaltensänderungen in den Berei- chen Rauchen, Alkoholkonsum Medi- kamentenkonsum	62	160	258	
18.1	Negative Auswirkungen der Kursteil- nahme im Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	65	163	261	
18.2	Positive Auswirkungen der Kursteil- nahme in Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: vermindert)	66	164	262	
19.	Subjektive Beurteilung des Gesund- heitszustands	67	165	263	
20.	Erlebte Veränderungen (Statements)	68	166	264	
20.1	Erlebte Veränderungen (Anteilswer- te: sehr stark/stark)	74	172	270	
	VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE				
21.	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)	76	174	272	
22.	Kursteilnahme oder Änderung des Ernährungsverhaltens anderer Fa- milienmitglieder (F)	77	175	273	
22.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger (Übersicht - F)	79	177	275	
23.	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	80	178	276	
24.	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	81	179	277	
	VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN				
25.	Probleme mit Versuchungen	82	180	278	
26.	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit er-	83			

	INHALTSREGISTER DES	rabellente ils		5
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
27.	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	84	182	280
28.	Probleme mit der eigenen Willens- kraft	85	183	281
29.	Hilfen bei der Bewältigung dieser Probleme (aus Fragen 25-28)	86	184	282
30.	Ereignisse mit positiver oder nega- tiver Auswirkung auf die Gewichts- reduktionsbemühungen	88	186	284
30.1	Ereignisse, die sich positiv aus- wirkten (F)	89	187	285
30.2	Ereignisse, die sich negativ aus- wirkten (F)	90	188	286
31.	Multiplikatorisches Verhalten in den letzten 12 Monaten	91	189	287
31.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	93	191	289
S.1	Alter	94	192	290
S.2	Geschlecht	95	193	291
,	ZUSATZTABELLEN			
KA/NG	Persönliches Normalgewicht (Ziel- gewicht)	96	194	292
KA/A	Körpergewicht am Kursanfang	97	195	293
KA/B1	Absolutes Übergewicht am Kursanfang	98	150	294
KA/B2	Relatives Übergewicht am Kursanfang	99	197	295
KE/A	Körpergewicht am Kursende (23. Pro- grammwoche)	100	198	296
KE/B1	Absolutes Übergewicht bei Kursende	101	199	297
KE/B2	Relatives Übergewicht zu Kursende	102	200	298
KE/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	103	201	299
KE/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	104	202	300

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS 6									
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen					
6M/A	Körpergewicht 6 Monate nach Kurs- ende	105	203	301					
6M/B1	Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende	106	204	302					
6M/B2	Relatives Übergewicht 6 Monate nach Kursende	107	205	303					
6M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	108	206	304					
6M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	109	207	305					
6M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	110	208	306					
6M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	111	209	307					
18M/A	Körpergewicht 18 Monate nach Kurs- ende	112	210	308					
18M/B1	Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende	113	211	309					
18M/B2	Relatives Übergewicht 18 Monate nach Kursende	114	212	310					
18M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	115	213	311					
18M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	116	214	312					
18M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	117	215	313					
18M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	118	216	314					
30M/A	Körpergewicht 30 Monate nach Kurs- ende	119	217	315					
30M/B1	Absolutes Übergewicht 30 Monate nach Kursende	120	218	316					
30M/B2	Relatives Übergewicht 30 Monate nach Kursende	121	219	317					

	INHALTSREGISTER DES	TABELLENTEILS		7
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
30M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	122	220	318
30M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	123	221	319
30M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	124	222	320
30M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	125	223	321
30M/E1	Absolute Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	126	224	322
30M/E2	Relative Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	127	225	323
				·
	•			٠
		,		
,				
			·	

Auszählung ausgewählter

Merkmale der Kursbefragung

für verschiedene Teilstichproben

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

	GESAMT TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH & MOUNTEN				TEILHEMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILMEHMERBEFRAGUNG Mach 30 Monafen		
		AUSFALLE		GCSANT+	AUSFALLE		CESAMT-			VOLL- STAIDIGE FRAGE POGEN
	\$-X	s-2	8-%	5-11	S-2	8-2	s. (*	\$ ×#	\$-X	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	169	121
Plakat, Anschlag, VHS-Programm	33	29	34	34	38	35	33	34	33	33
Tageszeitung	42	43	43	41	42	41	4 0	46	43	37
Fernsehen, Rundfunk	7	ਬੇ	7	6	6	7	6	9	5	ક
Freunde, Bekannte, Kollegen	24	27	19	23	17	21	25	20	26	25
Hnderes	7	3	9	8	9	9	8	9	8	9



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

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Nohaten				NEMERBEFR 18 HONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten			
		AUSFALLE		GESANT-	AUSFALLE		AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	HUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	
	\$-%	8-%	\$-X	\$-X	s-x	\$-%	8-%	S-%	S-%	S-2	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
Einzelanmeldung	58	58	61	58	63	63	56	59	55	58	
нnmaldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	16	1 Ū	17	18	14	17	20	16	2ú	20	
нлmeldung mit Freunden, Bekannten, Kollegen	27	31	23	25	23	2ú	25	28	27	23	

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

	GESANT	TEILHEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Nonaten			TEIL NACH	NEMERBEFR 18 MÜHAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monater		
		AUSFALLE		GESANT-	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEH	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 36 MONATE	AUSFALLE		VOLL- STAHDIGE FRAGE- BOGEH
	\$-X	S-%	\$-X	\$-X	S-%	8-%	\$-X	\$-2	\$-2	8-2
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Familienmitglieder, Verwandte	79	72	82	32	86	82	ខ្វ	78	សូប	ទំរ
Freunde, Bekannte, kollegen	48	45	47	49	50	50	48	53	5 û	46
Ich habe mit niemandem daruber gesprochen	7	ý	6	6	5	7	7	7	7	7

020584.145218. 4.

Sabelle 4: Gibt es in Threr Faminic noch weitere Personen, die Probleme mit ihrer Ernährung oder ihrem Gewicht haben?

	G[.SANT	TEIL	TEILHEHMERBEFRAGUNG			HEMERBEFR		TEILNEHMERBEFRAGUNG				
		NACH	6 MOHATE	H	NACH	THIION 81			30 NOHAT			
		AUSFALLE		GESAMT-	AUSFALLE		GESAMT-	AUSFALLE		VOLL-		
			STANDIGE			STANDIGE			ODER	STANDIGE		
			FRHGE-	STICH-		FRAGE-	STICH-		UNVOLL-	FRAGE-		
			BUGEN	PROBE 18 NOHATE		BOGEN	PROBE 30 MONATE		STANDIG REAGIERT	BUĞEH		
	s-%	s-%	s-x	5-%	s-x	s-%	S-%	s-z	S-%	\$-%		
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	28 9	76	168	121		
Ja	55	45	60	58	59	61	57	58	54	62		
Hein	41	46	37	39	38	36	39	41	42	35		
116111	71	40	71	•		•						
KA	4	4	3	3	3	3	3	t	4	3		

	GESANT	TEIL HEHMERBEFRAGUNG				HEMERBEFR		TEILNEHMERBEFRAGUNG			
		насн	CH & MOHATEN		HACH 18 HONHTE			NACH	30 MOHAT		
		AUSFALLE	VOLL-	GESAMT-	AUSFALLE	VOLL-	GESAMT-	AUSFALLE	HICHT	YÜLL-	
			STANDIGE	AUSSENDE-		STANDIGE	AUSSENDE-		ODER	STANDIGE	
			FRAGE-	STICH-		FRAGE-	STICH-		UNYÜLL-	FRAGE-	
		•	BOGEH	PROBE		BOGEN	PROBE		STÄNDIG	BOGEN	
				18 NOHATE			30 NONATE		REAGIERT		
	5-%	s-%	\$-%	S-%	\$-X	S-%	S-%	S-%	S-2	s-x	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
Hein, noch nie	7	10	7	6	10	5	5	7	6	4	
Ja, einmal	11	9	12	11	1 0	12	12	1 1	11	12	
Ja, mehrmals	ទំបំ	79	78	80	78	81	81	82	ŝú	ŝΙ	
V2,						- '					
kA	2	2	2	Ź	3	2	2	i	2	2	

0

Tabelle 5.1: WENN JA: Weiche der folgenden Hethoden haben Sie dabei schon ausprobiert?

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			NEMERBEFR IB MONAT		TEILHEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Nonaten			
		AUSFÄLLE		GESART- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 NONATE	AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STI(H PROBE 30 HONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STANDIG REAGIERT	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	
•	3-2	S-%	S-%	5-%	ร-ะ	s-x	S-%	s-%	\$-%	S-2	
BASIS(UNGEWICHTET)	516	146	280	368	101	165	267	70	154	113	
Einfach weniger essen, FdH (Friß die Halfte)	63	70	71	69	69	73	69	73	69	69	
Nulldiät	15	14	15	15	11	16	18	16	19	16	
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurhein, um abzunchmen	12	14	11	11	9	10	12	7	15	7	
Gruppenprogramm (z.B	ક	9	7	7	1 0	6	ů	4	7	5	
Einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diat)	42	39	43	44	46	42	43	39	4 ù	4 ප	
Medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Hagen- füller usw.)	41	47	43	39	46	39	37	39	37	3 9	
Irgenduelche anderen Nathoden, um Hunger zu vergessen oder 'Pausen' zwischen den Nahlzeiten zu überbrücken (z.B. rauchen, Kaffee trinken,	15		4.7		4.6	12	4.2		17		
Kaugummi kauen usw.) Sonstige Nethoden	15 22	14	13	1 ö 22	16 18	25	16 24	19 30	22	14 27	
2011261 de mentonen	~ ~	۷.	20	44	10	2.5	47	30		E.f	

4

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

	GESAMT		NEHMERBEF 6 NONATE			NEMERBEFR 18 NONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten			
		AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 NONATE	AUSFÄLLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	
	s-%	s-%	s-%	s-%	S-%	\$-X	s-%	s-x	S-2	S-2	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
lch habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt	7 û	70	71	7 ù	73	72	69	67	7ù	65	
Heine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht	17	16	15	18	16	13 ,	18	16	18	17	
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft	19	19	20	19	19	2 0	19	21	18	21	
Die Nethoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut	17	16	16	17	23	16	15	2 û	16	14	
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt	17	16	15	18	10	17	20	25	24	t 5	
1ch kann einfach keiner Versuchung widerstehen	45	45	46	44	47	46	44	51	46	4 û	
ble negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der											
Erfolg	9	э	8	10	9	12	11	7	1 Û	12	
Hnderes	5	4	7	6	3	6	7	11	8	7	

 α

Tabelle 7: Was sind Thre wichtigsten Erwartungen an das kursergebnis?

	GESANT		EILHEHMERBEFRAGUNG ACH 6 NONATEN		NACH	NEMERBEFR 18 MOHAT		TEILHEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten			
		AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE		GESAMT- AUSSEHDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNYOLL- STANDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	
	s-x	s-2	S-%	S-%	S-2	5-%	5-%	S-%	S-%	\$-X	
BASIS(UNGEWICHTEI)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
Mein allgebeines Wohlbefin- den wird sich verbessern	6 Û	61	57	59	56	60	61	62	63	59	
lch werde wieder leistungs- fähiger werden	27	25	24	28	22	25	30	28	35	23	
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein	52	48	52	53	52	49	54	54	59	47	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern	32	34	31	32	32	3 Û	32	33	33	31	
lch werde wieder beveglicher und allgemein aktiver sein	51	54	48	5 ü	50	48	5û	49	54	44	
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben	12	12	8	12	1 0	5	13	13	13	5	
ich werde wieder ausgegli- chener und zufriedener werden	38	3 ė	34	39	4 û	3ú	3 8	41	45	29	
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen	28	26	27	29	30	30	29	33	30	26	
Ich werde mich von meinen bisherigen EB- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen	42	39	44	44	41	46	46	57	5 2	36	

Tabelle 8: Wenn Sie einmal ganz ehrlich sind, wie uberzeugt sind Sie, daß Sie am Ende dieses Kurses Ihre E8- und Trinkgewohnheiten so geändert haben, daß Sie keine Gewichtsprobleme mehr haben?

	GESANT	TEILKEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Monaten				HEMERBEFR 18 MOHAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG HACH 30 MONATEN			
		AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MOHATE	AUSFÄLLE		GESANT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	ODER UNVOLL- STANBIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÖGEN	
	s-%	S-7	s-%	s-%	s-%	s-z	\$-%	s-z	s-%	s-2	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	4 0 4	115	178	289	76	160	121	
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	17	14	18	18	17	19	19	18	21	17	
lch bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gawicht abgenommen habe	65	58	66	67	70	67	66	71	65	68	
lch zweifle noch etwas am Erfolg des Kurses	16	24	14	13	i i	12	13	11	14	13	
KA	2	4	2	1	2	2	1	Ú	t	2	

Tabelle 10: Welche der folgenden Mahlzeiten nehmen Sie wochentags regelmabig zu Hause oder außer Heus (Kantine, Restaurant usw.) din?

	GeSANT	HACH	LNEHMERBEFRAGUNG H 6 MONATEN		NACH	NEMERBEFR 18 MOHAT	EN	TEILHEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten			
		AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROSE 18 HONATE	AUSFALLE	STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT		
	s-2	S-%	s-%	5-%	s-%	s-z	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	4 0 4	115	178	289	76	168	121	
Fruhstuck											
zu Hause auder Haus	88 3	84 3	9ú 3	89 3	ē8 3	9 I 2	90 2	86 4	66 3	94 2	
2. Frühstuck/Pausenfrühstück											
zu Hause außer Haus	22 20	22 19	23 20	23 20	23 18	22 19	22 21	22 20	22 19	22 24	
Hittagessen											
zu Hause außer Haus	77 15	72 16	81 15	79 14	85 10	77 16	76 16	80 13	77 15	76 17	
Nachmittags-Hahlzeit											
zu Hause außer Haus	4 û 8	37 5	4 t 8	41 9	45 9	41 6	39 9	46 7	38 10	4 û 7	
Abendessen											
zu Hause auder Haus	88 1	87 1	9 I 1	89 1	87 2	92 1	9 u 1	92 1	98 1	92 2	
Kleinigkeiten nach dem Abendessen											
zu Hause außer Haus	48 4	49 3	46 3	47 4	46 4	47 4	47 4	45 4	48 4	46 4	

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Nohmteh				HEMERBEFR 10 MONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Hach 30 Monaten		
		AUSFALLE		GESAMT-	AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFÄLLE		VOLL- Standige Frage- Bogen
	S-%	S-%	S-%	8-%	8-2	s-z	8-%	s-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
kaine Nahlzeit	2	4	1	1	1	3	1	1	2	1
1 Hahlzeit	3	4	2	ż	3	1	2	1	3	í
2 Hahlzeiten	5	5	5	5	6	4	5	7	7	2
3 Mahlzeiten	25	24	24	25	23	25	26	25	25	27
4 Mahlzeiten	24	28	25	22	20	25	23	25	21	26
5 Mahlzeiten	19	16	19	20	22	20	19	14	វេទ	21
KÁ	23	20	24	24	24	22	23	26	24	22

fabelle II: Welche der rolgenden Aussagen treffen auf Sie personlich zu?

	GESHMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN				NEMERBEFR 18 MONATI		TEILHEHNERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten		
	6-4	AUSFALLE	VOLL-	GESANT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 NONATE	AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	HICHT ODER UNYGLL- STANDIG REAGIERT	VOLL- STANDIGE FRAGE- BUGEN
	8-2	S-%	\$-X	5-%	5-%	S-%	\$-X	\$-Z	s-%	S-%
BASIS(UNGEUICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Essen macht mir richtig Freude, und ich genieße es	45	38	47	48	48	51	48	47	46	5 <i>2</i>
ich habe dauernd Hunger- gefuhle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	35	35	37	35	40	32	33	39	38	26
lch esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	26	23	29	27	25	28	28	30	29	27
lch habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuvial gegessen habe	5 6	55	56	56	56	55	56	5 š	5 8	53

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Monaten				HEMERBEFR 18 MONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten		
		AUSFALLE		GESAMT-	AUSFÄLLE		GESANT-	AUSFALLE		VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN
	3-2	S-%	S-2	\$-%	S-2	5-%	S-%	\$-X	S-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	5 72	166	310	404	115	178	269	76	168	121
sehr gut	6	3	8	ē	11	ક	6	8	6	7
gut	29	28	32	30	33	31	29	26	30	28
zufriedenstellend	43	46	42	41	39	43	42	38	39	47
weniger zufriedenstellend	17	17	16	18	14	14	19	24	21	17
schlecht	2	2	1	1	1	1	2	1	Ž	1
sehr schlecht	0	0	Ú	0	Û	Û	1	û	i	Û
kā.	2	4	1	1	2	2	1	3	1	1

Tabelle 13: Sind Sie zur Zeit in änztlicher Behandlung in Zusammenhang mit einer Kronkheit, die mit Ihrer Ernührung zu tun hat?

	GE SANT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 NONATEN		TEILHENERBEFRAGUNG Nach 18 Mohaten			TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Honaten		
		AUSFALLE	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 NONATE	AUSFALLE		GESAMT-	AUSFALLE	HICHT ODER UNVOLL- STANDIG REAGIERT	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN
	3-%	S-%	s-%	S-%	s-%	8-2	s-%	s-x	\$-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Jä	13	14	12	12	9	11	13	9	14	12
Hein	84	ម៌1	85	85	89	85	83	ê7	មា	86
KA	3	4	3	3	3	4	3	4	5	2

Tabelle 14: Im alitäglichen Leben kann as Probleme verschiedenster Art geben, z.B. im Beruf, in der Husbildung, durch Hetze und Streb, in der Familie, im Freundeskreis usw. Wie stark fühlen Sie sich insgesamt durch Probleme dieser Art belästet?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Monaten				HEMERBEFR 18 MONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFÄLLE		YOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	\$-%	S-2	\$-2	s-%	S-2	S-%	s-%	\$-X	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	4 0 4	115	178	289	76	168	121
sehr stark	16	19	13	14	12	12	15	13	18	10
stark	31	30	30	32	27	32	34	32	34	35
weniger stark	26	22	31	28	31	2ê	27	32	27	26
kaum	20	20	20	20	22	22	19	21	17	22
uberhaupt nicht	4	5	5	4	4	5	3	t	2	6
KA	3	4	2	2	3	2	1	t	ž	1

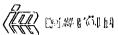


Tabelle 21: Haben Sie den kursbeguch inzwischen abgebrochen (13. Kursstunde)?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Monaten			TEILNEMERBEFRAGUNG NACH 19 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Mohaten		
		AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VÖLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN
	s-%	s-%	s-2	S-%	8-%	S-%	S-2	s-%	s-x	s- <i>x</i>
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Ja	5	8	4	4	3	4	4	7	4	4
Nein	57	46	71	62	63	71	61	64	52	73
KA	38	46	25	34	33	24	35	29	43	23

			NEHMERBEFRAGUNG 6 MONATEN			NEMERBEFR 18 MOHAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Mohaten			
·	S-2	AUSFÄLLE	VÚLL-	GESANT-	AUSFÄLLE	VOLL-	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE		VÖLL- STAHDIGE FRAGE- BOGEN	
	\$-%	\$-%	s-x	S-2	S-7	S-%	S-%	s-%	\$-%	s-x	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
bis 60 kg	1 Û	6	15	12	5	19	14	14	ß	23	
61 – 65 kg	12	9	15	13	16	15	12	11	13	12	
66 - 7ú kg	15	11	18	17	13	19	18	18	18	18	
71 - 75 kg	14	ΙÙ	19	15	21	16	13	14	1.1	17	
76 - 80 kg	7	7	10	7	5	1 ů	ê	14	ű	ê	
ål - 85 kg	5	5	6	5	7	6	4	3	3	5	
86 - 90 kg	6	6	ð	5	7	6	5	5	5	6	
91 - 100 kg	4	2	5	4	4	6	4	1	4	6	
mehr als 100 kg	2	3	2	1	3	1	1	Û	2	û	
Кя	26	4 û	2	20	19	3	20	18	3 û	5	

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

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN				HENERBEFR 13 NONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten		
		AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFALLE	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNYOLL- STANDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	s-%	s-x	s-%	s-x	S-2	S-%	S-%	5- %	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	169	121
ich habe weit weniger als Giwartet abgenommen	15	18	15	14	17	13	13	20	15	11
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	35	31	43	37	37	42	36	37	29	46
Ich habe stärker abgenommen als ich ervartete	12	6	17	15	16	20	15	13	11	2ù
KA	38	45	25	34	30	24	36	3 Û	45	23

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

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 6 Möhaten				NEMERBEFR 18 MOHAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten		
		AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFALLE		GESAMT-	AUSFÄLLE		VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	\$-X	\$-%	ŝ-X	\$-X	ŝ-%	\$-%	S-X	\$-X	S-2	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
sehr zufrieden	25	15	35	3 ú	24	39	32	32	24	42
zufrieden	30	33	34	29	36	31	26	28	22	32
es geht	6	6	6	6	Ð	6	6	9	8	3
weniger zufrieden	1	1	1	1	2	1	1	3	1	ı
überhaupt nicht zufrieden	Ů	Ú	Û	C	Ú	Û	Ů	Ù	ı	Ů
KA	37	45	24	33	30	23	35	29	44	21

Tabelle S.1: Körpergröße

Կ

	GESAMT		EILNEHMERBEFRAGUNG ACH 6 MONATEN			NEMERBEFR 18 MONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG HACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	YULL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESANT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 NONATE	AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVÖLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STAMDIGE FRAGE- BOGEN
	s-%	S-%	s-x	S%	\$-%	5-71	S-%	\$-%	S-2	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	4 0 4	115	178	289	76	168	121
bis 155 cm	5	4	5	5	4	4	6	1	5	7
156 - 160 cm	17	19	19	17	16	16	17	25	18	17
161 - 165 cm	27	25	28	28	27	30	29	32	29	28
166 - 170 ca	28	25	28	29	33	31	28	24	27	28
171 - 175 cm	11	13	10	11	13	8	1 0	11	, 10	ÿ
176 - 180 cm	6	7	4	5	3	4	6	4	6	7
181 - 185 cm	2	3	3	2	f	2	2	1	3	2
196 - 190 cm	1	1	Û	Ü	ź	1	Û	Û	û	Ũ
uber 190 cs	Û	0	Û	0	0	1	Ü	Û	Û	1
KA	2	4	2	2	1	3	2	3	2	2

	GESANT		EILNEHMERBEFRAGUNG ACH 6 MONATEN			NEMERBEFR 18 Hóháí		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			
		AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE		GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	
	S-%	s-%	s-2	s-%	S-X	\$-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
bis 60 kg	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	
61 - 65 kg	9	1.1	9	8	5	1.1	9	9	7	12	
66 - 70 kg	13	7	15	15	14	14	16	17	14	18	
71 - 75 kg	17	18	17	17	18	18	16	20	15	17	
76 - 80 kg	16	15	15	16	15	13	16	1.1	16	16	
81 - 85 kg	11	12	10	11	13	1 0	1 ũ	18	13	7	
86 - 90 kg	1 0	8	11	1.1	1.1	11	11	1 t	13	9	
91 - 100 kg	12	12	13	1.1	14	12	11	9	10	12	
nehr als 100 kg	6	7	4	6	6	4	6	i	ğ	3	
KA	3	5	2	2	1	3	2	3	2	3	

Tabelle	\$.3ı	Alter
---------	-------	-------

	GC3ANT	MACH & MONATEN				HEMERBEFR 18 HONAT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 HONATEN			
		AUSFALLE		GESAMT-	AUSFALLE		GESAMT-	AUSFALLE		VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÖGEN	
	s-x	s-%	S-2	5-2	S-2	S-%	\$-X	5-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEUICHTET)	572	166	310	4 0 4	115	178	269	76	168	121	
bis 19 Jahre	1	1	2	2	2	2	2	1	ż	2	
20 - 29 Jahre	16	13	15	17	17	12	17	22	19	14	
30 - 39 Jahre	31	30	30	32	35	31	30	32	33	27	
40 - 49 Jahre	3 0	29	31	31	27	31	32	33	33	30	
50 - 59 Jahre	13	14	t 4	13	13	16	13	7	á	20	
60 Jahre und alter	6	10	6	4	4	5	4	4	4	5	
KA	2	4	2	2	3	2	2	1	1	2	

0 2

	GESANT	HACH 6 MÖHATEN				NEMERBEFRI 18 HOHATI		TEILNEHMERBEFRAGUNG Hach 30 Mühaten			
		AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFÄLLE	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	HICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STANDIGE Frage- Bügen	
	s-%	S-%	s-x	\$-X	s-x	s-2	\$- %	8-%	\$-X	5-X	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	4 0 4	115	178	289	76	168	121	
aānnlich	8	10	8	8	8	ŧ	8	4	ខ	7	
weiblich	92	9 ù	92	92	92	92	92	96	92	93	
KA	ů	1	0	Û	Û	0	Ů	Û	Ú	Ú	

Tabelle S.5: Familienstand

	GESANT		NEHMERSEFI			HEMERBEFR		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Honaten			
		AUSFÄLLE	6 MONATEI VOLL - STANDIGE FRAGE: BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 NONATE	AUSFÄLLE	18 MONNT VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT-	AUSFÄLLE		VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	
	s-%	s-z	S-X	S-%	S-%	s-#	5-%	3-%	s-%	s-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	179	289	76	168	121	
ledig, veruitwet, getrennt lebend, geschieden	17	20	15	16	1 Ū	16	មេ	14	18	18	
rheiratet/mit Partner 79		75	មា	81	86	8ú	79	82	79	78	
КА	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	

Tabelle S.6.1: Anzahl weiterer Personen im Haushalt

	GESANT		NEHNERBEFI 6 MONATE			HEMERBEFR 18 HONATI		TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten			
		NHCH AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFALLE		GESANT-	AUSFALLE		YOLL- STHNDIGE FRAGE- BOGEN	
	\$-%	s-z	s-%	S-%	8-2	S-%	s-%	s-%	s-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
Anzahl Personen:											
keine	11	17	9	ð	8	ŷ	ÿ	ÿ	9	ů	
1 Person	15	18	15	14	15	15	13	å	1 Û	13	
2 Personen	23	19	23	25	22	27	26	30	26	26	
3 Personen	31	31	31	32	33	31	31	34	33	29	
4 Personen und sehr	20	15	21	21	23	18	21	18	22	19	

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

	CESANT	NACH 6 NONATEH				HEMERBEFR 10 Mühati			NEHMERBEF 30 MÖNAT	
		AUSFALLE		GESANT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 HONATE	AUSFALLE		GESAMT-	AUSFALLE		VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN
	S- X	s - %	5-%	S-%	\$-%	S-%	5-z	s-%	\$-X	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	4 0 4	115	178	289	76	168	121
Anzahl Porsonen:										
keine	49	54	46	47	44	54	48	43	4 ů	59
1 Personen	25	20	26	27	28	25	27	29	31	22
2 Personen	20	20	21	20	23	17	19	24	23	14
3 Personen und mehr	5	5	5	5	5	4	6	4	6	5

Tabelle S.7: Berufstätigkeit

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN				NEMERBEFR: 18 HONATI		TEILNEHMERBEFRAGUNG HACH 30 MONATEN			
		AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFÄLLE		GESANT-	AUSFALLE		VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	
	s-x	s-2	s-%	S-%	S-%	s-%	s-2	s-%	\$-%	s-x	
BASIS(UNGEWICHTET)	57:2	166	310	404	115	178	269	76	168	121	
ja, ganztags	28	26	28	30	24	30	32	25	29	36	
ja, halbtags	22	21	22	23	23	24	55	26	22	22	
zur Zeit in Ausbildung	3	ž	2	3	3	2	4	1	5	2	
zur Zeit arbeitslos	ŧ	2	t	1	1	1	1	i	2	Û	
Hausfrau	38	39	4 û	38	44	3 8	36	42	38	34	
Rentner, Pensionar	3	5	4	3	3	3	3	1	Ž	3	
Kä	3	5	3	2	2	3	2	3	2	3	

Tabelle S.7.1: WENN BERUFSTÄTIG: Berufsgruppe

	GESAMT		NEHMERBEF! 6 NONATEI			NEMERBEFRI 18 HONATI		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 NONATEN			
		AUSFÄLLE		GESAMT-	AUSFALLE		GESAMT-	AUSFALLE		VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	
	5-2	s-x	\$-%	S-X	s-%	s-%	\$-%	\$- %	5- %	s-2	
BASIS(UNGEWICHTET)	289	78	156	211	55	95	156	39	86	70	
Freie Berufe, Selbständige, Landwirte	18	15	17	19	20	17	19	13	20	17	
Leitende Angestellte, Beamte	11	10	12	12	13	12	12	5	9	14	
Mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter	34	29	36	36	4 ù	35	35	41	35	34	
Einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter	36	45	33	32	27	35	34	41	36	31	
КА	1	Û	1	1	Ú	2	1	Û	ù	3	

	GESAMT		NEHMERBEF: 6 MONATE			HEMERBEFR 16 MONAT		TEILHEHNERBEFRAGUNG Nach 30 Mönaten			
		AUSFÄLLE	VOLL-	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 10 MONATE	AUSFALLE	VOLL-	GESANT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE		VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	
	\$-%	s-%	S-%	\$-X	s-%	\$-X	8-%	s-%	S-%	s-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121	
Volksschule/Hauptschule	53	57	51	51	52	53	51	62	51	Sú	
Mittlere Reife	33	30	33	34	32	28	35	29	39	26	
Abitur	5	5	5	5	4	6	5	3	4	7	
Abgeschlossenes Studium	6	4	7	7	ě	8	6	4	4	9	
Keinen Abschluß	0	Û	0	0	Û	1	1	0	t	1	
κά	3	5	4	3	3	4	3	3	1	5	

Tabelle \$.9: Lebenssituation

4

	CESANT	ESANT TEILNEHMERBEFRAGUNG TEILNEMERBEFRAGUNG NACH & MOHATEN NACH 18 MOHATEN						TEILNEHMERBEFRAGUNG Nach 30 Monaten				
		AUSFALLE	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- HUSSENDE- STICH- PROBE 18 HOHATE	AUSFALLE		GES¤MT∽	AUSFALLE		VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN		
	S-%	s-2	s-#	S-%	S-%	S-%	5-2	S-2	\$-X	s-x		
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121		
Hänner	8	10	8	8	8	8	Û	4	ð	7		
Alleinstehende Frauen	15	18	13	14	10	13	16	14	15	17		
Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder	16	11	17	17	17	19	17	16	15	21		
Berufstätige Ehefrauen mit Kindern	17	14	16	18	17	17	19	21	2 ů	17		
Hausfrauen ohne Kinder	13	17	13	11	11	15	11	1.1	មិ	16		
Hausfrauen mit Kindern	26	23	28	27	33	22	25	3 ú	30	18		

Ergebnisse der Nachbefragung 30 Monate nach Kursende

- Kopf 1
- Alter
- Lebenssituation
- psycho-soziale Problembelastung

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUNFT' im Jahre 1981 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

		ALTER mt bis 29 30-39 40-49 50					LE	BENSST	TUATIO	N		PSYCHO-SOZIALE			
	Gesant			40-49		Män- ner	A1-	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tät. Ehe-	Haus-	Haus- frau- en mit Kind.		LEMBEL wen1- ger	ASTUHG kaum, uber-	
	S-%	s%	3-%	s-%	S-2	\$-X	s-%	\$-%	5-%	S-%	S-%	8-%	S-%	\$~%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	• 9	20	25	20	19	22	54	32	34	
ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	71	63	76	72	70	56	60	64	90	74	82	70	69	74	
lch habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	22	26	18	22	23	33	25	32	5	26	9	24	2 <i>Z</i>	2 1	
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	11	3	6	3	11	15	4	0	0	5	6	6	3	
KA	2	0	3	ú	3	e	0	a	5	O	5	ù	3	7	



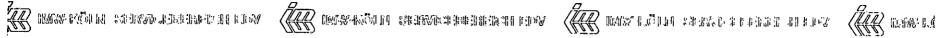


Tabelle 3: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	ALTER					LEBENSSITUATION						PSYCHO-SOZIALE			
	Gesamt	bis 29				Män-		Be-	Bc-		Haus-			ASTUNG	
		Jahre	Jahre	Jahre		ner	lein-		ruis-			sehr		k aum/	
					und älter		stehd. Frauen		tät. Ehe-	en ohne	en mit	stark/ stark		uber-	
					alter		Frauen		frau-			Stark	Stark	nicht	
								an	en	K11131	KING.			********	
								ohne	mit						
								Kind.	Kind.						
	s-::	s-%	S-2	S-%	S-2	s-%	5-%	S-%		S-%	s-x	S-%	S-2	S-X	
						_									
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	31	
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER HIT VERHUHFT teilge- nommen oder sich zur Teil-															
nahme angemeldet	.7	0	6	8	10	1.1	5	16	5	5	0	7	3	9	
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten,															
Medikamente usw.) angewandt	3 r-	53	33	39	2 Û	11	45	36	45	16	41	50	28	18	
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens															
angewandt	4)	16	9	8	3	22	20	4	5	5	5	13	6	6	

		ALTER				LEBENSSITUATION						PSYCHO-SOLITALE				
	Gesant	bis 29	30-39 Jahre			Män~ ner		Be-	Be÷		Haus-			ASTUNG		
		vanre	vanre	vanre	vanre und	nar	stehd.		rufs- tät.	en en	irau- en	sehr stark/		kaum∕ uber-		
					älter		Frauen		Ehe-	ohne	mit	stark				
								frau-	frau-	Kind.	Kind.			nicht		
								en ohne	en mit							
									Kind.							
	S-2	s-%	S-%	\$-%	S-%	s-%	S-%	S-%	3-%	S-%	S-2	s-%	S-2	3-%		
BASIS(UNGEWICHTET)	52	12	14	16	7	2	13	9	1 0	4	1 0	32	11	8		
Nulldiät	10	0	21	0	14	û	8	22	10	0	0	16	Û	ø		
Cruppopprogram																
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	6	Ù	7	13	0	0	0	1.1	Û	25	10	6	Ũ	13		
einseitige Kost																
(z.B. Atkins, Hollywood-																
Diāt)	6	8	0	13	0	50	0	0	10	25	0	9	0	0		
reduzierte Hischkost																
(z.B. Brigitte-Diät)	65	67	71	63	57	50	69	56	70	50	80	53	82	88		
Medikamente, Arzneimittel	2	8	0	0	0	0	Û	0	0	0	10	0	ý	û		
·			-					•	-	·	. •	-	•	•		
Sonstige	10	8	0	13	29	0	23	11	0	0	0	16	0	0		
KA	2	8	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	9	0		

Tabelle 4: that haben Sic nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

A	LTER			LEI	BENSSI	TUATIO	N		PSYC	10-302	IALE
Geramt bis 29 30-			Mán-		Be-	Be-		Haus-			ASTUNG
Jahre Jah	re Jahre		ner	lein-			frau∽		gehr		k aum/
		und älter		stehd. Frauen		tat. Ehe-	en ohne	en mit	stark/ stark		uber-
		a. cer		r aden			Kind.		S Car K	SVOIK	nicht
					en	en					*******
					ohne	mit					
					Kind,	Kind.					
S-2 S-2 S-2	s-%	8-%	s-%	S-%	3-%	8-%	S-%	S-%	S-2	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET) \$21 19 33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
	30				20	20	.,		•	7 2	•
Ich bewahre das Kursmaterial											
auf, habe es aber in letzten								4.5			••
Jahr nicht weiter genutzt 3≥ 47 39	19	30	44	30	36	15	26	45	30	41	29
Ich bewahre das Kursmaterial											
auf und lese gelegentlich											
darin nach , 62 32 58	78	67	44	65	60	75	68	50	63	53	68
lch habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter-									•		
gegeben 5 16 3	3	3	11	5	4	tü	5	0	6	6	3
349224 5 10 0	•	-	• •	•	•	. •	_	•	·	•	•
KA 1 5 0											

Tabelle 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	Gesant	bis 29	ALTO		5 0	M !!			TUATIO				HO-SO2	
	Jesep		Jahre			Män- ner	lein- stehd. Frauen	tát. Ehe- frau- en ohne	Be- ruis- tät. Ehe- irau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	sehr stark/	wen1− ger	ASTUNG - Laum/ - uher haupt - nicht
	ร-%	S-%	S-X	s-x	s-x	8-%	s-%	5-%	\$-%	8-%	S-%	s-::	S-X	8-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Viegen und Kontrolle des Körpergewichtes														
regelmäßig	69	47	67	69	80	44	65	80	70	74	55	80	53	65
häufig	23	26	21	28	20	56	25	20	10	26	27	17	31	26
selten	7	26	9	0	0	0	10	0	1 0	0	18	0	16	9
nie	0	ð	0	0	Ů	0	0	0	0	0	0	0	Û	Û
KA	2	0	. 3	3	0	0	0	0	10	0	0	4	ŭ	0
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen														
regelmäßig	8	0	9	8	13	11	5	4	15	11	9	15	3	3
häufig	9	0	6	19	3	Û	0	12	10	11	14	4	16	12
selten	17	16	24	17	10	22	15	24	5	21	14	20	16	12
nie	50	79	52	42	43	44	70	56	45	37	50	44	59	53
KA	15	5	9	14	30	22	10	4	25	21	14	17	6	21
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme														
regelmäßig	5	5	3	8	3	1.1	5	8	5	5	0	4	6	6
häufig	12	1.1	15	8	13	11	10	4	1 0	16	14	20	O	12
selten	26	32	33	25	17	22	20	36	35'	21	23	28	28	21
nie	43	53	42	42	40	33	55	48	35	37	50	33	59	44
KA	13	0	6	17	27	22	10	4	15	21	14	15	6	18

Tabella 5: Wie intensiv haben Sic die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	Gesamt	bis 29		40-49		Mân-	A1-	Bo-	TUATIO	Haus-	Haus-	PROB		ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tat. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en mit	en ohne	en mit	sehr stark/ stark	ger	kaum/ über- haupt nicht
	S = 22	s-2	s-2	s-::	S-%	s-x	s-x	Kind. S-%	kind. S-X	S-2	s-x	s-2	ร-ม	s-x
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Strichliste 'Meine Beobachtungen bein Essen'														
regelmäßig	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	0
hāufig	3	0	3	3	3	0	Û	Û	5	0	9	4	3	3
selten	?	5	6	8	10	1.1	5	8	15	11	0	7	9	6
nie	73	89	76	69	60	67	80	84	60	63	73	67	81	71
KA	13	5	12	17	27	22	10	4	20	26	18	19	6	21
E8plan ausarbeiten														
regelmäßig	?	0	6	8	10	0	10	8	5	5	5	9	3	6
häufig	1?	0	18	17	20	22	5	32	5	21	9	24	9	9
selten	1.7	16	24	22	3	1 1	20	20	25	16	9	15	22	15
nie	43	79	42	36	4 ú	44	55	28	45	37	64	35	56	53
KA	15	5	9	17	27	22	10	12	20	21	14	17	9	18
überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (ab⊎aschbarer Plan)														
regelmäßig	5	0	Ò	6	10	11	5	3	0	0	5	4	3	9
häufig	1 7	16	16	25	10	1.1	25	16	5	32	14	22	22	6
selten	2 }	21	36	22	10	1.1	25	12	40	21	27	20	19	29
nie	40	58	36	31	47	56	35	60	35	26	36	37	50	38
KÁ	14	5	9	17	23	11	1 0	4	20	21	18	17	6	18

~

,

Taballe 5: Vie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den

	Gesamt	bis 29 Jahre				Män~ ner		Be- rufs- tät. Ehe-	TUATION Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	Haus- frau- en ohne	en mit	PROB sehr stark/	weni- ger	IALE ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	s-%	s-%	S-%	S-2	8-%	8-%	s-x	Kind. S-%	Kind. S-%	s-%	s-2	s-2	s-%	s-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Diagramm 'Nahrungsmenge'														
regelmäßig	2	0	3	3	0	0	5	4	Ũ	0	0	4	0	0
häufig	7	21	6	3	3	22	15	8	0	0	0	6	9	6
selten	8	0	6	11	10	0	0	16	5	16	0	7	3	15
nie	66	74	70	64	60	56	70	64	75	58	77	61	18	59
KA	17	5	15	19	27	22	10	8	20	26	23	22	6	21
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'														
regelmäßig	3	0	3	8	0	0	1 0	4	0	5	0	7	Û	Û
häufig	17	21	12	14	17	22	10	20	5	11	23	17	13	18
selten	19	21	18	28	7	11	40	16	20	0	23	17	28	15
nie	45	53	52	36	47	44	25	52	50	63	41	39	53	47
KA	17	5	15	14	3 ú	22	15	8	25	21	14	20	6	21
Einplanen von Versuchungs- situationen						•								
regelmäßig	7	0	9	14	0	0	15	8	0	5	9	13	Ġ	3
häufig	1 0	1.1	15	6	7	Û	5	12	10	11	14	9	6	15
seltan	20	21	18	22	20	33	15	24	30	11	18	20	25	15
nie	50	63	55	42	47	44	55	52	45	53	45	44	63	47
KA	13	5	3	17	27	22	10	4	15	21	14	13	6	21







letzten 12 Monaten noch genutzt?

Tabelle 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Honaten noch genutzt?

	Gesamt	bis 29	ALTI 30-39		50	Män-		Be-	TUATIO Be-	Haus+	Haus-		HO-SOZ Lembel	IALE ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und alter	ner	lein- stehd. Frauen	tåt. Ehe- frau- en ohne	frau- en	en en	en mit	sehr stark/ stark.	ger	kaum/ uber- haupt nicht
	s-%	s-#	8-%	s-%	3-%	3-%	S-%	S-%	\$-%	S-%	S-%	8-%	S-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	131	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Balohnungsplan														
regelmäßig	3	5	3	6	0	0	10	4	0	5	O O	6	Û	3
hāufig	2	5	3	3	0	0	0	8	0	0	O.	4	3	0
selten	5	5	6	3	3	11	5	4	10	0	0	4	3	9
nie	24	79	76	72	70	67	75	80	70	74	77	69	88	68
KA	26	5	12	17	27	22	10	4	20	21	23	19	6	21
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	3	5	3	3	3	1.1	15	0	û	0	0	4	Ù	6
häufig	88	21	21	39	23	22	30	32	15	32	27	37	19	21
selten	21	32	39	17	3	33	10	16	35	5	36	22	25	18
nia	36	37	33	25	50	33	35	44	35	42	27	24	50	41
KA	12	5	3	17	20	0	10	8	15	21	9	13	6	15
Treffen mit anderen chemaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	(0	0	6	19	10	11	0	12	15	21	0	11	6	12
häufig	4	5	3	6	0	0	5	4	o	Û	9	7	0	Û
selten	0.7	0	30	25	7	1.1	20	24	15	11	23	20	22	9
nie	5 9	89	58	36	63	67	65	56	53	47	59	52	66	62
KA	1.1	5	3	14	20	11	10	4	15	21	9	9	6	18

Tabelle 5.1: , Die intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Honatan noch genutzt? (Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	Gesamt	bis 29	ALTI 30-39	-	50	Män-		BENSSI Be-	TUATIO		Haus-		HO-SOZ Lembeli	
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	en ohne	en mit	sehr stark/ stark	đei.	kaum/ über- haupt nicht
	, S-%	s-2	S-%	S-%	8-%	s-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-2	\$-Z
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	92	74	88	97	100	100	90	100	80	100	82	96	84	91
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	0	15	28	17	11	5	16	25	21	23	19	19	15
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	16	18	17	17	22	15	12	15	21	14	. 24	6	18
Strichliste 'Heine Beobachtungen beim Essen'	5	Û	6	6	3	0	5	4	5	0	9	7	3	3
E8plan ausarbeiten	23	0	24	25	30	22	15	40	10	26	14	33	13	15
úberwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	16	18	31	20	22	30	24	5	32	18	26	25	15
Diagramm 'Nahrungsmenge'	8	21	9	6	3	22	20	12	0	Û	0	9	9	6
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'	20	21	15	22	17	22	20	24	5	16	23	24	13	វន
Einplanen von Versuchungs- situationen	17	1 1	24	19	7	ù	20	20	10	16	23	22	6	18
Belohnungsplan	6	11	6	8	Û	0	10	12	0	5	0	9	3	3
Austausch von Rezepten	31	26	24	42	27	33	45	32	15	32	27	41	19	26
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	14	5	9	25	10	11	5	16	15	21	9	19	6	12





Tabelle 5.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in dem letzten 12 Monaten nach genutzt? (Anteilswerte: regelmäßig)

	Gesamt	bis 29	ALT 30-39		50	Män-		BENSSI Be-	TUATIO Be-		Haus-		HO-SOZ Lembel	IALE ASTUNG
		Jatire	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	tåt. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne kind,	en mit Kind.	sehr stark/ stark	ger stark	kaum/ uber- haupt nicht
	S-?	S-%	s-%	s-%	S-%	s-%	s-x	S-%	s-2	S-2	S-%	s-%	s-x	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Wiegen und Kontrolle des körpergewichtes	6)	47	67	69	80	44	65	80	70	74	\$ 5	80	53	65
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Verändsrungen	Ð	0	9	8	13	11	5	4	15	11	9	15	3	3
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	Lý	5	3	8	3	1.1	5	ĕ	5	5	û	4	6	6
Strichliste 'Maine Beobachtungen beim Essen'	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	Û
E 8 plan ausarbeiten	?	0	6	8	10	Û	10	8	5	5	5	9	3	6
überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	£)	0	õ	6	10	11	5	8	0	0	5	4	3	9
Diagramm 'Nahrungsmenge'	۸′	0	3	3	0	0	5	4	0	0	8	4	Û	Û
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'	}	0	3	8	0	0	10	4	0	5	0	7	Û	o
Einplanen von Versuchungs- situationen	o P	0	9	14	O	0	15	8	0	5	9	13	Û	3
Belohnungsplan	3	5	3	6	0	0	10	4	0	5	0	6	Û	3
Austausch von Rezepten	ప	5	3	3	3	11	15	0	0	0	0	4	0	6
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	10	0	6	19	10	1.1	0	12	15	21	0	11	6	12

Tabelle 7: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

		ALTER bis 29 30-39 40-49 50 Jahre Jahre Jahre					I.E	BENSSI	TUATIO	H		PSYC	HO-SQZ	IPLE
	Gesamt					Man-	Al-	Be-	8e−	Haus-	Haus-	PROB	LEMBEL	AS TUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		ner	lein-		ruis-			sehr		koum/
					und		stend.			en	en	stark/	-	nper –
					älter		Frauen			ohne	ait	stark	stark	haupt
									frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en ohne	en mit					
									Kind.					
	s-2	s-%	s-2	s-2	s-2	S-%	\$-X	S-%	S-2	S-2	S-X	s-%	S-%	s-%
			·	-						•				•
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
weiter abzunehmen	75	84	76	72	77	67	90	72	75	47	73		76	25
werter abzunenmen	7.3	04	7.0	7 2	• •	01	70	12	13	63	73	81	75	65
Ihr jetziges Gewicht														
zu halten	21	16	24	22	23	33	10	16	25	37	23	17	22	29
weder - noch	2	Ũ	3	6	0	0	0	12	0	0	0	2	3	3
KA	1	0	3	0	0	Û	0	0	O	0	5	0	0	3

Tabelle 7.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWUNSCHT: Bieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

			ALTI	ER			LE	BENSSI	O1 TAUT	H		PSYCI	H0-S0Z	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre		Jahre und	Män- ner	lein- stehd.	tät.	Be- rufs- tåt.	trau- en	en	sehr stark/	weni- ger	ASTUNG kaum/ uber-
					alter		Frauen	frau- en ohne	Ehe- frau- en mît Kınd.	ohne Kind.	mit Kind.	stark	stark	naupt nicht
	s - °:	8-%	s-%	3-%	S-%	S-2	S-%	S-%	\$-%	S-%	S-%	s-%	8-2	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	91	16	23	26	23	6	18	18	15	12	16	44	24	22
bis 2 kg	r gi	0	4	t 5	13	0	17	6	0	17	13	14	8	0
3 - 5 kg	3 1	19	30	23	61	50	22	44	27	50	19	32	25	45
6 - 8 kg	16	13	26	12	13	50	1.1	11	7	25	19	14	13	27
9 - 10 kg	2 3	31	30	23	4	0	33	17	27	8	25	20	33	9
11 - 12 kg	O	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	υ	0	0
13 - 15 kg	9	25	4	12	0	0	6	11	13	0	19	9	13	5
16 - 20 kg	3	G	Û	8	4	0	6	Û	7	0	6	5	4	0
ûber 20 kg	3	6	0	4	4	û	6	11	0	0	0	2	4	5
KA	4	6	4	4	0	0	0	0	20	0	0	5	Ũ	9

Tabelle 7.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWühlscht: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzumehmen?

	Gesamt	bis 29 Jahre	ALTI 30-39 Jahre	40-49		Män- ner		tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	N Haus- frau- en ohne Kind,	frau- en mit	PROBI sehr stark/	wenı-	TALE ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	s-%	S-2	S-%	s-%	s-%	s-%	S-%	Kind. S-%	Kind. S-%	S-X	s-%	\$-%	\$-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	26	3	8	9	7	3	2	4	5	7	5	9	7	10
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	27	0	13	50	29	G	0	75	40	29	0	33	29	20
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	42	67	50	25	43	67	50	25	40	14	80	22	57	50
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	19	0	13	25	29	. 0	Û	0	0	57	20	22	14	2 ú
Hein, keine feste Grenze gesetzt	4	0	13	Û	0	0	o	0	20	0	Û	11	0	Ü
kA	8	33	13	0	0	33	50	0	Ú	0	Û	11	Û	1 0

Tabelle B: Sie hatten ja vor kursbeginn bestimmte Erwarlungen 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 bis 29 30-39 40-49 50 Jahre Jahre Jahre Jahre						BEHSSI		н		PSYC	но-во.:	IALE
	Geramt					Hän- ner	Al- lein-	Be-	Be-	Haus- frau-	Haus-	PROBI sehr		ASTUNG kaum/
		Janre	valire	Jane	und	uer	stehd.		tät.	en	en en	stark/		uber-
					älter		Frauen		Ehe-	ohne	mit	stark		
								frau-		Kind.	Kind.			nicht
								en -	en - i t					
								ohne Kind.	mit Kind.					
	S- 2	s-%	s-x	S-%	S-%	s-%	s-%	\$-%	ร-ห	8-%	S-%	S-%	S-%	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20.	19	22	54	32	34
				•										
Ich habe weit weniger														
als ervartet abgenommen	33	21	15	25	27	1.1	25	32	30	21	9	19	28	24
Ich habe in etwa soviel														
abgenommen, wie ich	E.4				.									
erwartete	55	53	61	58	50	67	55	52	5 5	58	55	65	41	56
Ich habe stärker abgenommen als ich														
ervartete	19	21	21	17	20	22	20	12	15	16	32	15	25	21
	_	_	_	_			_		_					
KA	3	5	3	0	3	0	0	4	0	5	5	2	6	0

Tabelle 9: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	Gesam⁴		ALT 30-39 Jahre	40-49		Män- ner		Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne	TUATIO Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/	uen: ger	PIALE ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	S-%	S-%	8-X	S-%	S-%	8-%	S-X	s-x	s-%	s-%	s-x	s-::	s-x	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ich bin vollkommen daß ich dieses Gewi auch in der Zukunft beibehalten oder no reduzieren kann	cht	37	52	33	60	67	30	52	50	42	41	41	50	47
Ich bin sicher, daë dieses Gevicht zumi eine Zeitlang beibe werde	ndest	26	33	28	20	22	30	32	20	21	32	31	19	29
lch zweifle, ob ich Gewicht beibehalter		16	6	22	13	11	30	12	5	21	9	17	19	9
Ich bin sicher, daß dieses Gewicht nich beibchalten und wie zunehmen werde	nt	16	3	8	3	Û	0	0	25	11	5	6	6	9
KÁ	6	5	6	8	3	0	10	4	0	5	14	6	6	6

Tabelle 10: Hat sich in der Zeit nach dem kursende die Anzahl der Hahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

			ALTI	ER			LE	BEHSSI	TUATIO	Н		PSYC	H0-\$0Z	IALE
	Gecamt	bis 29	30-39	40-49	50	Män−	A1-	Be-	Be-	Haus-	Haus-	PROB	LEMBEL	ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahr€	Jahr e	ner	lein-			frau-	frau-	sehr		k aum/
					und		stehd.		tát.	en	en	stark/		uber-
					alter		Frauen				mit	stark	stark	
									frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en	en					
								ohne	mit					
			• •						Kind.			6.0		
	S- %	S-%	S-%	S-%	S-X	s-%	S-%	s-%	s-2	8-%	s-x	\$-%	s-x	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1 á 1	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
BH313(GRGE@1CHTET)	141	1,7	33	36	30	•	20	43	20	• •		34	34	34
Ja, mehr	30	37	36	19	33	22	30	28	40	16	36	30	28	32
Ja, weniger	21	11	21	19	20	11	15	16	25	26	18	20	22	18
Nein	50	53	42	61	47	67	55	56	35	58	45	50	50	5ú
***		•			•		•	•	•					
KA)	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ü

Tabelle 11: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen töglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

			ALTI	E.R			LE	BENSSI	TUATIO	11		PSYC	HO-\$62	I AL.E
	Cesamt	bis 29 Jahre		40-49 Jahre		Män≖ ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	weni- ger	ASTUNG kaum/ úber- haupt nicht
	8-X	S −%	s-%	s-2	s-%	3-%	S-2	Kind. S-%		\$-%	S-%	s-2	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
viel niedriger	50	42	45	50	57	56	60	44	45	53	41	65	25	47
annähernd gleich	43	47	48	39	40	44	35	44	40	47	50	30	66	44
viel höher	7	11	6	1.1	3	0	5	12	15	0	9	6	9	9
KA	Ũ	0	G	Û	Ú	Û	0	0	0	0	0	Û	ũ	0

Tabelle 12: Welche der nachfolgend aufgeführten Nahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

		ALTER big 29 30-39 40-49 50					LE	BENSSI	TUATIO	н		PSYCI	HO-SOZ	TALE
	Gesamt			40-49		Män− ner		Be- rufs- tàt,	Be- rufs- tät. Ehe-	Haus-	en mit		LEMBEL weni- ger	ASTUNG k aum./ über -
	S-2	s- <i>x</i>	ร-ห	s -x	s-z	S-%	s-%	ohne	mit Kind. S-%	5- %	s-%	s-x	s-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Frühstück	9.7	95	100	94	97	78	100	96	100	100	95	98	94	97
2. Frühstück/ Fausenfrühstück	4 3	37	48	44	40	33	55	56	40	26	36	41	56	32
Hittagessen	99	95	94	94	97	100	100	83	90	100	95	94	94	97
Nachmittags-Mahlzeit	41)	47	39	36	43	11	45	32	65	47	32	37	34	50
нbendessen	99	95	97	92	97	100	90	96	95	95	95	94	97	94
kleinigkeiten nach dem Abendessen	26	26	24	28	27	56	35	8	40	21	23	28	19	29
kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	3 5	58	36	31	23	Û	45	36	45	11	45	33	5 û	21

		ALTER bis 29 30-39 40-49 50					LEI	BENSSI	TUATIO	N		PSYCI	40-SOZ	IALE
	Gesant			40-49		Män- ner		Be- rufs- tät. Ehe-	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	Haus- frau- en ohne	Haus- frau- en mit Kind.		.EMBEL weni- ger	ASTUNG kaum/ uber-
	s-%	s-%	8-%	s-%	s-%	s-%	s-%	S-%	s-2	s-2	s-2	s-x	S-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Keine Mahlzeit	0	0	0	Û	0	Û	0	0	0	0	0	Û	0	ů
1 Mahlzeit	1	0	0	3	0	0	Û	4	0	0	0	Û	ù	3
2 Mahlzeiten	21	21	15	22	20	44	15	20	5	26	23	22	13	26
3 Mahlzeiten	37	26	45	36	40	44	20	40	35	47	45	33	50	32
4 Mahlzeiten	31	37	27	31	37	9	50	32	4 0	26	23	41	22	26
5 Mahlzeiten	8	11	9	8	3	1.1	10	4	20	0	5	4	13	9
6 Mahlzeiten	2	5	3	0	0	0	5	0	0	0	5	0	3	3
7 Mahlzeiten'	0	0	ů	Û	0	Û	0	0	0	0	0	Û	0	Ú







Tabelle 13: Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) tail?

			AL T	ER			LE	BEHSSI	TUATIO	łI		PSYC	HO-SOZ	IHLE
	Gesmt	bis 29 Jahre		40-49		Ħän− ner	Al- lein- stehd, Frauen	tåt. Ehe-	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en	frau- en ohne	Haus- frau- en mit Kind.		LEMBEL weni- ger	ASTUNG Kaup/ uber-
	s:	s-2	s-%	ร-%	S- %	s-%	s-%	ohne	mit Kind. S-%	s-%	s-x	S-%	S-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1 <i>2</i> 0	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
An jedem Wochen(Arbeits)tag	2	5	3	3	0	11	5	0	0	0	5	2	Ů	6
3-4 mal pro Woche	2	0	6	3	Q	11	0	4	0	0	5	4	3	û
1-2 mal pro Woche	3	1.1	0	6	Û	11	Û	4	0	5	0	4	3	3
Seltaner	7	11	0	t 4	Ð	11	10	8	0	5	5	9	6	3
Nehme nie an einer Gemein- schaftsverpflegung teil	85	74	91	75	100	56	85	84	100	89	86	81	88	88
KA	Ú	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ü	Û

Tabelle 13.1: WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTENS EINMAL FRO WOCHE: Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine gegessen haben?

			ALTI	ER			L,E	BENSSI	OITAUT	н		PSYC	HO-SO.1	IALE	
	Gesant	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män− ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	PROB sehr stark/ stark	weni- ger	ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht	
	s-%	s-%	s-%	8-%	8-2	s-%	\$-%	S-%	S-%	s-x	s-%	3-%	S-%	\$-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	10	3	3	4	O.	3	1	2	0	1	2	5	2	3	
Eine warme Mahlzeit	20	33	33	O	0	33	100	0	0	0	0	20	0	33	
Eine kalte Mahlzeit	90	67	67	100	Ú	67	0	100	0	100	100	80	100	67	
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	0	0	0	0	Û	Û	Û	0	0	Û	Ů	Û	ù	Ú	
Ich esse nichts mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ů	0	
KÁ	Ũ	0	Û	0	Ú	Ū	Ü	Û	0	ú	0	O	Ü	Û	

Tabelle 13.2: Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?

				LE	BEHSSI	TUATIO	н		PSYC	HO-SOZ	IALE			
	Gecamt	bis 29				Män-		Be-	Be-	Haus-				ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		ner	lein- stehd.		rufs- tät.			sehr stark/		kaum/
					und alter		Frauen			en ohne	en mit	stark/ stark		uber- baupt
									frau-				2	nicht
								en	en					
								ohne	mit					
	S- %	s-z	S-%	s-%	s-%	\$-X	s-2	Kind. S-%		6-9	6_4	6-4	6-9	
	3- 4	3-7.	3-7.	3-4	3-4	3-%	3-%	3-%	3-7.	S-%	\$-X	s-%	S-%	5-X
BASIS(UNGEWICHTET)	10	3	3	4	0	3	1	2	0	1	2	5	2	3
Ja	99	100	100	75	0	100	100	100	0	100	50	100	50	100
•	•			. •	v				•		••			. • •
Hein	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	Û
			_		_			_			5 0	_		,
KA	13	0	0	25	0	0	0	9	0	0	50	0	50	Ú

Tabelle 14: 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?

			ALT	E.R			LE	BENSSI	TUATIO	N		PSYC	H0-802	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät.	Be- rufs- tät. Ehe-		Haus- frau- en mit	sehr stark/	weni- ger	ASTUNG kaum/ über-
					arcer		rrauen	frau- en ohne	frau- en mit Kind,			Stark	stark	haupt nicht
	s-%	S-2	S-%	s-2	s-x	s-%	S-%	S-%	s-%	S-2	S-%	s-z	S-%	\$-X
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54 ′	32	34
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	10	0	18	1.1	7	0	20	8	5	1 1	14	17	3	6
Ja, reduziert bzw. weggelassen	7	0	15	3	10	11	5	4	10	11	5	9	0	12
Ja, beides	72	79	61	72	80	67	70	64	80	74	77	69	75	74
Hein	10	21	6	14	3	22	5	24	5	5	5	4	22	9
KA	1	٥	û	0	a	o	Λ	0	n	Ω	0	9	0	û



Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittil haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesint	bis 29	ALTI		50	Män-		BENSSI Be-	TUATIO		Haus-		10-S0Z	
	des inc			Jahre		uer.	lein- stehd. Frauen	rufs- tát. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en nit	frau- en ohne	frau- en mit	sehr stark/ stark	weni- ger	ASTUNG kaum/ über- haupt nicht
	S=5;	s-%	S-%	S-%	s-%	s-%	S-2	Kind. S-%	Kind. \$-%	s-%	s-%	S - M	s-%	8-2
BASIS(UNGEWICHTET)	få	0	6	4	2	0	4	2	1	2	3	9	1	2
MILCHPRODUKTE	€.	0	17	o.	0	0	0	0	ø	0	33	11	0	Û
Joghurt/Kefir	ε	0	17	Û	0	0	0	0	Ú	0	33	1.1	0	0
Quark	ε	0	17	0	0	0	0	0	0	0	33	11	0	0
Magermilch	(0	0	Û	Ú	0	0	0	0	0	0	0	0	Û
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	c	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	o	0	Ú
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	o	0	û	0	. 0	0	0	0	0	0	0	Û	ΰ	Ò
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	υ
GEMúSE/OBST	58	0	50	75	50	ø	75	50	100	100	0	56	100	50
Salate	0	Û	0	0	0	Û	0	0	0	Û	0	0	0	Û
Kartoffeln	0	Û	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Ü	0	0
Obst	42	0	17	75	50	0	50	0	100	100	0	44	0	50
Sonstige Gemüsesorten	50	0	33	75	50	0	75	50	0	100	0	44	100	50
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	17	0	33	0	0	0	Û	0	100	0	33	22	0	Û
⊎eizenkleie/Körner/ Müsli	0	0	0	0	0	Ù	0	0	0	0	0	0	0	Ð
Bierhefe	0	Ü	0	0	0	0	Û	0	Û	0	0	0	Ù	0
Sonstige Naturprodukte	17	0	33	0	0	0	0	0	100	0	33	22	Û	Ü

Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

			ALT						TUATIO				10-902	
	Gesamt	bis 29 Jahre			50 Jahre und älter	Män- ner	Al- lein- stehd, Frauen	tät. Ehe-	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	ueni- ger	ASTUNG kaum/ úber- haupt nicht
	S-2	s-2	s-%	s-%	3-2	3-%	\$-X	S-X	S-%	S-2	S-%	S-2	s-z	S - %
BASIS(UNGEWICHTET)	12	0	6	4	2	0	4	2	1	2	3	9	1	2
BROT .	33	0	17	50	50	0	25	0	100	50	33	44	Û	o
Roggen-Schwarzbrot∕ Vollkornbrot	25	0	0	50	50	0	25	0	0	50	33	33	û	Ů
Knäckebrot	8	Û	17	Û	0	0	Û	0	100	0	0	11	0	Û
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	Ů	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	ů	Û	0	ij
Fisch	0	0	0	0	0	Ú	Û	0	0	0	0	0	Û	Ù
mageres Fleisch/ Geflügel	0	Û	0	Ú	0	0	Û	û	0	0	0	0	0	Û
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIATPRODUKTE	17	0	17	Û	50	0	25	50	0	٠0	0	22	0	0
GETRANKE	Û	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	Ů
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ŭ	0
Gemüsesäfte	0	0	Ú	Û	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	ũ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ü	Û
SONSTIGES	Ð	0	17	0	0	0	0	0	0	0	33	0	Ò	50
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0

Taballe 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

		ALTER bis 29 30-39 40 49 50					-		DITAUT				HO-SOZ	
	Gesamt			40 49 Jahre		Hän− ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit	frau≃ en ohne	en mit	PROB sehr stark/ stark	⊎eni- ger	ASTUNG Faum/ uber- haupt nicht
	\$÷?	s-2	s-%	s-x	s- %	\$-%	s- x		Kind. S-X	s-z	8-%	s-x	s-x	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	9	0	5	1	3	1	1	1	2	2	1	5	0	4
HEHL(STARKE-)PRODUKTE	23	0	40	0	0	0	0	100	50	0	0	20	0	25
Brot/Weißbrot	o	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	9	Û
Nudeln(Teiguaren)	3 ',	0	4 0	0	0	Û	0	100	50	0	0	20	0	25
Soßen/Mehl	10	0	20	0	0	0	0	100	û	0	0	20	0	0
Rais	U	0	0	0	0	0	0	υ	0	0	0	0	0	Ó
Kartoffeln	1 1	O	20	0	0	0	Û	100	0	0	0	20	Û	0
Hülsenfrüchte	c	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
OL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	3∄	ú	40	0	33	100	0	0	50	0	100	40	0	25
Fette, Öle	33	0	40	0	33	100	0	0	50	0	100	40	o	25
Butter, Margarine	11	0	20	0	0	0	Ú	0	50	0	0	20	0	Ù
(Schlag)Sahne	C:	0	0	0	0	Û	o	0	0	0	0	0	Ú	Û
Käse	o	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Ú
Speck	£	0	0	0	0	Û	0	0	ô	0	0	0	Ú	Ü
(fette) Wurst	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	Ů
(fettes) Fleisch	11	0	20	0	0	0	O	0	0	0	100	20	Û	Ù
Pommes frites	0	0	0	0	0	Ú	Û	0	0	0	0	0	0	0
Nüssa	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	o	0	0
Kak ao	0	Ð	0	0	0	0	0	0	Û	Ð		0	Ð	0

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	bis 29	ALTI		5.0	Män-		BEHSSI	TUATIO		44		10-502	
	uesame		Jahre			nan- ner	lein- stehd. Frauen	rufs- tät. Ehe-	rufs- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	sehr stark/ stark	weni- ger	eSTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	s-2	\$-X	s-x	s-%	S-%	3-%	s-2	5-%	s-%	3-2	S-2	S-%	S-2	S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	9	0	5	1	3	1	1	1	2	2	1	5	0	4
SÜSSPEISEN	56	Û	40	100	67	100	100	0	0	50	100	60	0	50
Zucker	56	0	40	100	67	100	100	0	0	50	100	60	0	5 û
Kuchen	22	0	Ō	100	33	0	100	Û	0	50	0	20	Û	25
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	11	0	0	0	33	0	0	0	0.	50	0	0	0	25
GETRÄNKE	Û	0	0	0	Ů	Ů	0	Û	Û	0	0	ů	Û	Û
Vollmilch	Û	0	Û	Û	Û	Û	Û	0	0	Û	0	Û	Û	Ü
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	û	Û	0	0	0	0	0	0	0	Û
Alkohol	ů	0	0	0	0	Û	Û	0	0	0	0	0	0	Û
SONSTIGES	11	0	0	0	33	1 0 ù	0	0	0	0	0	Û	Ü	25
Salz	0	0	0	Û	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	Ù
Suppe	1.1	O	0	0	33	100	0	0	0	0	0	0	0	25
Gemuse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ů
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û
KA	1.1	0	0	0	33	0	0	0	0	50	0	0	Ũ	25

Tabelle 15: Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

	Gesamt		Jahre	40-49 Jahre	Jahre und alter	Mån- ne:	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tăt. Ehe- frau- en ohne Kind.	TUATION Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	en mit Kind.	PROBI sehr stark/ stark	went ger stark	ASTUNG - kaum/ wber- : haupt nicht
	S-?	s-%	s-%	S-%	S-%	s-%	\$-%	s-%	s-%	s-%	s-2	s-%	\$-%	S- 2
BASIS(UNGEWICHTET)	12]	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
lch habe meine Ernährungs- gewohnheiten radikal umgestellt	ટ	0	3	3	3	0	5	4	o	Ú	5	2	3	3
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgevohnheiten verändert	3 1	16	39	28	37	44	35	44	4 û	16	14	33	31	26
Es hat sich schon einiges geondert in meinem Ernäh- rungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	6 0	74	52	64	53	33	55	48	60	74	73	61	59	59
ich habe meine Ernährungs- gewohnheiten uberhaupt nicht umgestellt	ે	11	6	6	7	22	5	4	0	11	9	4	Ġ	12
KA	U	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 16: Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	Gesant S-%	bis 29 Jahre S-%	ALTI 30-39 Jahre S-%	40-49		Hän- ner S-%		tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tāt. Ehe-		en mit		weni- ger	IALE ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	64	58 37	70	56 33	80	100	45 40	48 52	70 25	79 16	77 23	52 41	69	92
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Hit Genud esse ich nicht	4	5	0	11	Û	0	15	0	5	5	0	7	3	Ů
KA	0	0	û	0	0	0	ű	Ũ	0	0	0	ũ	Û	ů

Tabelle 17: Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?

			ALTE	R			LEI	BENSSI	TUATIO	И		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre		40-49		Män- ner	A1-	Be- rufs- tät. Ehe- frau-	Be- rufs- tåt. Ehe- frau-	Haus- frau- en ohne	frau- en mit	PROBI sehr stark/ stark	veni- ger	estung kaum/ über- haupt nicht
	3 -%	s-%	s-%	s- %	S-%	S-%		en ohne Kind. S-%	en mit ' Kind. S-2	s~z	S-%	8-%	s-x	s-x
BASIS(UNGEUICHTET)	131	19	33	36	3 0	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja	62	58	58	64	63	33	55	52	65	74	73	67	63	53
Hein	38	42	42	36	37	67	45	48	35	26	27	33	38	47
KÁ	0	0	ō	0	0	o	0	0	0	0	0	0	0	Ú

Tabelle 17.1: WENH JA: Und was?

			ALT						OLTAUT				HO-SOZ	
	Gesamt	bis 29 Jahre		40-49 Jahre		Män- ner	Al+ lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	Be- rufs- tât. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	sehr stark/	weni- ger	ASTUNG kaum/ über- haupt nicht
	s-%	s-x	s-%	s-z	s-%	8-%	s-x	Kind. S-%	Kind. S-%	8-X	s-%	s-%	\$-x	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	75	11	19	23	19	3	11	13	13	14	16	36	20	18
bewußter/gezielter essen	31	18	42	43	16	33	45	15	38	29	38	36	25	28
weniger essen	23	9	16	17	37	33	0	31	23	29	13	17	35	22
weniger Alkohol trinken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ueniger/keine Zuischen- mahlzeiten	4	0	0	4	11	0	9	8	0	7	0	6	0	6
mehr Zwischenmahlzeiten	Û	0	0	0	0	0	0	0	Ø	0	0	0	o	0
weniger/keine Süßigkeiten	13	36	5	13	11	Û	27	8	Ú	14	19	17	15	6
verstärkt Gemüse und Salato essen	8	9	5	13	5	33	18	15	0	7	0	8	10	6
andere Diäten anwenden	7	9	11	0	5	0	0	0	15	0	13	8	Ú	6
persönliche Progranme ausarbeiten	1	0	0	0	5	0	0.	8	0	0	0	0	ú	6
konsequenter sein	9	18	16	9	0	0	0	8	23	0	19	3	15	17
die Probleme aus dem Weg räumen, die das übermäßige Essen verursachen	1	0	5	0	0	0	0	8	0	0	0	3	Û	ů
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ü
- KA	3	o	0	0	11	Û	G	0	0	14	0	3	0	6

Tabelle 18: Wie haben sich seit lärem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

•			ALT						TUATIO				HO-SOZ	
·	Gesamt	biş 29 Jahre	30-39 Jahre			Hân− ner	Al- lein- stehd. Frauen	tat. Ehe-	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit kind.	frau- en ohne	en mit	PROB sehr stark/ stark	went-	ASTUNG Faum/ wher- haupt nicht
	\$-%	s-%	8-%	s-2	\$- %	s-%	s-x	s-%	S-%	s-%	s-x	s-%	S-%	S-2
BASIS(UNGENICHTET)	(2)	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Konsum alkoholischer Getranke	đ													
habe ich neu begonnen	3	0	6	3	0	0	5	0	5	5	0	2	6	0
hat sich verstärkt	!	0	0	3	0	0	0	0	0	0	5	2	0	0
ist wie vor dem Kurs	2.3	26	21	31	37	22	35	36	20	32	23	20	28	41
hat sich vermindert	29	37	33	28	17	78	30	24	15	16	32	30	25	29
gab es bei mir nie	36	32	36	33	40	û	30	32	50.	47	36	41	41	24
KA	4	5	3	3	7	0	0	6	1 0	0	5	6	0	6
Konsum nicht-alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	(>	Û	6	6	10	0	5	0	5	11	9	9	3	3
hat sich verstärkt	40	32	48	39	37	89	40	32	40	42	32	52	31	29
ist wie vor dem Kurs	3 6	47	33	39	27	0	25	52	40	26	41	26	50	38
hat sich vermindert	9	16	6	8	10	0	25	0	5	16	9	6	9	15
gab es bei mir nie	-}	Û	6	3	3	Ú	0	8	5	0	5	2	6	3
КА	G	5	0	6	13	11	5	8	5	5	5	6	Û	12

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

			ALTER bis 29 30-39 40					BENSSI		и		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gesamt		30-39 Jahre			Mān- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	tät. Ehe-	frau- en ohne	Haus- frau- en mit Kind.	PROB sehr stark/ stark	weni… ger	ASTUNG Faum/ uber- haupt nicht
	s-%	S-2	S-%	S-%	S-%	S-%	\$-X	s-%	S-%	s-%	S-%	S-%	\$-X	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	4	16	6	0	0	11	10	0	5	5	0	2	9	3
hat sich verstärkt	1	0	0	0	3	0	0	0	0	5	0	2	Û	0
ist wie vor dem Kurs	7	5	15	3	3	0	5	8	10	5	9	11	3	3
hat sich vermindert	4	0	3	6	7	1.1	o	8	5	5	0	2	.3	9
gab es bei mir nie	79	74	73	86	80	67	85	80	70	79	82	80	81	76
KA	5	5	3	6	7	11	0	4	10	ũ	9	4	3	9
Einnahme von Hedikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	1	0	3	0	0	Û	0	0	0	0	Ũ	2	Û	Û
hat sich verstärkt	3	5	0	6	3	0	10	0	0	1.1	0	6	Û	3
ist wie vor dem Kurs	27	26	15	36	30	22	10	40	30	32	27	22	31	32
hat sich vermindert	14	5	12	19	17	22	30	12	10	5	9	22	13	3
gab es bei mir nie	50	58	67	33	43	44	50	44	50	53	55	44	53	53
KA	5	5	3	6	7	11	Ü	4	10	0	9	4	3	9







Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

		ALTER bis 29 30-39 40-49 50					LE	BENSSI	TUATIO	H		PSYC	H0-S02	IALE
	Gecamt			40-49 Jahre		Mä n− ner	Al- lein- stehd. Frauen	tát. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit		LEMBEL: weni- ger	ASTUNG kaum/ uben-
	\$=`:	s-2	s-2	s-2	S-%	s-x	s-x	S-%	Kind. S-%	s-%	S-%	S-%	8-2	s-::
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Reizbarkeit und allgemeine Hervosität														
hat sich verstörkt	i,	5	15	6	3	11	5	4	15	5	5	13	6	ij
ist wie vor dem Kurs	64	79	,61	69	53	44	75	76	5 5	58	68	61	78	59
hat sich vermindert	12	5	21	14	23	33	15	12	20	21	14	17	13	21
KA	1 7	11	3	11	20	11	5	8	1 0	16	14	9	3	21

Tabelle 18.1: Hegative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

			ALTI	EP			ΓE	BENSSI	TUATIO	H		PSYC!	HO-SOZ	IALE
	Gesant	bis 29				Män-		8e-	Be-		Haus-	PROB	LEMBEL	ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		ner.	lein-				frau-	sehr		k aum/
					und älter		stehd. Frauen		tät. Ehe-	en ohne	en mit	stark/ stark		uber-
							,, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		frau-			BUOIR	BUDIK	nicht
								en	en					
								ohne	mit					
	s-%	S-%	s-%	S-%	S-%	8-%	s-%	King. S-%	Kind. S-%	s-%	s-%	s-x	S-%	s-2
		•		•			•	•	•	0 %	•	5	·	· .
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Konsum alkoholischer														
Getränke	3	0	6	6	Û	Û	5	0	5	5	5	4	6	0
Fauchen, Zigarettenkonsum	5	16	6	ŭ	3	1 1	10	0	5	11	0	4	9	3
	•	, ,	•	•	•			•	•	• • •	•	•	,	3
Einnahme von Medikamenten														
und Arzneimitteln	4	5	3	6	3	Û	10	0	0	11	0	7	Û	3

Tabelle 18.2: Positive Auswirkurgen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte: vermindert)

			ALT	R			LE	BENSSI	TUATIO	N		PSYC	HO-SOZ	TALE
	Gesamt	bis 29	30-39 Jahre			Män- ner	Al- lein-	8e-	Be-		Haug-			ASTUNG
		Janre	Janre	Janre	und älter	Her	stehd. Frauen	tát. Ehe- frau- en	tät. Ehe- frau- en	en ohne	frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	gen	über- haupt nicht
	€ ~ %	s-2	s-%	s-#	s-%	\$-%	s-2	ohne Kind. 3-%	mit Kind. S-%	s-x	s-2	S-%	S-%	s -x
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9.	20	25	20	19	22	54	32	34
Konsum alkoholischer Getränke	29	37	33	28	17	78	30	24	15	16	32	30	25	29
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	0	3	6	7	11	0	8	5	5	0	2	3	9
Einnahme von Hedikamenten und Arzneimitteln	14	5	12	19	17	22	30	12	10	5	9	22	13	3

Tabelle 19: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

			ALTE	ER			LE	BENSSI	OITAUT	М		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	Be- rufs- tāt. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	weni - ger	ASTUNG kaum/ über- haupt nicht
	3-%	s-%	S-%	S-X	S-%	S-%	S-%	3-%	S-%	S-%	S-%	8-%	\$-%	S -::
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
sehr gut	1 0	16	15	3	10	11	5	16	0	5	23	7	6	18
gut	47	42	45	5 3	47	56	35	52	40	47	59	46	47	50
zufriedenstelland	30	37	30	22	33	33	35	16	45	37	18	26	34	29
weniger zufriedenstellend	11	5	9	17	7	0	20	16	15	5	0	15	13	3
schlecht	2	0	0	6	0	0	5	0	O	5	0	4	0	Ù
sehr schlecht	1	0	0	0	3	0	0	0	o	0	0	2	0	Ů
ka	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	û	0	Ú	Ō	Ġ

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor kursbeginn? Wie stark treffen die folgender Aussagen auf Sie personlich zu?

	Gesamt	hi - 00	ALTI	_	E 0	Män-			TUATIO				HO-90Z	
	uelamt	bis 29 Jahre	Jahre			ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	Bc- rufs- tat. Ene- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	sehr stark/ stark	wenı- ger	ASTUHG kaub/ über- haupt nicht
	S-%	8-%	8-%	s-%	S-%	s-%	s-%	s-%	s-%	S-2	\$- %	s-%	s-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	П	0	0	0	3	0	0	4	0	0	0	2	Ů	0 .
stark	3 6	26	48	31	37	67	40	24	25	42	41	37	28	44
weniger stark	4 2	53	39	33	43	33	45	52	40	37	32	44	53	24
überhaupt nicht	16	21	6	31	7	0	15	16	20	11	23	1.1	13	26
KA	6	Ð	6	6	10	0	Û	4	15	11	5	6	6	6
lch fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	C	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Ů
stark	32	32	45	25	30	33	35	32	30	37	32	30	28	41
veniger stark	4(42	36	33	47	56	30	44	35	42	36	46	50	21
überhaupt nicht	20	21	9	36	13	0	35	20	20	16	18	17	19	26
KA	7	5	9	6	10	11	0	4	15	5	14	7	3	12
lch sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stank	6	5	15	0	3	Û	10	4	10	0	9	7	3	6
stark	31	32	33	28	3 0	56	25	36	15	32	32	37	22	29
weniger stark	34	53	30	22	40	33	35	24	40	47	32	26	44	35
überhaupt nicht	25	11	18	44	17	11	30	32	20	11	27	26	25	24
KA	5	Û	3	6	10	Û	Û	4	15	11	0	4	6	6

Tabelle 20: Vie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Vie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

			ALTER bis 29 30-39 40-				LE	BENSSI	TUATIO	н		PSYCI	HO-SOZ	IALE
	Gesamt		30-39 Jahre			Män- ner	Al- lein- stehd, Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tāt. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	ueni- ger	ASTUNG kaum/ úber- haupt nicht
	3-%	s-%	S-%	s-%	\$-%	s-2	S-%	8-%	\$-%	8-%	s-2	S-2	S-%	8-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	2	5	3	0	3	Û	10	0	0	0	5	0	6	3
stark	14	1.1	9	17	20	33	20	12	0	16	9	17	16	9
weniger stark	41	37	52	22	57	56	4 û	36	50	53	32	48	34	35
überhaupt nicht	36	47	3 Ū	53	1 0	11	30	44	35	21	50	30	34	47
КА	7	0	6	8	10	0	0	8	15	11	5	6	9	6
ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	2	0	9	Û	0	Ú	5	Û	5	0	5	4	Û	3
stark	33	32	33	28	43	56	30	32	15	47	36	31	28	41
weniger stark	39	53	36	31	40	44	45	36	40	37	32	43	47	24
überhaupt nicht	21	16	15	36	10	0	20	29	25	11	23	17	22	26
KA	5	0	6	6	7	0	0	4	15	5	S	6	3	6
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	2	0	6	0	3	Û	5	0	0	0	5	4	0	3
stark	16	21	15	19	1 0	22	15	12	15	21	14	22	9	12
weniger stark	41	26	55	33	43	67	35	48	4 Ù	37	36	43	5û	29
überhaupt nicht	31	53	18	39	23	0	40	28	30	32	41	24	31	44
KA	9	0	6	9	20	11	5	12	15	1.1	5	7	9	12

69

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie personlich zu?

			ALTI					BENSSI	TUATIO	N		PSYC	HO-SO:	!TALE
	Ges)mt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män- ner		tāt. Ehe- irau- en ohne	tat. Ehe-	Haus- frau- en ohne kind.	en mit	sehr stark/	uen: ger	ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	3- %	S-%	8-%	8-%	\$-2	S-2	s-x	S-%	S-%	S-2	S-%	s-%	S-2	S-#
BASIS(UNGEWICHTET)	12	19	33	36	30	9	30	25	20	19	22	54	32	34
lch fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	4	5	6	3	3	0	1 0	0	0	0	9	6	0	6
stark	25	21	27	22	30	33	30	20	20	26	27	30	9	32
weniger stark	43	53	42	36	40	56	40	56	30	42	36	43	59	26
überhaupt nicht	20	21	18	28	13	0	15	20	35	21	18	15	22	26
KA	8	Û	6	11	13	11	5	4	15	1 1	9	7	9	9
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spað														
sehr stark	4	5	6	0	7	11	5	0	5	0	9	2	6	6
stark	31	21	45	25	33	33	30	16	35	47	36	39	9	41
⊎eniger stark	47	58	33	50	47	56	55	64	35	32	36	43	66	35
überhaupt nicht	12	16	9	17	7	0	10	16	15	1.1	9	11	9	15
Ke	6	0	6	8	7	0	0	4	10	11	9	6	9	3
ich fuhle mich von meinen bisherigen E6- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	7	0	15	6	7	11	10	12	5	5	5	11	3	6
stark	26	32	24	17	37	44	25 .	16	25	37	23	22	19	38
weniger stark	44	42	39	56	33	33	45	52	45	37	41	48	47	32
überhaupt nicht	15	26	13	11	7	Ü	15	12	15	11	23	11	22	15
KA	8	0	3	11	17	11	5	8	10	11	7	7	9	9

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

			ALTI				LE	BEHSSI	TUATIO	N		PSYC	HQ-80Z	EALE
	Gesant	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	tät. Ehe- frau- en mit	Haus- frau- en ohne Kind.	en mit	sehr stark/	ueni- ger	ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	ร-ห	s-x	8-%	s-%	s-%	S-%	s-%	S-%	Kind. S-%	\$- %	s-%	\$-%	\$-X	s-::
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es														
sehr stark	10	1 1	9	11	1 0	11	0	16	5	11	14	9	6	15
stark	40	32	39	36	53	44	45	32	35	58	36	43	44	35
weniger stark	36	42	42	36	20	44	45	32	40	21	32	35	38	32
uberhaupt nicht	રે	16	3	11	7	0	10	12	5	5	14	7	6	12
KA	6	Ò	6	6	1 0	0	0	8	15	5	5	6	6	6
ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	6	11	3	3	7	0	0	4	15	0	5	4	13	3
stark	15	16	15	19	10	9	20	20	25	1.1	9	19	19	6
weniger stark	35	32	33	39	33	44	40	32	15	47	41	28	44	36
uberhaupt nicht	37	37	42	33	37	56	35	32	35	32	41	43	19	44
KA	7	S	6	6	13	0	5	12	10	11	5	7	6	9
lch esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	7	11	6	3	10	0	15	4	10	11	0	7	6	6
stark	27	26	21	22	43	22	20	40	10	37	36	28	22	32
weniger stark	50	53	45	53	43	67	60	48	60	47	27	46	59	47
überhaupt nicht	12	5	18	19	0	11	5	8	5	5	27	13	ą	12
KA	4	0	9	3	3	0	0	0	15	0	9	6	3	3

7

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgender Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Geramt	b16 29	ALTI		50	Män-		BENSSI Be-	TUATIO		Haus-		H0-50Z	IALE ASTUNG
					Jahre und alter	ner	lein- stehd. Frauen	rufs- tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en	frau- en ohne	frau- en mit	sehr stark/ stark	weni- ger	kaum/ uber-
	8-7	s-2	S-2	S-%	S-%	\$-%	s-%	s-%	S-2	8-%	S-%	s-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12]	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe														
sehr stark	1.2	1.1	15	14	20	0	5	8	20	21	27	22	13	12
stark	25	26	24	31	20	22	40	29	20	26	18	24	34	18
weniger stark	3 2	32	30	33	33	33	25	36	25	47	32	28	31	38
überhaupt nicht	2 !	26	24	14	23	44	25	24	20	5	14	20	19	24
KA	6	5	6	8	3	0	5	4	15	0	9	6	3	9
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														
sehr stark	16	\$	24	14	13	0	25	4	20	5	23	28	6	6
stark	31	47	27	31	27	56	35	36	30	32	18	43	25	18
weniger stark	25	1.1	27	25	27	0	30	24	25	37	18	15	41	24
überhaupt nicht	25	37	18	28	23	44	10	32	15	21	36	11	22	50
KA ,	4	0	3	3	10	0	0	4	1 0	5	5	4	6	3

Tabelle 20: Wie schen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	bis 29	ALT 30-39		50	Hän-		BEHSSI Be-	TUATIO		Haus-		HO-SOZ LEMBEL	
			Jahre			ner	lein+ stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	tät. Ehe- frau- en	en ohne	frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	der. neur-	kaum/ uber- haupt nicht
	s-z	S-%	S-%	s-%	S-%	s-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-x	S-#	8-2	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Uillensstärke bestätigt zu haben									•					
sehr stark	13	5	21	14	10	0	15	16	10	5	27	22	6	6
stark	36	53	39	22	37	67	35	28	40	42	23	39	25	41
weniger stark	32	32	27	31	37	33	35	40	25	26	23	28	41	29
überhaupt nicht	12	11	6	22	7	Û	10	12	10	16	18	6	13	21
KA	7	Û	6	11	10	0	5	4	15	11	9	6	16	3
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	7	5	, 15	3	3	Ú	10	8	5	0	14	1.1	0	6
stark	31	32	27	33	37	56	35	36	20	32	27	43	25	21
weniger stark	36	53	33	19	4 0	44	40	32	40	37	18	24	44	44
überhaupt nicht	19	5	18	33	13	0	10	20	20	21	32	17	19	24
KA	7	5	6	11	7	0	5	4	15	11	9	6	13	6

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesant	bis 29	ALT 30-39		50	Män∽		8c-	TUATIO Be-	Haus-	Haus-		HO-SOZ Lembel	IALE ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	en ohne	en mit	sehr stark/ stark	ger	kaum/ über- haupt nicht
	S %	S-%	s-x	s-x	\$- %	s-2	S-%	S-2	S-%	s-%	S-%	s-%	s-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	131	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	9 7	26	48	31	40	67	40	28	25	42	41	39	28	44
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	∂ 2	32	45	25	30	33	35	32	30	37	32	30	28	41
ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	∂ 6	37	48	28	33	56	35	40	25	32	41	44	25	35
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	17	16	12	17	23	33	30	12	0	16	14	17	22	12
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	35	32	42	28	43	56	35	32	20	47	41	35	28	44
Ich habe weniger Probleme mit meiner Unwelt	13	21	21	19	13	22	20	12	15	21	18	26	9	15
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	23	26	33	25	33	33	40	30	20	26	36	35	9	38
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir vieder mehr Spaß	3 6	26	52	25	40	44	35	16	40	47	45	41	16	47
ich fühle mich von meinen bisherigen Eb- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	3 }	32	39	22	43	56	<i>3</i> 5	28	30	42	27	33	22	44
Essan macht mir richtig Fraude und ich genieße es	5 0	42	48	47	63	56	43	48	40	68	50	52	50	50
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	2 :	26	18	22	17	ú	20	24	40	î I	14	22	31	9

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

			ALT						TUATIO				HO-SOZ	
	Gesamt	bis 29 Jahre			Jahre und älter	Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	PRUBI sehr stark/ stark	ger	kaum/ uber-
	s-z	s-%	s-2	S-X	S-X	s-%	s-#	S-%	3-%	S-%	8-%	\$-::	s-%	\$-X
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt fur mich nicht zu den wichtigsten Dingen	34	37	27	25	53	22	35	44	20	47	36	3 5	28	38
ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	41	37	39	44	40	22	45	36	40	47	45	46	47	29
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.8, im Beiuf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundes- treis usw.) belastet	46	53	52	44	40	56	60	4 Û	50	37	41	7û	31	24
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Hillensstärke bestätigt zu haben	49	58	61	36	47	67	50	44	50°	47	50	61	31	47
ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	38	37	42	36	4 û	56	45	44	25	32	41	54	25	26
Destarige	3.5	••	76		70		70	• •		-	• • •	٠.		

Tabelle 21: Gab es zum Zeitpunkt des kurses noch andere ferbonen mit übergebicht in Ihrer Familie?

			AL TO	ER			LE	BEHSSI	TUATIO	H		PSYC	H0-S02	IHLE
	Gesant	b18 29	30-39	40-49	90	Han-	H1-	£a−	Be-	Haus-	Haus-	PROB	LEMBEL	нстинс
		Jahre	Jahre	Jam c	Jahre	ner	lein-		rufs-	trau-	frau-	sehr		k aum∕
					una		stehd.		tät.	en	en	stark/		uber-
					alter		frauen		Ehc	ohne	mit	stark	stark	•
								irau- an	frau- en	Kina.	Kina.	•		nicht
								ohne	mit					
									Kind.					
	5-%	8-%	S-%	3-%	5-%	5-X	5-%	S - %	5-%	\$-%	S-2	s-2	8-X	s-2
BASIS (UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	50	29	33
Ja, (Ehe-)Partner	35	41	28	26	56	50	7	44	40	39	41	28	41	42
•														
Ja, kind(er)	19	12 .	19	26	15	13	20	20	25	6	27	22	17	15
Ja. andere Haushalts-														
angehor ige	6	29	3	Ű	Ü	13	20	Û	5	Û	5	ម់	r"	3
Hein, niemand	44	29	53	47	37	38	47	36	35	50	50	48	38	4.2

Tabelle 22: Haben in den letzten 12 Monsten andere Familienangchörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernahrungsverhalten geandert?

	č - a 4	A 30	ALTE		c	M is a		BENSSI Be-	TUATIO	-	Haus-		10-50Z .ENBEL:	
	üesamt	bis 29 Jahne	Jahr e			Män- ner	ni- lein- stehd. Fräuen	rufs- tat. Ehe- frau- en ohne	ruis- tät. Ehe- irau- en	frau- en onne	frau- en mit	sehr stark/	went-	l sum." uLer-
	S-X	s -x	s-x	s-2	5-X	5-%	8-2	S-%	S-X	s-x	S-2	s-x	8-%	S- #
BASIS(UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	3	15	25	20	18	22	50	29	33
Ja, (Ehe-)Partner														
Hat auch am kurs teilgenommen	3	0	3	Ū	7	13	Ù	Û	5	6	Ù	4	3	Û
Hat nicht am kurs teilgenommen, aber zu kause voll mitgemacht	ó	6	6	3	11	Ů	7	4	15	1 i	Ú	6	3	ÿ
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	18	9	6	26	38	ú	16	5	11	23	í ü	7	24
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemuhungen stark unterstützt	27	24	34	24	22	Û	<i>2</i> 0	2 û	35	33	32	<i>2</i> 8	24	24
HEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstutzt	25	29	28	26	15	13	13	36	25	22	2 3	Ža	28	-4
KA	27	24	19	41	19	38	60	24	15	17	23	20	34	18

Tabelle 22: Haben in den letzten 12 Honaten andere Familienangehorige an dem Kurz teilgenommen oder in anderer Veise das Ernahrungsverhalten geandert?

			ALTO	ER.			LE	BEHSSI	TUATEO	н		PSYCI	10 - Su <i>Z</i>	THLE
	⊍៤៩៦៣₺	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Mán- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tat. Ehe- frau- en ohne		frau- en ohne	en mit	PROBI sahr stark/ stark	ger went-	ASTUNG Faum? uber- naupt nicht
	3 ::	\$ %	s-%	s :.	s ::	3-%	5-X	5-%	S-X	sχ	\$-%	5-#	s 2	\$ - <i>::</i>
BASIS(UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	5ú	29	33
Ja, Kindier) oder andere														
Hat./Haben auch am Kurs teilgenommen	2	6	3	0	0	Ů	7	Ú	Û	Ů	5	Ů	3	3
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	12	6	6	4	13	Û	4	20	Û	\$	6	1 Ú	3
Nat.'Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	11	0	6	18	15	25	13	8	Ů	11	18	lé	3	y
Hat.Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemuhungen stark unterstützt	11	Ĝ	16	9	7	û	20	4	2 û	ů	9	ខេ	7	3
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstutzt	2 û	18	22	26	11	13	13	32	15	2 2	ម៉េ	2 ù	24	١ď
KA	50	59	47	41	63	50	47	52	45	67	45	4.0	52	64

Tabella 22.1: Aktive Mitarbert anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogrämm (übersicht)

			ALTE	R			LEI	BENSSI	TUATIO	N		PSYC	HO-302	IHLE
	Gesamt	bis 29	30-39	40-49	50	Mán-	A1-	₿e-	Be−	Haus-	Haus-	PROB!	LEMBEL	ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre	ner	lein-				frau-	sehr		Kalimi'
					und		stahd.			en	ēfi	stark/	-	iber –
					älter		Frauen			ohne	mit	stark	stark	
								frau-	frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en	ēn.					
								ohne	mit					
			.						Kind.					
	5− 2	S-X	S-%	S-%	S-X	\$- %	s-%	S-7.	s-x	5-%	s-2	5-2	S-X	\$-#
BASIS(UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	13	22	50	29	33
BH313CONGEWICHTET7	113	• •	32	34	21	•	• • •	4.5	20			30	• ,	. "
Ja, (Ehe-)Partner	49	47	53	32	67	50	27	40	60	61	55	48	38	58
Ja. Kind(er) oder andere	29	24	31	32	26	38	4 Ú	16	4 ú	1.1	36	4 Ú	24	ាទ
Hein, niemand	40	35	41	5 û	30	38	40	52	35	39	32	38	48	36

Tabelle 23: Haben Sie seit kurbende nur Ihr eigenes Ernahlungsverhalten geandert oder hat sich der Speissplan für die ganze Familie umgestellt?

			AL T	ER			LÉ	BEHSSI	TUATIO	N		-	40-SÚZ	
	3esam t	bis 29 Jahre	3ü-39 Jahre			Man- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tat. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tat. Ene- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	ueni- ger	ASTUHĞ kaym/ ubar- naupt nicht
	5-%	\$-X	S -X	S- %	S-::	3-%	\$ %	8-2	3-%	5-%	s-x	S-X	S -2	S -X
BHS15(UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	មិ	15	25	2 Ü	18	22	50	29	33
ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verandert, die anderen essen wie vorher	16	12	16	21	11	0	7	12	20	22	23	14	17	18
ich habe in erster tinie mein eigenes Verhalten geandert, die anderen sind nur am Rande beiührt	37	47	34	41	33	25	53	4 š	30	50	18	4 û	48	∠ ↓
Die Ernährungsgewohn- heiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spurbar verandert	4 û	35	44	26	5 <i>2</i>	63	33	32	5 v	29	41	4 ů	28	48
ľя	7	6	6	12	4	13	7	8	Ú	Û	18	ε	7	ý

Tabelle 24: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

			ALTI	ER			LE	BEHSSI	TUATIO	H		PSYC	H0-502	IALE
	űesamt	bis 29				Män-		8e-	Be-		Haus-			AS TUHG
		Jahr e	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tat. Ehe- frau- en ohne	tät. Ehe-	en ohne	frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	ger	kaum/ uber- naupt nicht
	5-%	3-%	\$-X	\$-%	S-%	\$-%	S-2	s-%	S-%	s-%	S-%	\$-z	S-2	s ::
BASIS(UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	50	29	33
Ja, (Ehe-)Partner	27	29	25	15	44	50	7	20	30	33	36	3ú	17	3 û
Ja, kind(er)	15	6	13	21	19	13	2 Ü	12	2 Û	6	23	20	1 Û	12
Ja, andere Haushalts- angehörige	3	12	Û	0	Ů	13	7	Û	Ü	Ü	û	4	û	3
Hein	58	59	66	62	44	38	60	68	60	56	50	50	79	52

Tabelle 25: Wenn man seine Ernätrungsgewohnheiten verändern, mochte, kann as Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit Versuchungen . (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Sasen usw.)

			ALTE	R			LEI	BENSSI	O 1 TAUT	H		PSYC	40-30 <i>2</i>	IALE	
	G∈pamt	bis 29	30-39	40-49	50	Män-	A1-	Be-	8e-	Haus-	Haus-	PROBI	LEMBEL	ASTUNG	
		Jahre	Jahre	Jahre		ner				frau-		sehr		k auc/	
					und		stehd.				en	stark/	_	über-	
					älter		Frauen			ohne	mit	stark	stark		
										Kind.	Kind.			nicht	
								en	en - : -						
									mit						
	5 - %	s-%	S-%	S"	S-%	s-2	s-x	Kind.	S-%	\$-X	s-%	s-%	s-%	s-%	
	3 . 7	3-7.	3-7.	3-7.	3-7.	3-74	J-7	3-7	3-7	J-1.	3-7	3-7.	3-74	3 %	
BASIS(UNGEWICHTET)	131	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
J B	?6	74	79	81	67	33	85	84	65	79	82	76	84	68	
41	10	0.4	4.0		7.7		4.55	1.0	70	21		20	1.2	32	
Nein	₹2	26	18	17	33	67	15	16	30	21	14	20	16	24	
ra	2	0	3	3	0	0	o	Ú	5	0	5	4	Ù	û	

Tabelle 26: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmassige Eßzeiten usw.)

			ALTE	ER .			LES	BENSSI	OLTAUT	11		PSYC	40-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29	30-39	40-49	50	Män-	A1-	Be∽	Be-	Haus-	Haus-	PROBI	EMBEL	AS FUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		uei,			rufs-		frau-	sehr		k aum/
					und		stehd.				en	stark/		uber-
					älter		Frauen				mit	stark	⊈tark	•
									frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en	en					
								ohne	mít Kind.					
	s-%	s-2	s- %	3-%	s-2	s-%	s-%		S-%	09	3-%	s-%	s-%	6.9
	3-7.	3-%	3- <i>7</i> .	3-1.	3-7.	3-74	3-2.	<i>3-7.</i>	3-7.	3-'n	3-74	3-7.	3-1	9-N
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
						-				•		•		• ,
Ja	37	63	36	39	20	56	55	40	40	11	23	54	34	12
Hein	61	37	61	58	80	44	45	56	60	89	73	43	66	88
	_	_	_	_	_	_	_		_		_	_	_	
KA	2	0	3	3	0	0	0	4	0	0	5	4	0	0

Tabelle 27: Bei bir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

			ALTI	P			LE	BENS\$ I	TUATIO	И		PSYC	HO~SO2	?TALE
	Ge∕amt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Man- ner		tät. Ehe- frau- en ohne	ruis- tät. Ehe- irau- en mit	frau- en ohne	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	uen 1 - ger	ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	s ::	s-%	s-%	s-%	S-%	3-%	s-%		Kind. S-%	s-x	S-X	\$-%	S-%	s-::
BASIS(UNGEUICHTET)	tit	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja	47	58	42	56	33	44	60	40	35	47	45	63	44	24
Hein	51	42	S 5	44	63	56	40	60	65	47	50	35	56	74
KA	a	0	3	0	3	0	0	O	0	5	S	2	0	3

Tabelle 28: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskräft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

			ALTE	R			LE	BENSSI	TUATIO	1		PSYC	40-302	IALE
	Gesant	bis 29				Män-	A1-	Be∽	Be-	Haus-	Haus-	PROBI	LENBEL	AS TUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre	ner			rufs-		frau-	sehr	weni-	kaumZ
					und		stehd.				en	stark/		uber-
					älter		Frauen				mit	stark	stark	haupt
								frau-	frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en	en					
								ohne	mit					
	s-2	8-%	s-%	s-%	\$-%	s-%	s-%		Kind.	A 11	0.11		A 14	A 11
	3-4	5-7	3-7	3-7.	3-7.	3-4	5-4	3-%	S-X	2-7	\$-%	s-%	\$-%	5-7
BASIS/UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
		• • •	•••	••	•••	_	• •			• •			V.	34
Ja	69	68	58	78	67	22	75	76	60	84	59	69	78	59
Hein	29	32	39	17	33	78	25	20	35	16	36	26	22	41
KA	2	0	3	6	Ú	Ú	0	4	5	0	5	6	Ü	Ü

Tabelle 29: Was har Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewaltigen?

	Ge∵amt	bis 29	ALTI		50	Mān-		86- BEH331	TUATIO		Haus-		40-80 <i>7</i>	TALE AS TUNG
			Jahre			ner	lein- stehd. Frauen	rufs- tät. Ehe-	rufs- tat Ehe- frau- en mit	irau+ en ohne	frau- en mit	sehr stark/ stark	ueni- ger	k∋um/ üb∈r-
	8 %	S-%	8-%	8-2	s-%	s-z	s-2	S-%	S-%	S-%	S-%	s-%	9-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	î 7	5	18	22	17	Û	10	28	15	26	14	17	16	18
Ernährungsfahrplan, überwachen der Kj-Grenze	6	O	9	8	3	0	0	8	5	11	9	6	13	Ú
(tägliche) Gewichts- kontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	7	5	3	8	13	0	10	12	10	11	0	6	6	12
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	4	û	6	8	0	Ů	0	8	5	5	5	6	Ü	6
EIHFLUSSE AUS DEM SOZIALEN Umfeld	16	26	18	8	17	22	20	16	10	11	18	19	19	9
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	11	16	15	0	17	22	10	8	1 0	5	18	9	19	6
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	6	11	3	6	3	Ú	10	12	0	5	0	9	3	3

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

			ALT	ER			LE	BENSSI	TUATIO	н		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29				Mān≁		8e-	Be-		Haus-	PROB	LEMBEL	ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	NET	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	tät. Ehe-	en ohne	frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	ger	kaum/ über- haupt nicht
	s-%	S-%	S-%	s-x	s-%	S-%	S-2	Kind. S-%	Kind. S-%	s-%	S-2	s-x	s-2	s-%
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
AUSWIRKUNGEN DES VERÄM- DERTEN ERNAHRUNGSVERHALTENS	27	37	21	22	30	22	30	20	15	32	36	28	25	26
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	5	3	3	0	O	1 0	4	0	0	0	6	Û	ű
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	t	0	Û	Û	3	0	0	0	0	5	0	0	ō	3
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	16	3	6	3	11	5	0	5	11	5	6	9	3
Besseres Aussehen, keine Probleme mit kleidung	6	Ú	6	o	13	0	5	4	5	5	9	7	3	3
Steigerung des Selbst- bewußtseins	14	16	12	14	13	11	10	12	10	16	23	11	13	21
SONSTIGE HILFEN	17	21	6	25	20	11	30	20	10	16	14	24	9	15
Andere Diäten/Kuren	4	1.1	3	G	7	0	ũ	4	5	5	9	6	û	6
Besondere 'Tricks'	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	0
Sonstiges	12	11	0	22	13	11	25	12	5	11	5	15	9	9
KA	32	21	48	31	23	44	25	24	55	21	32	26	38	38

Tabelle 30: Haben sich sett kurjende für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z.B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, Finarzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflußten?

			ALT	ER			LE	BENSSI	TUATIO	H.		PSYC	HO∽SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29				Man-		Ee-	Be-		Haus-			ASTUHG
		Jahre	Jahre	Jahr 6	Jahre und	ueı.	lein- stehd.		rufs- tat.		frau-	sehr stark∕		k aum/
					älter		Frauen		Ehe-	en ohne	en mit			uber- haupt
									frau-					nicht
								eп	en					
								ohne	mit					
	\$ -Z	s-%	S-2	s-%	S-2	S-%	S-2	S-%	kind. S-%	s-%	S-%	S-%	s-::	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja, mit positiver Auswirkung	8	5	9	1.1	7	11	20	4	5	5	5	17	3	ú
<u>-</u>														
Jo, mit negativer Auswirkung) 7	26	21	17	10	0	20	20	15	16	23	20	28	3
Hein, keine wichtigen														
Ver änderungen	?2	69	64	72	90	89	60	76	75	74	68	61	69	91
KA	2	0	6	0	3	0	Û	0	s	5	5	2	O	6

Tabelle 30.1: WENN POSITIVE VERMHDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

	Gesamt	bis 29	ALTE 30-39		50	Mān-		BEHSST	TUATIOI Be-		Haus-		HO-SOZ LEMBEL	IALE ASTUNG
			Jahre			ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	frau- en mit	sehr stark/ stark	ven i - ger	kaum/ uber-
	S-X	8-2	\$-%	S-%	S-%	S-%	s-%	s-2	S-%	S-%	S-2	S-%	S-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	10	1	3	4	2	1	4	1	1	1	1	9	1	0
Positive Veränderungen:														
Heilverfahren nach Krank- heit, gesund werden	20	0	0	25	50	Ū	25	0	o	0	0	22	Û	ú
Aktiver geworden	10	Û	0	25	0	C	25	0	ij	0	0	11	Ú	Ů
Ausgeglichenheit	1 0	0	Û	25	0	0	25	Ú	0	Ů	0	11	Ü	0
Weniger berufliche Bela- stungen, Ruhestand	20	100	0	0	50	100	Û	Û	ů	0	0	11	100	Ú
Selbstwertgefühl, Selbst∽ bewu8tsein	20	ů	67	0	0	0	25	Ů	1 Ú Ú	0	Ú	22	Û	ij
Eigene Vorsätze	10	0	33	0	0	O	25	0	ð	Û	0	11	0	Û
Kontakt mit Personen, die ahnliche Schwierigkeiten haben	10	ů	0	25	0	0	0	0	0	0	100	11	Û	Û
Kleidergrößenveränderung	1 0	0	Ũ	Û	5 û	0	Ü	Û	Ü	100	Ů	11	ú	Û
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	1 û	0	33	0	Ů	Û	25	ű	Û	0	Û	11	Ú	ů
Feste Partnerschaft	10	0	33	0	0	Û	25	0	0	0	0	1.1	Û	Û
Sonstige positive Veränderungen	10	0	0	25	0	Ů	Û	100	0	0	Û	11	Û	Û
KA	0	ů	0	Ü	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0

Taballe 30.1: BEHN NEGATIVE VERANDERUNGEN: Belche Veranderungen waren das?

	Geramt	bis 29		40-49		Man-	A1-	Be-	TUATIO Ba-	Haus-	Haus-	PR08		ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tat. Ehe- frau- en mit kind.	en ohne	en mit	sehr stark/ stark	ger	kaum/ uber- haupt nicht
	3 =%	s-%	\$-%	3-%	S-2	s-%	S-%	S-%	S~%	s-z	s-%	s-%	S-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	21	5	7	6	3	0	4	5	3	3	5	11	9	1
Negativo Veränderungen:														
Krankheit, Gesundheits- probleme	34	0	43	17	33	Û	Û	40	Ú	Û	40	36	11	Ú
Schwangerschaft	34	60	29	0	0	0	25	40	Ø	33	20	0	56	0
Einnahme von Medikamenten	5	0	0	0	33	0	0	0	0	33	0	9	0	0
Berufliche Belastungen, wenig Zeit für Training	1 9	0	29	33	0	0	25	20	33	6	20	27	Û	100
Arbeitslos geworden	5	20	0	0	0	0	0	0	33	Û	0	0	11	0
Pensionierung des Partners	5	0	0	17	0	0	Û	0	0	33	0	9	0	Ú
Geldprobleme, kein Geld für kalorienarme Kost	5	0	14	o	O	û	Û	0	33	Û	0	ÿ	Ù	ø
Probleme familiärer Art	14	20	14	17	0	0	50	0	33	0	0	18	1.1	Û
Wenig Unterstützung im Familien-/Freundeskreis	5	0	14	0	0	Ó	0	20	0	0	0	9	û	o
Heirat (selber kochen mussen)	5	20	0	0	0	0	25	Û	Û	0	0	9	0	0
Tod des Partners, Todesfall	: 0	20	0	17	0	Û	25	0	Û	0	20	0	22	0
Häufiger Besuch, Einladun- gen, auswärts essen	5	0	0	0	33	0	Û	20	Û	0	0	o	11	o
Sonstige negative Veränderungen	0	0	û	ù	Ú	û	Ú	Û	0	Û	0	0	ű	Û
KA	0	0	ú	ø	0	Û	Û	Û	Û	Û	0	Ũ	Û	0

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

				ALT	ER			LE	1 SEN38	TUATIO	H		PSYC	HO-\$0Z	IALE
		Gesant	bis 29	30-39	40-49	50	Mān-	A1-	Be-	Be-	Haus-	Haus-	PROB	LENBEL	ASTUNG:
			Jahr e	Jahre	Jahire	Jahre und älter	กยา	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	tät Ehe-	en ohne	en.	sehr stark/ stark	ger	kaum/ uber- haupt nicht
		s- :	\$-%	s-x	\$-%	\$-%	s-x	s-%	en ohne Kind. S-%	en mit Kind. S-%	s-%	S-%	s-x	s-2	\$-X
			•	•	•		•	•	•	- "		•	•	•	- "
BAS	IS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
• • •	anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes E8- verhalten ändern und abnehmen?														
	ja	63	53	64	56	77	78	65	72	40	63	64	69	63	56
	nein	26	37	24	31	17	11	30	24	30	21	32	19.	31	32
	KA	12	1.1	12	14	7	11	5	4	30	16	S	13	6	12
• • •	anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
	jа	65	59	61	67	70	78	70	64	50	68	68	78	50	59
	nein	21	26	21	25	17	0	15	28	20	26	23	11	31	29
٠	KA	13	16	18	8	13	22	15	8	30	5	9	11	19	12

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Honaten ...

	Gerant	bis 29	ALTI		50	Mān-		BEHSSI Be-	TUATIO		Haus-		HO-SOZ LEMBEL	IALE '
	V C. 3V		Jahre			ner	lein- stehd. Frauen	rufs- tät. Ehe-	rufs- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	frau- en mit	sehr stark/ stark	ueni- ger	kaum/ uber-
	s-"	S-%	8-%	S-2	S-%	8-%	S-%	S-%	3-%	5-%	s-%	s-%	S-2	8-2
BASIS (UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eøverhelten ändern und abnehmen?														
ja	51	37	52	53	57	67	45	56	40	63	45	61	41	47
nein	23	42	24	28	27	22	30	32	25	21	32	17	38	38
KA	2 1	21	24	19	17	11	25	12	35	16	23	22	22	15
andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
jв	26	21	27	1 9	40	44	15	28	25	21	36	31	19	26
nain	5 6	63	48	67	47	33	60	64	40	68	55	52	56	65
ка	\mathbf{C}^{i}	16	24	14	13	22	25	8	35	11	9	17	25	9

Tabelle 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (übersicht)

				ALTI	ER			LE:	BENSS I	TUATIO	H		PSYCI	40-502	IALE
		Gesamt	bis 29	30-39	40-49	50	Män-	Al-	Be-	Be-	Haus-	Haus-	PROBI	LENBEL	ASTUNG
			Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	en en	en mit	sehr stark/ stark	ger	kaum/ über- haupt nicht
		3-2	s-%	S-%	S-%	s-%	S-%	\$- %	S-%	S-%	s-2	s-%	s-x	5-%	8-2
BAS	IS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
	anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes E6- verhalten ändern und abnehmen?	63	53	64	56	77	78	65	72	4 û	63	64	69	63	56
	anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	65	58	61	67	70	78	70	64	50	68	68	78	5 0	59
	mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	51	37	52	53	57	67	45	56	40	63	45	61	41	47
	andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	26	21	27	19	40	44	15	28	25	21	36	31	19	26

Tabelle S.1: Alter dos.'der Befrajten

			ALT	EP			I.E.	BENSSI	DITAUT	N		PSYC	HO-SOZ	IHLE
	Gesamt	bis 29				Mān-		Be-	Be-		Haus-	PROB		AS FUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre	uer	lein-		rufs-			sehr		k aus/
					und		stehd.		tāt.	en .	en	stark/		úber -
					alter		Frauen		Ehe-	ohne	mit	stark	stark	
									frau-	King,	King.			nicht
								en ohne	en mit					
									Kind.					
	s- x	s-%	s-x	S-%	s-2	s-2	S-2	S-%	S-%	s-%	s-%	S-%	S-2	S-%
	<i>.</i>	3-7.	3-7,	34	5-7.	3-7	3-7.	3-7	3-4	3-7.	3-%	3-7	3-7.	3-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
														•
bis 19 Jahre	1	5	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	υ	3
20 - 29 Jahre	7	37	0	Û	6	22	10	4	0	û	5	7	13	0
30 - 39 Jahro	27	58	67	0	Û	22	30	8	60	0	50	24	38	24
40 - 49 Jahre	30	0	33	64	0	11	20	44	30	1.1	41	30	31	26
50 - 59 Jahre	27	0	0	36	67	22	25	40	10	63	5	33	13	32
60 Jahre und älter	8	0	0	0	33	22	10	4	0	26	0	6	6	15
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ð	0	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

			ALT	EP			LE	BENSSI	OLTAUT	N		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29	30-39	40-49	50	Ħän−	A1-	Be-	₿e-	Haus-	Haus-	PROBI	LEMBEL	AS FUNG
		Jahr e	Jahre	Jahre		ner	lein-			frau-	frau-	sehr		k sum.
					นกฮ์		stehd.		tät.	€U	an .	stark/	•	uber-
					älter		Frauen			onne	mit	stark	stark	•
									frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en ohne	en mit					
								Kind.						
	s-%	s-2	S-%	s-2	s-%	s-x	s-%			S-2	S-2	S-%	S-2	\$-#
				- '										•
											•			
BASIS(UNGEHICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
1 i - b	•							•	•					
männlich	7	1.1	9	0	13	100	0	0	0	0	0	6	6	12
weiblich	93	89	91	100	87	Û	100	100	100	100	100	94	94	99
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,,	3,	- •		٠,	Ů			,		100	74	74	O O
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0

Tabelle KA/NG: Persönliches Normolgewicht (Zielgewicht)

	Geramt	bis 29 Jahre				Män- ner		Be- rufs- tät. Ehe-	TUATION Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/	weni- ger	CIALE ASTUNG kaum/ úber- haupt nicht
	s %	s-%	8-%	8-%	S-%	s-x	S-%	S-%	S-%	s-2	S-%	S-%	s-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
bis 60 kg	23	16	30	25	20	0	30	24	35	26	18	30	19	18
61 - 65 kg	28	11	30	25	43	0	35	20	35	42	27	20	38	32
66 - 70 kg	28	42	15	42	20	0	25	36	15	26	50	28	34	24
71 - 75 kg	9	16	12	6	7	11	10	30	10	0	5	11	3	12
76 - 80 kg	7	1.1	9	3	7	56	0	0	5	5	0	7	6	6
81 - 85 kg	2	0	3	0	3	22	0	0	9	0	0	0	0	6
96 - 90 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
91 - 100 kg	1	5	0	0	0	11	0	0	ű	0	0	2	0	Û
über 100 kg	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3

Tabelle KA/A: Körpergevicht zu Kursbeginn (Ausgangsgevicht)

			ALTE						TUATIO	Н		PSYC	40-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Mān→ ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	weni- ger	ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	S-%	s-%	s-%	\$-%	s-%	s-%	s-%	Kind. S-%	Kind. S-X	s-%	S-%	S-%	s-x	s-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
bis 60 kg	3	5	6	3	0	ø	5	4	5	0	5	4	0	6
61 - 65 kg	12	11	15	11	1 0	Ů	15	8	1 0	16	14	13	13	9
66 - 70 kg	18	16	18	14	27	Ů	15	20	30	32	9	17	22	18
71 - 75 kg	17	16	18	22	13	Đ	20	16	15	16	32	19	9	24
76 - 90 kg	16	21	12	22	10	0	20	16	15	21	9	17	22	9
81 - 85 kg	7	0	18	3	3	1.1	5	8	5	Ů	14	11	0	6
86 - 90 kg	9	11	0	17	10	Ů	10	16	5	11	9	6	16	9
91 - 100 kg	12	1.1	9	8	20	67	10	4	10	5	9	11	13	12
über 100 kg	3	5	3	0	7	11	Û	8	5	0	a	2	3	6
KA	3	5	0	0	0	11	0	0	0	0	0	2	3	3

Tabelle KA/81: Absolutes übergeuscht zu Kurgbeginn

	Cecamt	bis 29	ALTI		50	Hān-		BENSSI	TUAT LO		Haus-		HO-SOZ LEMBELI	
					Jahre und älter	ner	lein- stehd, Frauen	rufs- tát. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	frau- en mit	sehr stark/ stark	weni- ger	kaum/ über- haupt nicht
	S - %	S-2	s-%	s-%	s-2	S-2	s-%	S-%	s-%	s-x	s-2	S-%	5-2	\$-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ð	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	2	5	3	0	0	0	5	0	0	O	0	2	0	3
bis 5 kg unter Hormalgewicht	6	5	6	8	3	0	10	8	1 0	5	0	7	9	Û
Normalgewicht	4	11	6	3	0	0	0	4	9	5	5	4	3	6
1 - 2 kg úber Normalgavicht	ŝ	0	9	8	3	0	1 0	8	10	5	0	11	û	3
3 - 4 kg úber Hormalgewicht	Ś	11	6	3	7	1.1	5	4	5	5	9	7	ů	9
5 - 6 kg über Hormalgewicht	1 3	21	9	3	13	1.1	10	8	15	5	14	7	13	12
7 - 8 kg über Nornalgewicht	12	16	15	8	1 3	0	0	12	10	21	27	11	13	15
9 - 10 kg über Normalgewicht	.7	5	0	17	3	0	10	4	0	21	5	9	3	6
11 - 12 kg uber Hormalgewicht		0	3	11	20	11	5	16	5	11	9	4	13	15
13 - 15 kg uber Normalgewicht	.7	Û	18	3	7	ti	5	4	1 Û	5	9	7	6	ý
16 - 18 kg uber Hornalgewicht	3	5	9	14	3	22	15	4	1 0	0	9	9	1 3	3
19 - 20 kg über Hormalgewicht	2	5	3	3	0	0	5	8	0	Ú	0	4	3	Ú
21 kg und mehr über Hormælgewicht	1.1	11	12	19	27	22	20	20	20	16	14	15	22	រទ
KA	*1	5	0	0	0	11	0	Û	0	0	0	2	3	3

Tabelle KA/B2: Relatives übergewicht zu Kursbeginn

	Gesamt	bis 29	ALT		2 0	Mān-		BENSSI Be-	TUATIO Be-		14		H0-802	
	Ges and		Jahre			ner	lein- stehd, Frauen	rufs- tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tSt. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	sehr stark/ stark	ger ger	ASTUNG kaum/ uber- haupt nicht
	s-x	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-%	s-x	s-%	S-X	S-X	S-%	s-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
unter Normalgewicht	7	11	9	8	3	Û	15	8	10,	5	Û	9	9	3
Hormalgewicht	4	11	6	3	0	0	0	4	5	5	5	4	3	6
1- 5 % über Normalgewicht	10	11	12	9	10	1.1	15	8	15	11	5	17	0	9
6-10 % über Normalgewicht	14	32	12	8	13	11	10	12	20	11	23	1.1	13	21
11-20 % über Normalgewicht	29	11	27	36	37	22	15	36	15	47	41	26	20	35
21-30 % über Normalgewicht	12	11	15	14	10	22	25	8	5	5	14	13	19	6
31-40 % über Normalgewicht	9	5	9	14	7	Ů	0	16	1 0	11	14	6	19	6
41 % und mehr über Hormalgewicht	11	5	9	8	2 Û	22	20	ម	20	5	0	13	6	12
KA	3	5	a	n	٨	1.1	n	ก	A	û	0	5	7	7

Tabelle KE/A: Korpergewicht zu Kursende (23. Programmwoche)

			ALTI						OITAUT				HO-SO2	
	Ge∵amt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män− ner	Al- lein- stehd, Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufg- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	Haus- frau- en mit Kind.	PROBI sehr stark/ stark	wani- ger	ASTUHG kaum/ uber- haupt nicht
	s· z	s-%	s-%	s-%	3-%	s-x	8-X	8-%	Kind. S-X	3-2	s-%	s-#	s-2	S-2
BASIS(UNGEUICHTET)	1; 1	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
bis 60 kg	<i>2</i> 3	21	33	2 2	17	0	30	16	45	21	18	28	22	18
61 - 65 kg	12	5	15	6	20	11	15	8	10	26	5	9	16	15
66 - 70 kg	19	21	12	25	17	0	5	20	50	21	32	17	19	21
71 - 75 kg	17	5	21	25	7	11	10	24	5	16	27	19	16	12
76 - 80 kg	9	16	0	11	10	0	20	12	5	11	0	7	÷	9
81 ~ 85 kg	ទ	5	3	6	3	11	0	4	Q	0	14	2	6	9
86 - 90 kg	Ś	11	3	3	10	33	Û	8	5	5	0	6	9	3
91 - 100 kg	6	0	6	3	13	22	10	4	10	0	0	7	Ü	9
úber 100 kg	C	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	9	16	6	O	3	1.1	10	4	0	0	5	6	3	6

Tabelle KE/BI: Absolutes obergewicht zu Kursende

			ALT	ER			LE	BEHSSI	TUATIO	и		PSYC	40-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Nān- ner	Al- lein- stehd, Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tát. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	ger	kaum/ úber-
	S-%	s-2	S-2	8-%	s-z	S-%	S-%	S-%	S-%	8-%	8-%	ร-ห	S-%	s-z
SASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	11	3	3	0	11	1 0	0	0	0	0	4	3	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	5	18	6	3	0	5	4	25	5	9	7	13	6
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	26	15	14	13	22	1 0	16	20	21	14	22	9	12
Normalgewicht	4	0	3	9	3	Û	5	4	0	11	5	2	6	6
1 - 2 kg uber Hormalgewicht	10	5	12	11	1 0	o	5	12	10	16	14	7	9	15
3 - 4 kg úber Hormalgewicht	10	11	9	8	13	0	10	4	5	16	23	9	9	12
5 - 6 kg uber Hormalgewicht	8	5	9	3	17	22	0	12	10	5	5	7	9	9
7 - 8 kg uber Hormalgewicht	10	5	6	19	7	11	15	16	5	11	5	13	6	9
9 - 10 kg uber Normalgewicht	5	5	3	8	3	Û	5	8	10	0	5	2	9	6
11 - 12 kg uber Normalgewicht	6	S	3	8	7	11	1 0	4	0	5	9	6	6	6
13 - 15 kg uber Hormalgewicht	2	0	6	3	Ů	0	5	4	0	0	5	4	Ú	3
16 - 18 kg uber Hormalgewicht	2	0	0	6	3	1.1	0	0	0	5	5	0	6	3
19 - 20 kg uber Hormalgewicht	2	5	G	Û	3	0	0	8	0	ů	Û	Ů	6	Û
21 kg und mehr uber Hormalgewicht	6	0	6	3	13	Û	10	4	15	5	0	9	3	3
KA	7	16	6	Ü	3	11	10	4	0	0	5	7	3	9

Tabelle KF/82: Relatives übergevicht zu Kursende

			ALTI						TUATIO				HO-SO2	
	Gesant	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Mån÷ ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	sehr stark/	weni- ger	ASTUNG - kaum/ úber- : haupt nicht
	S -2	s-2	S-%	8-X	S-%	s-x	s-x	s-%	S-%	S-%	s-z	S-%	5-2	s-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
unter Hormalgewicht	27	42	36	22	17	33	25	20	45	26	23	33	25	21
Normalgewicht	4	0	3	8	3	0	5	4	0	11	5	2	6	6
1- 5 % über Normalgewicht	17	1 t	18	17	20	0	10	16	10	26	32	15	16	21
6-10 % über Normalgewicht	4.3	16	12	8	20	33	5	16	10	11	14	11	13	18
11-20 % über Normalgewicht	§ 9	11	12	33	17	11	30	24	20	16	14	19	22	18
21-30 % über Hormalgewicht	6	5	6	6	7	11	0	12	0	5	9	2	13	6
31-40 % über Normalgewicht	3	0	3	3	7	0	5	4	5	5	0	4	3	3
41 % und mehr über Normalge⊎icht	3	0	3	3	7	O	10	0	10	0	0	7	o	Û
ка	7	16	6	0	3	11	10	4	0	0	5	7	3	9

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

			ALT	ER			LEI	BENSSI	TUATIO	N		PSYC	HO-SGZ	IALE
	Gesamt	bis 29				Män∽	A1-	8e-	Be-		Haus-	PROB	LEMBEL	AS FUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein- stehd. Frauen	tät. Ehe-	rufs- tät. Ehe- frau- en mit	en ohne	en mit	sehr stark/ stark	ger	kaum/ über- haupt nicht
	s-x	s-%	s-%	s-%	S-%	s-2	s-x	Kind. S-%	Kind. S-%	s-x	s-%	S-X	s-%	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	Û	Ð	0	0	0	0	Ó	0	0	Û	0	Ú	0	Ů
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	Ű	Û	Û	Ú	0	0	0	0	0	0	ů	Ú	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	5	t 1	G	6	7	0	20	4	0	0	5	11	0	0
Keine Gewichtsveränderung	3	0	3	6	3	0	5	4	0	5	5	6	3	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	3	5	0	6	3	Û	0	ŝ	5	5	0	2	3	6
3 - 5 kg üewichtsreduktion	24	1 1	27	28	27	11	20	36	20	26	23	17	16	44
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	26	24	14	30	33	10	12	35	32	27	22	31	15
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	19	11	24	25	13	11	30	8	20	21	23	26	19	9
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	Ú	6	3	7	11	5	4	5	5	0	4	9	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	5	5	6	8	0	Û	0	8	10	5	5	4	6	6
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	5	3	3	7	11	Û	12	0	0	5	2	3	9
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	5	0	3	Û	0	0	0	5	0	5	Û	3	3
KA	8	21	6	0	3	22	10	4	0	0	5	7	6	9



Tabelle KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit kursbeginn

			ALT	ER			LE	BENSSI	TUATIO	н		PSYC	HO-SOZ	IALE
	G«samt	bis 29 Jahre		40-49 Jahre		Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en	tät. Ehe- frau- en	frau- en ohne	Haus- frau- en mit Kind.	PROB sehr stark/ stark	weni- ger	eSTUMG kaum/ uber- haupt nicht
	(-z	S-%	s-%	s-%	S-%	\$-%	\$-%	s-z		s-%	s-%	s-x	\$-%	š-%
BASIS(UNGEWICHTET)	(21	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	5	11	0	6	7	0	20	4	0	0	5	11	Û	0
Keine Gewichtsveränderung	3	0	3	6	3	0	5	4	0	5	5	6	3	Ũ
Gewichtsreduktion	83	68	91	89	97	78	65	68	100.	95	86	76	91	91
KA	8	21	6	0	3	22	10	4	0	0	5	7	6	9

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

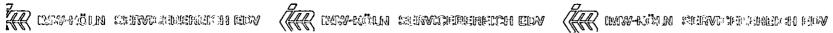
			ALT				LE	BENSSI	TUATIO	Н		PSYCI	H0-302	IALE
	Gesant	big 29				Män∽		Be-	Be-		Haus-			ASTUNG
	•	Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und	ner	lein-		rufs- tät.			sehr		kaum/
					älter		stehd. Frauen		Ehe-	en ohne	en mit	stark/ stark	~	úbar- baust
					0.04				frau-			3401 K	3 CO1 V	nicht
								en	en					
								ohne	mit					
	s-x	s-x	s-%	s-%	s-%	s-%	s-%	Kind. S-%	Kind. S-%	69	s-x	^_¥	64	c - u
	3-7.	3-7.	5-14	5-4	3-4	3-4	5-%	5-7.	5-%	\$-X	5-2	\$-%	5-2	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
bis 60 kg	17	5	24	19	13	0	20	12	25	21	18	20	13	15
61 - 65 kg	13	16	12	6	20	11	15	8	15	21	5	9	16	18
66 - 70 kg	16	16	15	17	17	Û	20	16	5	16	27	20	16	9
-														
71 - 75 kg	17	5	24	25	7	1.1	5	24	20	16	23	11	22	21
76 - 80 kg	7	16	3	6	10	Û	10	3	10	1.1	5	4	9	15
81 - 85 kg	7	11	3	8	10	11	10	16	0	0	9	7	9	6
36 - 90 kg	5	0	3	6	7	22	0	0	5	5	5	4	6	6
04 400 1		_		_		3.0			-				-	
91 - 100 kg	6	5	6	3	10	22	10	8	5	0	0	6	3	9
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	Ü	0	Ù
ĸA	12	26	9	11	7	22	10	3	15	11	9	19	6	6

Tabelle 6M/Bl: Absolutes übergewicht 6 Monate nach Kursende

	Ge /amt	bis 29	ALTI		50	Mān≁		BENSSI Be-	TUATIO		Haus-		H0-302	TALE HSTUNG
	GG /AUC		Jahre			ner	lein- stehd. Frauen	rufs- tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	frau- en mit	sehr stark/	ger ger	kaum/ uber- haupt nicht
	\$ %	s-%	s-%	8-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-%	s-x	s-%	8-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	1 c. 1	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
10 kg und mehr unter Hormalge⊌icht	2	11	ø	3	0	11	1 0	0	o	9	0	2	3	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	7	0	21	3	3	0	5	8	1 0	5	9	11	6	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	11	15	1 f	10	11	10	8	20	16	9	13	6	15
Normalgewicht	2	5	0	0	7	0	5	0	0	0	9	2	6	Û
l – 2 kg über Nornalgewicht	5	5	3	6	7	υ	5	8	10	5	0	6	3	6
3 - 4 kg úber Normalgewicht	9	5	6	14	10	11	0	4	5	21	18	4	9	18
5 - 6 kg uber Hormalgovicht	3	16	12	3	7	11	10	8	5	5	9	4	16	ÿ
7 - 8 kg über Normalgewicht	?	0	9	6	13	0	0	12	10	11	9	9	6	6
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	5	3	11	7	11	10	8	0	11	5	7	3	9
11 - 12 kg uber Normalgewicht	•	.5	6	14	10	11	i 5	12	5	5	9	6	16	9
13 - 15 kg über Normalgewicht	?	5	6	8	7	0	5	16	5	0	9	7	3	9
16 - 18 kg uber Normalgewicht	!	0	0	3	0	0	5	0	0	0	θ	2	0	Û
19 - 20 kg über Hormalgewicht	ડ	0	0	3	3	11	0	0	Û	5	0	Û	3	3
21 kg und mehr uber Normalgewicht	,	5	9	6	10	Û	10	8	15	5	5	7	13	3
KA	14	26	9	11	7	22	10	8	15	11	9	20	6	9

Tabelle 6M/B2: Relatives übergewicht 6 Monate nach Kursende

			ALTI				LE	BEHSSI	TUATIO	14		PSYC	10-S0Z	IALE
	Gesant	bis 29				Ħän-		Se-	Be-		Haus-			ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		ner	lein-		rufs-		frau-	sehr		kaum/
					und		stehd.		tät.	en .	en - : t	stark/		uber-
					älter		Frauen		Ehe- frau-	ohne	mit	stark	stark	naupt
								en en	en en	KING.	KINU.			miche
								ohne	mit					
								Kind.						
	s-%	S-%	6-%	S-2	S-%	\$- %	\$-X	S-%	S-%	3-2	s-x	\$- %	\$- %	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
unter Normalgewicht	21	21	36	17	13	22	25	16	30	21	18	26	16	21
					-									
Normalgewicht	2	5	0	0	7	0	5	Û	0	0	9	2	6	0
1- 5 % über Normalgewicht	12	11	6	17	13	11	5	8	15	21	14	7	9	21
6-10 % über Normalgewicht	12	16	18	8	10	1.1	10	16	0	11	23	7	22	12
11-20 % über Normalgewicht	21	11	12	28	33	22	20	36	20	21	14	19	22	26
-														
21-30 % über Normalgewicht	7	5	9	11	3	0	† û	8	5	1.1	9	9	6	6
31-40 % über Normalgewicht	4	5	3	3	7	0	0	8	5	5	5	2	9	3
41 % und mehr		_	_	_	_						•	-	_	
über Hormalgevicht	4	0	6	6	3	0	15	0	10	0	0	7	3	0
KA	15	26	9	11	10	33	10	8	15	11	9	20	6	12



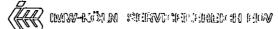


Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

			ALT						TUATIO				HO-SO <i>Z</i>	
	6< samt	bis 29				Mān-		Be→	Be÷		Haus-		LEMBEL	
		Jahre	Jahre	Jahre		ner	lein-		rufs-			sehr		kaug∕ über-
					und älter		stehd. Frauen		tat. Ehe-	en ohne	en mit	stark/ stark		haupt
					alcer.		Frauen		frau-			DUGIK	Starr	nicht
								en	en	KIIIG.	KIIIG.			*********
								ohne	mit					
								Kind.						
	€ - %	S-%	S-%	s-2	s-z	s-%	S~%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-%	s-%	S-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr														
Gewichtszunahme	4	5	6	6	0	0	10	0	5	5	5	6	6	Ü
3 - 4 kg Gewichtszunahne	\$	5	0	0	7	0	10	4	0	0	0	6	0	Ü
1 - 2 kg Gewichtszunahme	2	0	Û	3	7	0	Ü	4	5	5	0	2	0	6
Keine Gewichtsveränderung	2	0	0	3	7	Û	0	8	0	0	5	0	0	9
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	1 0	11	9	14	7	0	10	20	0	11	9	9	9	12
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	26	21	30	28	27	11	30	20	35	26	36	20	31	32
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	19	11	30	19	13	22	20	16	20	21	23	24	16	15
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	8	0	6	11	13	11	5	8	10	16	0	11	9	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	o	6	0	3	11	5	0	5	0	0	0	9	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	3	3	7	0	0	12	0	5	5	2	6	6
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	5	Đ	3	3	11	Ð	0	5	0	5	0	0	9
21 kg und mehr													_	
Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	0	ø	0	0	5	0	3	Û
KA	≎5	32	9	11	7	33	1 0	8	15	1.1	9	20	9	9

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

			ALT				LE	BENSSI	TUATIO	r a		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29				Män-		Be-	8e-		Haus-	PROB		ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		ner	lein-				frau-	sehr		k aum/
					und älter		stehd. Frauen		tät.	en	en 	stark/		üb∈n-
					arcer		rrauen		Ehe- frau-	ohne Kind	mit	stark	stark	naupt nicht
								en	en	KING.	KING.			HICHC
								ahne	mit					
								Kind.	Kinds					
	3-%	S-X	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-2	3-%	S-%	\$-%	S-%	S-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
ono to conduct on terms	12.	.,	33	30	30	,	40	25	20	17	22	34	32	34
Gewichtszunahme	9	11	6	8	13	0	20	8	10	1.1	5	13	6	6
Keine Gewichtsveränderung	2	ů	0	3	7	Ú	0	6	Ð	0	5	Û	O.	9
	_	•	•	-	•	•	•	•	•	•	•	•	٠	•
Gewichtsreduktion	74	58	85	78	73	67	70	76	75	79	82	67	84	76
	_													
KA	15	32	9	f 1	7	33	10	8	15	11	9	20	9	9

Tabelle 6H/D1: Absolute Reduktionslaistung seit Kursende

			ALTI			44.19			TUATIO				HO-SOZ	
	Gesamt	bis 29 Jahre	Jahre			Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tat.	en mit	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark	ueni- ger	ASTUNG kaum/ über- haupt nicht
	S -%	8-%	s-x	S-%	S-2	s-%	S-%	S-2	S-2	s-%	s-%	S-%	S-X	s-x
BASIS(UNGEUICHTET)	1.21	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1 2	11	12	14	10	0	1 Û	24	15	5	9	11	16	12
3 + 4 kg Gewichtszunahme	f 3	16	12	22	3	0	20	8	15	11	18	13	16	12
t - 2 kg Gewichtszunahme	∃6	32	36	31	43	44	40	24	25	58	36	28	34	50
Keine Gewichtsveränderung	16	5	21	19	13	11	15	24	25	5	14	13	25	12
l - 2 kg Ge⊎ichtsreduktion	6	0	6	0	17	22	0	4	0	11	5	1.1	0	3
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	1.1	0	3	7	ø	5	4	5	0	9	4	3	6
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 - 10 kg Gawichtsraduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	Û	ù
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	U	0	0	0	0	0	0	0	Û	Û
13 - 15 kg Gawichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	Û	0	Û	0	Ú	0	0	o	Û	Ù
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	o	Û	0	Ů	Û	0	0	0	0	0	0	o	e
KA	12	26	12	11	7	22	10	12	15	11	9	20	6	6

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

			ALT.	ER			LE	BENSSI	TUAT10	N		PSYC	HO-SOZ	TALE
	Gesamt	bis 29	30-39	40-49	50	Mān-	A1-	Be-	Be−	Haus-	Haus-	PROB	LENBEL	ASTUNG.
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre	ner	lein-		rufs-	frau-	frau-	sehr		kaum/
					und		stehd.		tät.	en	6U	stark/	•	uber-
					älter		Frauen		_	ohne	mit	stark	stark	haupt
									frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en ohne	en mit					
									Kind.					
	s-2	3-%	s-2	\$-%	S-%	8-%	\$-X	S-%	S-%	S-%	3-2	s-%	S-2	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	60	58	61	67	57	44	70	56	55	74	64	5 0	66	
Gewichtszananwe	60	36	01	Βſ	37	44	7.0	36	93	74	64	50	66	71
Keine Gewichtsveränderung	16	5	21	19	13	11	15	24	25	5	14	13	25	12
-														
Gewichtsreduktion	10	11	6	3	23	22	5	8	5	1.1	14	15	3	9
KA	15	26	12	11	7	22	1.0	12	15	11	9	22	6	9

Tabelle 18N/A: Körpergewicht 18 Honate nach Kursende

	Gesamt	bis 29	ALT		50	Män-		BENSSI Be-	TUATIO		Maria			IALE "
	ut s awt			Jahre		ner	lein- stehd. Frouen	rufs- tät. Ehe-	rufs- tat. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	sehr stark/ stark	uen:- ger	ASTUNG kaum/ über- haupt nicht
	€ - %	S-%	s-%	s-%	S-X	s-%	S-2	S-%	s-%	S-%	S-%	S-%	\$-%	\$-#
BASIS(UNGEWICHTET)	131	19	33	36	30	9	20	25	20 .	t 9	22	54	32	34
bis 60 kg	13	11	24	11	7	0	15	12	10	16	23	15	9	15
61 - 65 kg	12	1 f	6	8	23	0	20	12	20	16	0	13	16	6
66 - 70 kg	7 (26	24	14	7	11	10	8	30	16	27	1.1	22	24
71 - 75 kg	15	1.1	9	22	13	11	10	16	5	32	14	11	16	18
76 - 80 kg	9	5	3	14	13	0	5	24	5	9	9	7	13	9
81 - 85 kg	6	5	6	6	7	0	5	4	0	1.1	14	6	3	9
86 - 90 kg	8	11	6	3	13	56	10	4	5	0	0	7	9	9
91 - 100 kg	7	5	6	6	13	22	5	12	10	5	0	7	6	9
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	Ð
KA	0.2	16	15	17	3	0	20	8	15	5	14	22	6	3

Tabelle 19M/B1: Absolutes übergewicht 19 Monate nach Kursende

	Gasamt	bis 29	ALTI		e 6	M 8		BENSSI					10-802	
	u e a am u		Jahre			Mān- ner	lein- stehd. Frauen	Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	sehr stark/ stark		kaum∕ uber-
	S-%	\$-X	S-2	S-%	ร-ห	3-%	s-%	S-%	S-%	S-%	8-%	S-%	8-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	3.2	34
10 kg und mehr unter Hormalgewicht	0	0	0	0	0	ú	ú	0	0	0	0	0	0	ů
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	11	6	6	3	11	10	8	0	5	5	6	6	6
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	26	24	8	7	22	5	8	35	16	14	15	13	18
Normalgevicht	2	0	3	Û	3	0	5	4	0	0	0	2	3	Ū
1 - 2 kg úber Hormalgewicht	6	11	3	3	1 0	0	5	8	5	5	9	6	3	ý
3 - 4 kg über Hormalgewicht	1 û	G	12	17	7	0	10	12	5	16	14	11	9	9
5 - 6 kg uber Normalgewicht	7	11	0	8	13	11	0	0	5	21	14	4	9	12
7 - 8 kg über Hormalgewicht	10	5	9	8	17	0	10	16	1 0	11	9	7	13	12
9 - 10 kg über Hormalgewicht	4	11	3	3	3	t I	5	4	ů	5	5	Û	9	6
ll - 12 kg über Normalgewicht	7	Ü	6	11	i 0	22	10	4	ò	5	9	9	3	ġ
13 - 15 kg uber Normalgewicht	4	0	6	3	7	22	Ū	8	5	ů	Û	2	6	6
16 - 18 kg uber Normalgewicht	3	0	3	6	3	Û	5	8	0	ù	5	4	6	ů
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	Û	6	Û	0	10	0	5	0	0	2	3	3
21 kg und mehr über Hormalgewicht	8	5	9	6	13	0	5	12	15	11	5	9	9	6
KA	15	16	15	17	3	0	20	8	t 5	5	14	24	6	٤

Tabelle 18N/B2: Relatives obergewicht 18 Honate nach Kursende

	Geramt	bis 29 Jahre	ALTI 30-39 Jahre	40-49		Män- ner		Be- rufs- tät. Ehe-	TUATION Be- rufs- tât. Ehe- frau- en mit	Haus- frau- en ohne	en mit		weni- ger	ASTUNG kaum/ uber-
	S-%	s-%	s-x	s-%	s-2	8-%	\$-%	Kind. S-X	kind. S-%	\$-X	s-%	S-%	S-2	8-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
unter Normalgewicht	21	37	30	14	10	33	15	16	35	21	18	20	19	24
Hormalgewicht	3	0	3	0	3	0	5	4	0	Đ	Û	2	3	ű
1- 5 % über Normalgewicht	1.)	1.1	9	6	17	0	10	12	10	16	9	9	6	15
6-10 % über Normalgewicht	1 7	11	9	25	20	11	5	20	5	26	32	11	22	21
11-20 % über Normalgewicht	10	16	12	17	30	56	20	12	10	16	18	13	19	26
21-30 % über Normalgewicht	O	5	12	11	3	0	15	16	5	5	5	9	16	0
31-40 % über Normalgewicht	¢,	5	6	8	3	0	0	12	10	5	5	4	6	9
41 % und mehr über Hormalgewicht	લું	0	3	3	10	0	1 0	0	1 0	5	0	7	3	Ú
KA	1 c	16	15	17	3	0	20	8	15 .	5	14	24	6	6

Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

			ALT:	ER			LE	BENSSI	TUATIO	N		PSYC	HO-SOZ	JALE
	Gesamt	bis 29	30-39	40-49	50	Män-	A1-	Be-	Be-		Haus-	PROB	LEMBEL	ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre	Jahre und älter	ner	lein− stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en mit	en ohne	en mit	sehr stark/ stark	ger	kaum/ über- haupt nicht
	\$-%	s-2	s-2	s-%	s-%	s-2	S-%	Kind. S-%	Kind. S-%	s-2	s-2	8-%	S-2	\$X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	3 2	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	5	0	6	Û	0	10	4	0	0	0	6	ú	O
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	0	3	3	7	0	5	8	0	0	5	6	3	ů
1 - 2 kg Gewichtszunahme	4	11	3	3	3	0	10	4	0	0	9	4	3	6
Keine Gewichtsveränderung	3	11	6	0	0	0	10	0	0	0	9	0	6	6
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	16	16	9	25	13	11	5	16	25	32	9	6	19	29
3 - 5 kg űewichtsreduktion	23	0	27	22	37	11	10	28	20	37	27	26	22	21
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	16	16	8	20	44	15	12	15	11	14	15	19	12
9 - 18 kg Gewichtsreduktion	6	5	3	1.1	3	11	5	8	5	11	0	7	3	6
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	S	0	9	3	7	0	10	0	15	5	0	6	6	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	1.1	6	3	0	0	0	8	5	0	9	2	9	3
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	0	0	û	7	11	ú	4	0	Û	0	0	0	6
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	ũ	0	0	0	5	0	0	3
KA	16	21	15	17	3	11	20	8	15	5	14	24	9	6

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

			ALT	ER			LE	BEHSSI	TUATIO	N		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Ge⊹amt	bis 29	30-39	40-49	50	M5n-	Al-	Be-	Be-		Haus-	PROB	LEMBEL	ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		uen	lain-		rufs-			sehr		kaun/
					und		stehd.		tāt.	вu	en	stark/		uber-
					älter		Frauen		Ehe- frau-	ohne	mit	stark	stark	haupt
								en	rrau≖ ∈n	Kino.	King.			nicht
								ohne	mit					
									Kind					
	s- 2	s-%	S-2	S-%	S-%	s-2	s-X	S-%	S-%	s-2	S-%	S-%	S-%	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
BH313CONGEWICHTET7	121	1,7	33	36	30	,	20	L.A	20	,,	4.Z	34	32	34
									_			4.5		
Gewichtszunahme	10	16	6	11	10	0	25	16	0	0	14	15	6	6
Keine Gewichtsveränderung	3	11	6	0	0	0	10	0	0	0	9	Ù	6	6
•														
Gewichtsreduktion	71	53	73	72	87	89	45	76	85	95	64	61	78	82
KA	13	21	15	17	3	11	20	8	15	5	14	24	9	6

Tabelle 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	bis 29	ALTI		50	Mân-		BENSSI	TUATIO		Union-		10-S02	
	vesamt		Jahre			ner	lein- stehd. Frauen	rufs- tät. Ehe- frau- en ohne	rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	en mit	sehr stark/ stark	ger	kaum∕ über-
	S-X	8-%	s-x	S-%	S-2	s-x	s-%	S-%	S-2	S-X	s-z	S-%	s-%	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	22	42	18	22	10	22	25	20	25	11	23	17	41	15
3 - 4 kg Gewichtszunahme	19	1.1	21	17	27	11	20	8	15	42	23	13	19	29
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	16	21	19	27	22	15	16	25	32	23	22	13	26
Keine Gewichtsveränderung	9	0	9	17	7	1 t	10	20	5	5	5	9	13	6
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	0	0	6	17	11	5	16	0	0	5	7	3	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	3	Ũ	6	Ü	7	11	Ü	4	5	5	0	4	3	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	0	6	0	0	0	5	0	5	0	Û	2	3	Ů
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	3	0	0	0	4	5	0	0	2	0	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	0	Û	Û	C	5	0	ů	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	. 0	0	0	0	0	Û	ů	0	0	0	Ũ
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	Û	Û	Û	8	Û	Û	0	Û	0	0	Û	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	Ů	O	0	0	0	0	Û	0	Û	0	0	0	ů	Û
KA	15	21	- 18	17	7	11	20	12	15	5	18	24	6	9

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

			ALTE	ER			LE	BEHSSI	TUATIO	H		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gerant	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män∽ ner	Al- lein- stehd. Frauen	tät. Ehe- frau- en ohne	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	Haus- frau- en mit Kind.	PROBI sehr stark/ stark	ueni- ger	AS FUNG kaum/ über- haupt nicht
	3 %	s-2	s-2	s-%	8-%	s-%	S-2	S-%	S-7	s- %	S-%	`S-%	S-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	1.21	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	<i>C</i> 0	68	61	58	63	56	60	44	65	84	68	50	72	68
Keine Gewichtsveränderung	9	0	9	17	7	11	10	20	5	5	5	9	13	6
Gewichtsreduktion	13	11	12	8	23	22	10	24	15	5	9	15	9	15
KA	? 7	21	18	17	7	11	20	12	15	5	18	26	6	12

Tabelle 30N/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

			ALT	ER			LE	BENSSI		N		PSYCI	HO-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män- ner		Ehe-	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit	frau- en ohne	en mit	PROBI sehr stark/ stark,	weni- ger	ASTUHÜ kaum/ uber- haupt nicht
	s-2	S-%	s-x	s-%	\$- %	s-2	S-2		Kind. S-%	s-x	s-2	8-%	S-%	8-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
bis 60 kg	14	16	21	8	13	0	15	12	15	11	23	15	9	18
61 - 65 kg	14	5	18	14	17	11	25	8	15	26	0	19	13	9
66 - 70 kg	16	21	15	17	13	0	15	16	25	11	23	11	22	18
71 - 75 kg	20	21	12	25	17	11	10	20	20	37	14	17	19	24
76 - 80 kg	9	16	12	6	7	Ú	15	16	5	0	9	13	13	0
81 - 85 kg	11	16	9	14	7	11	5	12	5	1.1	23	11	9	12
86 - 90 kg	7	0	0	8	13	33	Û	8	0	5	5	4	9	9
91 - 100 kg	7	0	9	6	13	33	15	4	10	0	0	9	3	9
űber 100 kg	2	5	3	0	Ů	Ú	0	4	5	0	0	2	3	Ü
KA	ı	0	0	3	0	0	Û	0	0	0	5	0	0	3

Tabelle 30N/81: Absolutes oberge sicht 30 Monate nach kursende

	Ge⇒amt	bis 29	ALTI		" 5 11	Män-		BENSSI Be-	TUATIO Be-		Haus-		H0-S0Z	TALE ASTUNG
	de /dut		Jahre			ner	lein- stehd. Frauen	rufs- tát. Ehe- frau- en ohne	rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	írau- en ohne	frau- en mit	≤ehr stark/	ger ger	kaum/ uber- haupt nicht
	s %	s-x	s-2	S-%	s-%	s-%	s-%	S-%	s-%	S-%	s-%	\$-%	s-2 .	S-::
BASIS(UNGEVICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	16	0	0	3	22	5	0	0	o	0	4	3	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	4	0	9	6	ø	0	1 0	4	0	0	5	6	3	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	ts	16	21	11	13	11	10	16	20	21	14	20	6	15
Normalgewicht	5	5	6	6	3	0	5	4	15	0	5	4	6	6
l - 2 kg über Hormalgewicht	7	11	9	3	7	0	0	4	10	11	9	4	6	12
3 - 4 kg über Normalgewicht	s	0	6	6	7	0	1 0	4	5	11	Û	7	3	3
5 - 6 kg uber Normalgewicht	9	5	6	11	13	11	0	12	10	16	9	7	9	12
7 - 8 kg. über Normalgewicht	13	16	9	11	13	0	1 0	16	5	f 1	23	9	16	12
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	11	6	6	10	0	15	0	5	16	9	7	6	9
11 - 12 kg úber Hormalgewicht	3	5	3	6	7	33	5	4	û	0	5	2	6	ÿ
13 - 15 kg über Hormalgewicht	3	1.1	3	3	7	22	5	8	0	0	5	4	9	3
16 - 18 kg uber Normalgewicht	5	0	9	9	0	Û	0	12	5	5	5	7	6	Q
19 - 20 kg über Hormalgewicht		0	3	0	3	ů	5	4	0	0	0	2	3	Ŭ
21 kg und mehr uber Normalgewicht	1 3	5	9	22	13	Û	20	12	25	11	9	15	16	ÿ
KA	3	a	0	3	0	0	8	0	0	0	5	2	0	6

Tabelle 30M/B2: Relatives übergewicht 30 Monate nach Kursende

			ALT	ER			LE	BENSSI	OITAUT	H		PSYC	H0-S0Z	JALE
	Gesant	bis 23				Mān-		Be-	Be-		Haus-			ASTUNG
		Jahre	Jahre	Janre	und	uer	lein- stehd.		rufs- tät	frau~ en	frau- en	sehr stark/		kaum∕ uber~
					älter		Frauen		Ehe-	ohne	mit	stark	stark	haupt
								trau∽ €n	frau- en	Kina,	King.			nicht
								ohne	mit kind.					
	ร-%	S-%	s-%	5-%	s-%	s-%	\$-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-2	S-%	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
unter Hormalgewicht	22	32	30	17	17	33	25	20	20	21	18	30	13	21
Normalgewicht	5	5	6	6	3	0	5	4	15	0	5	4	6	6
1- 5 % über Normalgewicht	10	1.1	15	6	10	0	10	4	15	16	9	7	9	15
6-10 % über Normalgewicht	15	16	6	19	20	11	5	24	5	26	18	13	13	21
11-20 % über Normalgewicht	23	26	21	17	33	56	30	16	15	21	27	17	34	24
21-30 % über Normalgewicht	6	5	3	11	3	0	0	16	0	5	9	9	6	Û
31-40 % über Normalgewicht	7	0	12	11	3	0	10	12	10	5	5	7	13	3
4t % und mehr über Normalgewicht	8	5	6	11	10	ú	15	4	20	5	5	11	6	6
-			•							•				•
KÅ	3	0	0	3	0	O	0	0	0	0	5	2	Ú	6

Tabelle 30N/Cl: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	b1s 29	ALT: 30-39		50	Mān-		BENSSI Be-	TUATIO		Haus-		HÚ-SÚZ LEMBEL	IALE ASTUNG
			Jahre			า๋อก	lein- stehd. Frauen	tät, Ehe- frau- en ohne	rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	frau- en ohne	frau- en mit	sehr stark/ stark	went- ger	kaum∕ uber-
	S - %	\$-X	S-%	8-%	S-2	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	8-X	S-%	\$-X	S-%
BASIS(UNGEUICHTET)	1.21	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahmo	7	16	3	1.1	3	0	15	8	1 0	6	9	11	ÿ	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	5	3	6	3	0	10	8	0	0	5	6	3	3
l – 2 kg Gewichtszunahme	5	11	3	3	7	0	0	4	10	5	S	4	6	6
Keine Gewichtsveränderung	8	5	15	11	0	0	5	12	10	0	14	7	13	6
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	0.7	1.1	18	14	27	22	10	12	20	42	9	15	16	24
3 - 5 kg Gawichtsreduktion	26	1.1	30	36	20	11	35	24	15	37	32	28	19	29
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	21	12	8	20	1.1	10	20	20	11	14	13	22	9
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	5	O	9	3	7	22	5	0	10	5	0	9	Ú	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	5	3	0	3	0	10	0	5	0	0	Û	6	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	3	6	3	11	0	12	0	0	5	4	3	6
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	Ó	0	3	11	0	0	0	0	0	Ú	ů	3
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	3	5	0	0	3	0	0	0	0	0	5	2	0	3
KA	4	5	0	3	0	11	0	0	0	0	5	2	3	6

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

			ALT				LE	BENSSI	TUATIO	N		PSYC	HO-SUZ	IALE
	Gesamt	bis 29				Ħän−	Al-	Be-	Be-		Haus-	PROBI	LEMBEL	ASTUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		uer	lein-		rufs-	frau-	frau-	sehr	meut -	kaum/
					und		stehd.		tät.	en	en	stark/		über-
					älter		Frauen		Ehe-	ohne	mit	stark	stark	
									frau-	Kind.	Kind.			nicht
								en	en					
								ohne	mit Kind.					
	s-z	8-%	S-%	s-%	s-%	s-%	s-%	S-%	S-%	s-%	s-2	3-%	s-#	\$-X
	•	J	5 7.	V	·	J /.	5 %	<i>y </i>	J "	J - 7.	3-7.	3-74	3-7,	5-7.
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	17	32	9	19	13	•	0.17	•		_	4.0	•		
Geo i Chuszunanme	17	32	7	13	13	0	25	20	20	5	18	20	19	9
Keine Gewichtsveränderung	8	5	15	1.1	0	Û	5	12	10	0	14	7	13	6
•		_			· ·	•	_			•	• •	•		•
Gewichtsreduktion	71	58	76	67	87	89	70	63	70	95	64	70	66	79
KA	4	5	Û	3	0	11	Ű	0	Û	0	5	2	3	6

Tabelle 30H/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

			ALT		5 0				DITAUT				HO-302	
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Mân− ner	Al- lein… stehd. Frauen	tat. Ehe-	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit	frau- en otine	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	went- ger	ASTUNG kaum/ über- haupt nicht
	S -%	\$-X	S-2	8-X	s-%	s-x	s-x	S-%	S-%	8-2	s-x	s-x	s-%	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	131	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	35	42	36	44	13	11	30	28	60	21	45	35	47	24
3 - 4 kg Gewichtszunahne	18	2!	21	11	20	22	10	12	15	37	14	19	13	21
1 - 2 kg Gewichtszunahme	30	0	18	22	33	11	15	32	5	32	23	15	22	26
Keine Gewichtsveränderung	0	5	9	1 4	10	22	25	8	5	5	5	1.1	9	ý
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	4	0	6	0	10	ŭ	0	8	1 0	5	0	6	3	3
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	2	0	0	3	3	1.1	5	0	0	0	0	2	0	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	5	3	3	3	1.1	5	8	0	0	0	6	3	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	Ü	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	1.1	0	0	v	0	0	0	5	0	5	0	0	6
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	Ũ	0	0	0	0	0	0	0	9	Û	0	Û
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	2	0	ù
KA	6	16	6	3	3	11	10	4	0	Û	9	6	3	9

Tabelle 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

			ALT	ER			LÉ	BENSSI	TUATIO	H		PSYC	HO-SOZ	IALE
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre			Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	tāt. Ehe- frau- en ohne	Ehe- frau- en mit	irau- en ohne	en mit	PROB sehr stank/ stank	weni- ger	ASTUHG kaum/ über- haupt nicht
	s-2	s-%	S-%	s-#	s-x	\$-X	s-%	Kind. S-%	Kind. S-X	s-%	\$-%	s-x	8-%	s-#
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	70	63	76	78	67	44	55	72	80	89	82	67	81	68
Keine Gewichtsveränderung	10	5	9	14	1 0	2 2	25	8	5	5	5	11	9	9
Gewichtsreduktion	12	16	9	6	20	22	t 0	16	15	5	5	15	6	12
KÀ	8	16	6	3	3	11	10	4	G	n	9	7	3	12

Tabelle 30H/Ei: Absolute Reduktionsleistung seit der 18-Honats-Befragung

	Gesamt		Jahre	40-49 Jahre	Jahre und älter	Mân- ner		Be- rufs- tát. Ehe-		Haus- frau- en ohne Kind.	en mit Kind.	PROB sehr stark/ stark	weni- ger stark	IALE ASTUNG kaum/ úber- haupt nicht
	s -%	S-%	S-%	s-x	s-%	S-X	s-%	S-%	S-X	s-x	s-x	\$- %	s-x	3-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gevichtszunahme	9	16	9	14	0	11	10	12	15	5	5	9	16	3
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0 0	0	18	11	7	û	0	20	15	11	9	9	16	6
1 - 2 kg Gewichtszunahme	27	21	18	28	37	11	10	32	35	37	27	26	22	32
Keine Gewichtsveränderung	0 7	0	21	11	30	44	20	12	0	21	23	11	19	26
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	î 3	26	15	8	18	11	20	4	15	16	18	7	16	21
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	1.1	3	0	10	1.1	10	4	5	5	0	6	3	6
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	1.1	0	6	0	11	10	4	0	0	0	6	3	Û
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	Ü	Ð	3	0	0	0	4	0	0	0	2	Ů	Ü
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	Û	0	0	0	Ú	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ů	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ù	0 ,	Ü
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	Ð	Q.	Ú	3	0	Û	0	0	Ú	o	2	Û	Ů
КА	13	16	15	19	3	0	20	8	15	5	18	22	6	6

Tabelle 30N/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 18-Nonats-Befragung

			ALTI	EŔ			LE.	BEHSSI	TUATIO	H		PSYC	HG-SOZ	IALE
	Gesant					Män-		8e-	Be~		Haus-	PROB	LEMBEL	AS TUNG
		Jahre	Jahre	Jahre		ner	lein-				irau-	sehr		
					und		stend.		tät.	бU	en	stark/		über-
					älter		Frauen		Ehe-	ohne	mit	stark	starı	•
									frau-	King.	Kina.			nicht
								en ohne	en mit					
									Kind.					
	s-%	s-2	S-%	S-%	S-2	S-2	S-%	S-%	3-%	s-%	s-%	s-%	s-2	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Sewichtszunahme	45	37	45	53	43	22	20	64	65	53	41	43	53	41
· ·					. •						• •		•	• •
Keine Gewichtsveränderung	17	0	21	11	30	44	20	12	Û	21	23	11	19	24
Gewichtsreduktion	23	47	18	17	23	33	40	16	20	21	18	22	22	26
KÁ	16	16	15	• •	-	•	20		1.65	5		0.4	,	
NM	10	16	13	19	3	0	Æ U	8	15	9	18	24	6	9

Ergebnisse der Nachbefragung 30 Monate nach Kursende

Kopf 2

- Ausgangsgewicht
- Reduktionserfolg bei Kursende
- Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende
- Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHNEH - ABER MIT VERHUNFT' im Jahre 1981 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

		AUSC	ANGSGEL	лент		DUKTIO I KURS		OLG		NATE H	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes uber- ge- wicht	úber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke ƙe- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	úber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über∽ ge-	Hormal- ge- wicht
	s-%	s-x	s-%	S-%	S-2	s-%	s-%	S-%	s-%	s-%	s-2	s-%	\$-X	8-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
lch habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	71	73	76	62	76	62	79	59	74	78	62	72	74	69
ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	22	23	18	31	24	23	21	18	22	12	31	24	19	24
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	5	2	8	0	0	0	23	4	5	8	3	2	7
КА	2	0	4	0	0	15	0	0	0	5	0	0	5	Ù

Tabelle 3: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

		AUSC	GANGSGE	иснт		DUKTIO I KURS		DLG		HATE H	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Geramt	star- kes Öber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		kas	ge-	Normal- ge- wicht	kes	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	3- %	s-%	8-%	s-%	S-%	s-%	s-2	8-%	8-%	S -%	S-%	s-%	5-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1 . 1	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUNFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	7	8	6	8	8	8	3	5	9	7	5	7	9	4
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	26	25	39	42	32	46	23	59	30	34	26	41	33	33
andere Hethoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	9	5	4	19	12	8	3	9	0	2	23	Ú	Û	22

Tabelle 3.1: WENN ANDERE METHODEN ANGEWENDET: Welche waren bzw. sind dag?

		AUSO	ANGSGEL	ПСИТ		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEUICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	úber− ge− wicht	Normal- ge- uicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge- uicht	Hormal- ge- wicht
	s-%	\$-%	S-%	s-%	S-%	S-%	s-%	S-%	8-%	S-%	s-%	S-%	s-z	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	52	12	22	14	1 0	7	10	14	7	f S	17	12	14	23
Nulldiät	10	17	9	0	10	0	0	14	14	0	6	17	Û	9
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	6	0	14	0	0	29	0	7	0	7	0	. 8	7	4
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	6	8	5	7	10	o	20	o	0	7	6	ø	7	4
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	65	67	55	79	50	71	70	71	86	80	71	58	71	65
Medikamente, Arzneimittel	2	e	5	Û	10	0	0	0	0	0	6	0	Û	4
Sonstige	10	8	9	14	10	0	1 0	7	0	0	12	8	7	13
ř.A	2	0	5	0	10	0	0	0	0	7	0	٥	7	ù

Tabelle 4: Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

		AUSG	ANGSGE	ILCHT		DUKTIO I KURS		DLG		NATE H	GEWICHT ACH		ATE N	GEWICHT ACH
	Gesomt	star- kes uber- ge- wicht	über- ge- wıcht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes		Hormal- ge- wicht	star- kes	ûber- ge-	Hormal- ge- wicht
	\$-8	s-%	s-%	s-%	S-%	S-%	8-%	s-x	S-2	8-%	S-%	S-%	S-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	12(40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	3 £	30	33	31	40	23	31	23	30	27	36	28	30	38
ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	62	68	63	54	48	77	67	64	70	66	56	69	63	56
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter- gegeben	Ę	3	2	15	12	0	3	9	0	7	8	ů	7	?
KA	1	0	2	0	0	0	0	5	0	0	0	3	Û	0

Tabelle 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

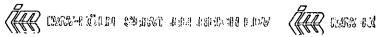
	AUSGANGSGEWICHT Gesamt star- über- Normal-					DUKTIO I KURS		DLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	úber- ge- uicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star⊸ ke Re~ duk−, tion	Re- duk-		kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	ge- wicht	Normal- ge- wicht
	8-%	s-%	8-%	S-2	s-%	S-%	S-%	8-%	s-%	ร-%	S-2	8-%	s-x	S-2
BASIS(UNGEHICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	413	45 .
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes										•				
regelmäßig	69	65	69	73	30	54	64	82	57	76	67	59	65	76
häufig	23	23	24	23	20	38	21	14	35	15	28	31	21	22
selten	7	8	8	4	0	8	13	0	4	10	5	3	14	2
nie	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Û	0	Ú	ů
KA	2	5	0	0	0	0	3	5	4	0	Ü	7	Ů	Û
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen														
regelmäßig	8	13	6	8	12	8	1 0	5	13	7	8	7	12	7
häufig	9	13	6	8	8	8	5	14	13	5	10	14	2	1.1
selten	17	13	18	19	8	38	5	23	9	15	18	17	12	22
nie	50	35	59	62	68	38	56	32	35	54	59	34	63	51
KA	15	28	12	4	4	8	23	27	30	20	5	28	12	9
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme														
regelmäßig	5	0	12	0	12	8	0	9	0	5	8	0	5	÷
häufig	12	13	10	15	0	15	10	13	13	12	1 0	7	16	1.1
selten	26	20	22	42	36	15	23	23	17	20	36	24	19	36
nie	43	45	45	38	40	54	46	36	48	41	41	48	47	38
KA	13	23	12	4	12	8	21	14	22	22	3	21	14	7

Tabelle 5: Wie intensiv haben Sic die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

		AUSG	ANGSGE!	ECHT		DUKTIO 1 KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEW1CHT ACH
	Geramt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wıcht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	ùber- g∈-	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wıcht	Hormal- ge- wicht
	S-%	s-x	s-%	s-%	s-%	8-X	s-%	S-%	5-2	S~X	S-X	S-%	3-%	5-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'														
regelmäßig	2	3	2	0	4	0	3	Q.	4	0	0	0	5	0
häufig	3	3	4	0	4	8	0	5	4	5	Ů	3	5	Ü
selten	7	5	10	8	12	8	5	5	4	5	13	3	5	13
nie	7.2	65	69	38	72	69	69	68	61	68	82	69	7 Ú	78
KA	18	25	16	4	8	15	23	23	26	22	5	24	16	9
E 8 plan ausarbeiten														
regelmäßig	7	8	10	0	8	8	8	9	9	10	3	3	7	7
häufig	12	8	14	31	16	15	1 0	18	4	17	26	7	14	22
selten	17	18	14	19	16	23	10	14	13	10	23	21	12	20
nie	43	40	51	46	48	46	51	36	39	46	44	38	53	44
KA	15	28	12	4	12	8	21	23	35	17	5	31	14	7
überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	5	5	6	Ũ	8	ů	0	9	0	5	5	0	7	4
häufig	17	15	13	23	12	23	21	14	17	20	18	21	19	16
selten	23	20	20	31	24	38	15	9	17	10	33	21	9	39
nie	40	38	43	42	44	31	41	50	39	46	38	34	53	33
KA	1:4	23	14	4	12	8	23	18	26	20	5	24	12	9

Tabella 5: Vie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

		AUSG	ANGSGE	ILCHT		DUKT10 I KURS		OLG		и этан	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	ùber− ge− wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	uber- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	8-2	S-%	s-%	S-%	s-%	S-%	S-X	\$-%	s-%	S-%	s-%	s-x	\$ ·%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Diagramm 'Nahrungsmenge'														
regelmäßig	2	3	2	0	4	0	3	0	4	0	0	0	5	0
häufig	7	5	4	15	4	0	1 0	0	4	7	8	3	7	9
selten	9	3	10	12	8	15	3	14	4	7	8	•7	2	13
nie	66	63	67	69	72	69	62	59	57	61	79	62	67	69
KA	17	28	18	4	12	15	23	27	30	24	5	29	19	9
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'														
regelmäßig	3	3	4	4	8	0	3	0	4	2	0	0	7	2
häufig	17	1 0	16	19	12	15	8 .	32	13	12	15	17	16	13
selten	19	20	16	23	12	8	21	18	9	20	23	14	21	20
nie	45	35	53	50	64	69	46	18	39	46	56	34	44	56
KA	17	33	12	4	4	8	23	32	35	20	5	34	12	9
Einplanen von Versuchungs- situationen														
regelmäßig	7	13	4	4	8	ű	8	9	13	7	0	7	12	2
häufig	10	8	10	12	4	23	ខ	5	9	5	13	10	9	9
selten	20	20	14	31	16	8	15	32	17	17	23	24	14	24
nie	50	40	59	50	64	62	51	32	43	49	59	41	51	56
ка	13	20	14	4	8	8	18	23	17	22	5	17	14	9



Taballe 5: Vie intensiv haben Sic die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

		AUSG	ANGSGEW	THOIL		DUKT10 I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEUICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	ar- folg	star ~ kes	uter- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	uber- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	S-%	s-%	S-%	s-2	s-%	8-%	S-2	S-2	S-2	S-2	S-%	s-%	8-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	.23	41	39	29	43	45
Belohnungsplan														
regelmäßig	3	3	4	4	8	0	3	0	4	2	3	0	7	2
häufig	2	3	0	8	O	0	3	0	ø	2	3	0	5	2
selten	3	3	4	4	4	8	0	9	4	0	8	7	0	7
nie	74	68	76	81	80	77	72	68	65	73	82	69	72	80
KA	16	25	16	4	8	15	23	23	26	22	5	24	16	9
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	3	3	Ú	12	Û	0	0	0	0	2	5	Û	2	7
häufig	23	35	27	15	32	15	33	27	39	27	21	38	33	16
selten	21	10	24	35	20	38	13	23	9	20	28	10	23	29
nie	3 5	38	35	35	36	38	38	32	35	37	41	34	33	4 0
KA	1.2	15	14	4	12	8	15	18	17	15	5	17	9	9
Treffen mit anderen ehomaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	1)	15	10	4	8	15	13	9	9	17	5	7	14	9
häufig	4	5	2	4	4	8	3	5	9	0	3	1 0	Û	2
selten	1 ?	20	22	8	20	8	18	23	22	17	13	24	16	16
níe	5 }	45	55	81	60	62	51	45	43	51	74	41	6 û	67
КА	t)	15	12	4	3	8	15	18	17	15	5	17	9	7

Tabelle 5.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Honaten noch genutzt? (Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

		AUSG	ANGSGE	FICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	s-%	S-2	S-%	S-2	S-%	S-X	s-x	s-%	s-2	\$-%	8-%	s-%	S-2	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
⊎iegen und Kontrolle des Körpergewichtes	92	89	92	96	100	92	85	95	91	90	95	90	86	98
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	25	12	15	20	15	15	18	26	12	13	21	14	18
Protokoll der täglichen Hahrungsaufnahme	17	13	22	15	12	23	10	27	13	17	18	7	21	2 Ū
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	5	5	6	0	8	8	3	5	9	5	0	3	9	0
E8plan ausarbeiten	23	15	24	31	24	23	18	27	13	27	28	10	21	29
uberwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	20	24	23	20	23	21	23	17	24	23	21	26	20
Diagramm 'Hahrungsmenge'	8	8	6	15	8	0	13	0	٠ 9	7	8	3	12	9
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'	20	13	20	23	20	15	10	32	17	15	15	17	23	16
Einplanen von Versuchungs- situationen	17	20	14	15	12	23	15	14	22	12	13	17	21	11
Belohnungsplan	6	5	4	12	8	0	5	0	4	5	5	0	12	4
Austausch von Rezepten	31	39	27	27	32	15	33	27	39	29	26	38	35	22
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	14	20	12	8	12	23	15	14	17	17	8	17	14	11

300484,201423, 112, 1

Tabelle 5.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten nach genutzt? (Anteilswerte: regelmaßig)

		AUSG	ANGSGEL	ICHT		DUKTIO I KURS	-	OLG		HATE N	GE#1CHT ACH		NATE H	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes ûber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re~	Mi8- er- folg	kes	ge-	Hormal- ge- wicht	kes	uber- ge- vicht	Hormal- ge- wicht
	8-7	\$-X	s-%	S-%	S-X	s-%	S-%	s-#	\$-X	S-X	\$-%	\$-X	S-2	\$-#
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
⊎iegen und Kontrolle des Körpergewichtes	6)	65	69	73	80	54	64	82	57	76	67	59	65	76
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen	.)	13	6	8	12	8	10	5	13	7	8	7	12	7
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	۲,	0	12	ů	12	8	0	9	û	5	8	0	5	9
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	i.	3	2	0	4	0	3	0	4	0	0	0	5	0
Eßplan ausarbeiten	.?	8	10	0	8	8	8	9	9	10	3	3	7	7
úberwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	5	S	6	ú	8	Ú	0	9	0	5	5	0	7	4
Diagramm 'Nahrungsmenge'	٤٠	3	2	0	4	0	3	0	4	0	0	0	5	0
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'	4	3	4	4	8	0	3	0	4	2	0	0	7	2
Einplanen von Versuchungs- situationen	<i>?</i>	13	4	4	ខ	0	8	9	13	7	0	7	12	2
Be I ohnungsp 1 an	.,	3	4	4	8	Û	3	0	4	2	3	0	7	2
Austausch von Rezepten	3	3	0	12	0	0	0	0	0	2	5	0	2	7
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1 (-	15	10	4	3	15	13	9	9	17	5	7	14	9

Tabelle 7: Wie sind Ihre Plane bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

		AUSQ	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURSI		DLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	úber− ge∽ ⊌icht	Hormal- ge- wicht	sehr star+ ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	úber-	Normal- ge- wicht
	s-::	s-%	\$-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-x	8-%	S-%	\$-%	s-%	\$-%	3-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
weiter abzunehmen	75	85	69	73	64	69	82	82	78	76	64	83	79	64
Ihr jetziges Gewicht zu halten	21	13	29	19	32	31	13	18	13	24	31	10	21	31
weder - noch	2	0	2	8	4	0	3	0	4	0	5	3	Ü	4
ка	1	3	0	0	0	0	3	0	4	0	0	3	0	0

Tabelle 7.1: UENH NEITERE GEUICHT HENAHME GEWUNSCHT: Uieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO 1 KURS		OLG		HATE N	GEWICHT Ach		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesomt	star- kes ùber- ge- wicht	über- ge- wich t	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star≃ kes	úber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	ober-	Normal- ge- wicht
	\$ 2	S-%	s-%	S-%	8-2	3-%	s-%	8-%	3-%	S~%	s-x	S-2	S- #	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	9 (34	35	19	16	9	32	18	18	31	25	24	34	29
bis 2 kg	<,	3	11	16	13	11	6	11	0	13	16	0	6	21
3 - 5 kg	3 ∜	26	34	47	50	11	41	17	111	35	56	13	35	52
6 - 8 kg	10	18	17	1.1	13	33	16	17	1.1	23	12	8	24	14
9 - 10 kg	2.	29	17	16	6	22	28	22	50	19	4	42	18	7
11 - 12 kg	Ç	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	Ú	Û
13 - 15 kg	()	9	9	11	13	22	0	6	11	6	8	13	15	0
16 - 20 kg	0,	6	3	0	0	0	0	17	1.1	0	0	13	Û	Ü
über 20 kg	গ্	6	3	0	0	0	6	6	6	3	0	8	3	0
KA	<,	3	6	0	6	0	3	6	0	0	4	4	0	7

Tabelle 7.2: WENN GEUICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

		AUSG	ANGSGE	JICHT		DUKTIO I KURS		OLG		IATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- wicht	über− ge∸ ⊌icht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	úber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	úber- ge- ⊎icht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	\$-X	S-%	3-%	S-2	S-%	3-%	S-%	s-%	S-%	S- X
BASIS(UNGEWICHTET)	26	5	15	5	8	4	5	4	3	10	12	3	9	14
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	27	0	27	60	38	25	ů	50	0	20	33	0	33	29
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	42	60	40	20	38	25	60	25	33	40	50	33	33	50
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	19	20	27	0	13	50	40	0	33	40	0	33	33	7
Nein, keine feste Grenze gesetzt	4	20	0	0	Û	0	0	25	33	0	0	33	Ů	Û
KA	8	0	7	20	13	0	0	0	a	o	17	a	a	14

Tabello 8: Sie hatten ja vor Kurtbeginn 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?

		AUSG	ANGSGE	HICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	kes	ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	S : %	s-%	S-%	\$-X	S-%	s-%	s-%	\$-X	s-2	S-%	\$-%	\$-X	S-%	\$-#
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	23	25	15	12	8	31	41	39	22	15	38	21	11
lch habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	56	50	5 5	65	56	54	54	45	48	59	56	41	6ù	62
lch habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	25	16	19	32	31	13	9	9	17	28	14	16	27
ка	2	3	4	0	0	8	3	5	4	2	0	7	2	Û

Tabelle 9: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	AUSGANGSGEWICHT Gesamt star- über- Normal-					DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	úber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	s-2	\$-X	s-%	s-%	s-x	s-%	S-%	s-%	S-%	S-%	8-2	8-%	8-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibahalten oder noch reduzieren kann	45	48	51	35	44	54	54	36	35	5 1	51	34	49	51
lch bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	27	15	29	38	44	15	21	23	13	27	36	10	26	4 ü
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	20	8	19	4	8	1 0	32	30	10	8	31	9	7
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	7	1 0	6	4	4	15	8	5	13	7	3	14	9	Û
KA	6	8	6	4	4	8	8	5	9	5	3	10	7	2

Tabelle 10: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Hahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

		AUSGANGSGEWICHT Gezamt star- über- Normal-					ISERFI ENDE	BLG		HATE H	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gerant	star- kes ube:- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er= folg		ûber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht
	S: %	S-%	S-%	\$-%	\$-X	S-%	s-%	s-x	S-%	s-%	s-%	8-%	s-x	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1 2 1	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja, mehr	5.0	33	27	35	20	23	38	14	22	34	33	21	37	31
Ja, weniger	21	25	14	19	16	31	18	27	35	12	15	34	14	13
Hein	5. 0	43	59	46	64	46	44	59	43	54	51	45	49	56
КА	Ü	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 11: 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?

		AUSG	ANGSGEW		DUKTIO I KURSI		DLG		IATE H	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH	
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- ⊌icht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- . kes	ûber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	3-2	S-%	S-%	S-2	S-%	\$-X	S-%	S-X	S-%	S-%	s-%	S-%	3-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
viel niedriger	50	53	49	46	52	54	54	50	39	49	54	41	49	56
annähernd gleich	43	40	43	46	44	31	41	41	48	51	36	41	49	38
viel höher	7	8	8	8	4	15	5	9	13	0	1 0	17	2	7
KÁ	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 12: Welche der nachfolgens aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

							NSERF ENDE	OFC		HATE N	GEWICHT Ach		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes ûber- ge- wicht	über- ge- wicht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht
	S-%	\$~X	s-%	S-X	s-2	\$-X	S-X	s-%	S-%	s-%	s-%	s-2	8-2	s-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Frühstück	9 7	98	96	96	96	100	92	100	100	93	97	100	93	98
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	43	43	41	50	40	31	46	45	48	44	41	41	49	4 0
Nittagessen	99	95	94	96	96	92	92	100	96	95	95	97	93	96
Nachmittags-Mahlzeit	40	43	37	46	40	38	41	36	48	34	41	45	44	36
Abendessen	99	98	94	92	88	100	95	95	96	98	92	97	98	91
kleinigkeiten nach dem Abendessen	2 G	30	24	27	32	54	23	9	26	29	26	21	3 ü	27
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	3 (}	35	31	42	36	23	33	41	30	37	28	34	35	33

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Hahlzeiten (Score)

		AUSG	ANGSGE	IICHT		DUKT10 1 KURS		OLG		NATE N	GEWICHT Ach		HATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes uber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re~ duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht	star~ kes	über- ge-	Hormal- ge- uicht
	3-%	8-%	8-%	8-2	S-%	S-%	s-x	s-%	s-%	s-x	s-%	s-%	3-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	\$1	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	Ú	0	0	0	0	0	Û	0
1 Mahlzeit	1	0	2	0	4	0	0	0	0	0	3	0	0	2
2 Mahlzeiten	21	20	22	12	24	15	23	14	17	17	21	21	14	24
3 Mahlzeiten	37	35	43	35	23	38	41	45	43	41	36	41	4 ù	33
4 Hahlzeiten	31	33	25	46	28	39	28	41	22	37	36	24	4 û	31
S Nahlzeiten	θ	10	6	8	16	8	5	0	13	5	5	10	5	9
6 Mahlzeiten	2	3	2	0	0	0	3	0	4	0	0	3	2	0
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	v	٥	0	0	0	Û	0	0	Ð	ŷ



Tabelle 13: Wie häufig nehmen Sid persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?

							HSERF ENDE	OL.G		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes uber- ge- uicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	ge-	Hormal- ge- wicht
	š #	9-%	S-%	9-2	s-2	s-%	S-%	s-x	S-2	8-%	8-%	8-%	\$-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	1.34	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
An jedem Wochen(Arbeits)tag	2	0	4	4	4	0	3	0	0	5	3	0	5	2
3-4 mal pro Woche	2	0	4	4	4	0	3	0	0	2	5	0	5	2
1-2 mal pro Woche	3	0	4	8	4	8	3	0	4	2	3	3	0	7
Seltener	7	5	8	0	8	8	3	5	4	10	3	3	7	4
Nehme nie an einer Gemein- schaftsverpflegung teil	೧ಽ	95	80	85	80	85	90	95	91	80	87	93	84	84
ká	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	ů	0	0	0	0

Tabelle 13.1: WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE: Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine gegessen haben?

		AUSG	ANGSGE	TICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT Ach		HATE H	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- uicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	ûber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	s-x	ร-%	8-X	s-%	s-x	s-%	s-x	S-X	S-%	S-%	\$-%	\$-X	s-%	s-z
BASIS(UNGEWICHTET)	10	0	6	4	3	1	3	0	1	4	4	1	4	5
Eine warme Mahlzeit	20	0	17	25	33	0	0	0	0	0	50	0	Ů	4 û
Eine kalte Mahlzeit	30	0	83	75	67	100	100	0	100	100	50	100	100	60
Hur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	0	0	Û	Û	0	0	0	Ð	0	ů	0	0	υ	ů
Ich esse nichts mehr	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КА	0	0	0	0	0	Ð	0	0	Ð	Ú	0	0	0	Ú

Tabelle 13.2: Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?

		AUSGANGSGEWICHT					NSERF(ENDE	OLG	18 100	HATE N	GEWICHT ACH	30 NO	MATE N	GEWICHT ACH
	Ge∈amt	star- kes ûber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	ûber- ge-	Normal~ ge- wicht	kes	über- ge-	Normal- ge- wicht
	S = %	s-2	S-%	S-%		S-%	S-%	s-%	S- %	8-%	8-%	\$-X	s-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	10	0	6	4	3	1	3	0	1	4	4	1	4	5
Ja	9)	0	83	100	100	100	67	0	100	75	100	100	75	100
Nein	3	0	0	Û	0	0	0	0	0	Ð	0	Û	Û	0
kA	1.)	a	17	0	0	a	33	n	n	25	n	n	25	0

Tabelle 14: Haben Sie in der Zeit mach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

		AUSGANGSGE⊎ICHT Gesamt star- über- Normal- s					NSERF ENDE	OLG		NATE N	GEWICHT Ach		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wıcht	Hormal- ge- wicht
	3-%		S-%	8-%	S-%	S-2	\$-X	s-%	s-%	s-x	s-%	S-%	s-%	s-x
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1 0	10	ŝ	15	20	0	3	18	9	5	18	10	5	16
Ja, reduziert bzw. ueggelassen	7	5	8	12	12	8	5	9	13	2	8	1 0	2	11
Ja, beides	72	78	71	65	60	77	82	73	70	80	67	72	77	67
Nein	1 0	8	14	8	8	15	1 0	0	9	12	8	7	16	7
KA	1	0	0	0	0	0	Ó	0	0	٥	a	a	G	a

Tabelle 14.1: Welche Hahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

		AUSGANGSGEWICHT star- über- Normal- s				DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes uber- ge- wicht	ûber- ge- wıcht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Mi8- er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes		Hormal- ge- wicht
	s- %	s-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	s-x	S-#	S-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	' 2	4	4	4	5	0	1	4	2	2	7	3	2	7
MILCHPRODUKTE	6	0	0	25	0	0	0	0	0	0	14	0	0	14
Joghurt/Kefir	8	0	0	25	0	0	Ú	0	Ú	0	14	0	Ū	14
Quark	8	0	0	25	0	0	e	0	0	0	14	0	0	14
Magerpilch	o	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ü	o
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	o	0	0	ย	ů
(Diåt-)Hargarine/ Halbfettbutter	0	0	0	Û	0	ů	0	0	Ú	0	0	0	Û	0
Sonstige Hilchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Û
GEMUSE/OBST	£.8	50	50	75	80	0	0	75	50	50	71	33	50	71
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 ,	0	0	0	ů
Kartoffeln	0	0	0	G	0	0	0	0	Û	0	0	Û	Ù	Û
Obst	42	25	50	50	60	0	0	50	50	50	43	33	50	43
Sonstige Gemüsesorten	5.0	25	50	75	80	0	0	50	0	50	71	0	50	71
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	Ĉ 7	25	0	25	0	0	0	25	50	0	14	33	0	14
⊎eizenkleie/Körner/ Nüsli	0	0	0	Û	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	Ù
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Ü	Û
Sonstige Naturprodukte	0.7	25	0	25	0	0	0	25	50	0	14	33	ũ	14

Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

		AUSGANGSGEUICHT Gesamt star- uber- Normal-					HSERF ENDE	OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes Ober- ge- wicht	uber- ge- wicht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	MiB- er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	úber- ge-	Hormal- ge- wicht
	s-%	S-2	\$- %	\$-%	\$-%	S-%	s-%	8-2	9-%	s-%	S-2	8-%	s ×	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	4	4	4	5 .	0	1	4	2	2	7	3	2	7
BROT	33	25	50	25	60	0	0	25	50	50	29	33	50	29
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	25	0	50	25	60	0	0	0	0	50	29	0	50	29
Knäckebrot	8	25	0	0	0	0	0	25	50	0	0	33	Û	Û
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	Ú	Ű	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	. 0	0	0	Ù	9	0
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	Ú
mageres Fleisch/ Geflügel	ù	0	0	0	ů	0	0	· û	0	0	Ü	0	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	0
SPEZIELLE DIATPRODUKTE	17	25	25	0	0	0	0	25	0	0	14	33	0	14
GETRÄNKE	0	Û	0	Û	0	ů	0	0	0	0	0	0	0	0
Wasser	0	0	0	0	Ù	0	0	0	0	0	0	0	Û	Ů
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	Ů
SONSTIGES	8	25	0	0	0	0	100	0	50	0	0	33	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	C	0	0	Œ	Ũ	0

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie woniger als früher?

		AUSG	ANGSGEL	ICHT		DUKT10 I KURS		OLG		IATE N	GEWICHT Ach		NATE N	GEWICHT ACH
	Ge;≀amt	star- kes über- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- kæ Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	über- ge- wıcht	Normal- ge- wicht
	ទ %	s-%	s-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-x	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	9	2	4	3	3	1	2	2	3	1	3	3	1	5
MEHL(STÄRKE-)PRODUKTE	ਬ 2	50	25	0	0	100	0	50	33	0	33	33	0	20
Brot/Weißbrot	Û	0	0	0	Ű	0	0	Û	0	0	0	0	Û	0
Nudeln(Teiguaren)	?2	50	25	0	0	100	0	50	33	0	33	33	Û	20
Soßen/Meh l	(1	50	0	0	0	0	0	50	33	0	0	33	0	Ú
Reis	0	0	0	0	Û	0	0	Û	0	0	0	0	Û	Ü
Kartoffeln	f 1	50	0	0	0	0	o	50	33	0	0	33	0	0
Hülsenfrüchte	0	Û	0	û	Û	Û	0	Û	0	0	o	0	Û	ů
81/FETTHALTIGE PRODUKTE	33	Û	50	33	67	0	50	Ú	0	100	33	0	100	40
Fetta, Öle	33	0	50	33	67	0	50	0	0	100	33	0	100	40
Butter, Margarine	(1	0	Ú	33	33	ů	0	0	0	0	0	0	Û	20
(Schlag)Sahne	0	0	0	0	Ü	0	0	0	0	0	0	Û	Ü	û
Kāse	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ü	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Û	0
(fette) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ũ
(fettes) Fleisch	£ 1	0	25	0	33	0	0	0	0	0	33	0	Ü	20
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	G	0	0	0	0	Û	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	. 0	0	0	0	0	0

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

		AUSG	ANGSGEW	ICHT		DUKTIO I KURSI		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	über÷ ge− wıcht	Hormal- ge- wicht
	s-x	8-%	s-x	s-x	S-%	S-%	s-%	s-%	S-%	S-%	s-2	s-%	s-%	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	9	2	4	3	3	1	2	2	3	1	3	3	1	5
SÜSSPE I SEN	56	0	75	67	67	0	50	50	33	100	67	33	100	6 Ú
Zucker	56	0	75	67	67	0	50	50	33	100	67	33	100	60
Kuchen	22	0	25	33	33	0	0	50	33	0	33	33	0	20
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	11	0	0	33	33	ú	0	0	0	0	33	0	0	20
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ù
Alkohol	ð	Û	Û	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	Û	Ú
SONSTIGES	11	0	25	G	0	0	50	0	0	100	0	0	100	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ù	Û
Suppe	11	0	25	0	0	Đ	50	0	0	100	0	0	100	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	Û	Û	0	0	0	0	Û	Û
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	11	50	0	Û	0	0	50	0	33	0	0	33	0	0

Tabelle 15: Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

		AUSG	ANGSGE#	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	G e∋ amt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- ⊌icht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- ke s	uber- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	ទ %	S-%	S-%	s-%	S-%	8-X	s-%	S-%	s-%	S-%	S-%	s-x	S-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
lch habe meine Ernährungs- gewohnheiten radikal umgestellt	ž	3	2	4	0	8	3	ù	4	2	Û	3	2	2 .
lch habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	J1	33	33	23	44	23	31	36	22	37	38	21	28	42
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernäh- rungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	G 0	58	57	69	56	54	59	59	7 û	51	59	69	60	51
Ich habe meine Ernährungs- gewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	8	ម	4	6	15	8	5	4	10	3	7	9	4
KA	Û	0	0	6	0	û	Ü	0	0	0	0	0	Û	Û

Tabelle 16: Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

						DUKTIO I KURS		OLG		IATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	ûber- ge-	Normal- ge- wicht
	s-2	s-2	s-%	s-%	3-%	s-%	S-%	s-x	s-%	9-%	\$-X	s-%	s-::	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Neine jetzige Ernährung empfinde ich als reich- haltig, abuechslungsreich und wohlschmeckend Meine jetzige Ernährung	64	68	67	62	56	62	69	64	57	66	74	66	63	69
entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reich- haltiger und wohl- schmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	31	30	27	35	44	38	26	32	39	32	26	28	33	29
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	3	6	4	0	0	5	5	4	2	0	7	5	2
KÁ	0	0	0	0	0	0	0	Ũ	0	0	0	ů	ù	Û

Tabelle 17: Haben \$le vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?

		AUSG	ANGSGE	ІСНТ		DUKTIO I KURS		DLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT IACH	
	Geramt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- uicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion		Re-	er- folg	star- kes	uber- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht	
	s- 	S-%	s-%	\$-X	S-%	S-%	s-%	\$-%	8-%	8-%	S-2	s-%	š-%	\$~X	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45	
Ja	€2	65	61	58	40	62	69	64	87	56	44	83	65	42	
Hein	33	35	39	42	60	38	31	36	13	44	56	17	35	58	
KA	o	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ú	

Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

		AUSG	ANGSGEL	IICHT		DUKTIO 1 KURS		OLG		ATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
•	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion		kaum Re- duk- tion	Mi8- er- folg	kes	ge-	Hormal- ge- wicht	kes	úber- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	s-%	S-%	8-%	S-%	s-%	S-%	s-2	s-%	S-%	s-%	8-2	\$- %	S-%	8-%
BASIS(UNGEWICHTET)	75	26	31	15	1 0	8	27	14	20	23	17	24	28	19
bewußter/gezielter essen	31	42	23	33	30	50	26	29	30	17	41	38	25	37
weniger essen	23	23	16	27	10	0	30	29	20	35	18	17	29	1,6
weniger Alkahol trinken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	o
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	4	4	3	7	0	0	4	14	5	4	6	4	4	5
mehr Zwischenmahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weniger/keine Süßigkeiten	13	15	16	7	20	13	11	7	20	4	12	21	7	16
verstärkt Gemüse und Salate essen	8	4	16	0	1 0	û	i 5	7	10	13	6	8	11	5
andere Diäten anwenden	7	8	3	7	10	13	4	7	10	4	0	8	4	5
persönliche Programme ausarbeiten		4	0	0	0	0	4	0	5	0	0	4	Ů	٥
konsequenter sein	9	0	19	7	20	25	4	7	0	22	6	0	14	1.1
die Probleme aus dem Weg räumen, die das übermäßige Essen verursachen	1	0	ō	7	o	Û	Ú	0	0	0	6	ů	4	Ů
Sonstiges	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	ů	û
KÁ	3	0	3	7	0	0	4	0	0	0	6	0	4	5









Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

							NSERF ENDE	OLG		HATE H	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes ûber- ge- wicht	úber- ge- wich t	Normal- ge- ⊌ıcht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes		Hormal- ge- wicht
	\$ -2	s-x	s-x	s-%	S-%	s-%	8-%	s-2	s-%	s-%	5-%	S- %	S-2	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Konsum alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	2	5	0	4	Ú	0	5	0	4	2	3	3	2	2
hat sich verstärkt	1	0	2	0	4	0	0	0	0	2	0	0	2	Ð
ist wie vor dem Kurs	28	25	33	27	24	15	36	18	1?	34	36	10	37	33
hat sich vermindert	c.9	28	25	31	36	31	21	27	22	29	3 t	24	23	33
gab es bei mir nie	36	38	33	38	32	46	33	50	48	29	31	52	3 û	31
KA	4	5	6	Ú	4	8	5	5	9	2	0	10	5	0
Konsum nicht-alkoholischer Getränko														
habe ich neu begonnen	6	10	6	0	8	8	10	0	9	7	5	7	7	4
hat sich verstärkt	40	40	31	54	40	23	38	45	26	44	44	28	47	4 ů
ist wie vor dem Kurs	₹6	30	41	35	32	46	33	32	39	37	36	38	28	42
hat sich vermindert	9	8	12	8	12	15	8	5	9	5	13	7	9	1.1
gab es bei mir nie	3	8	0	4	4	0	0	14	9	0	3	10	0	2
KA	6	5	1 0	0	4	8	10	5	9	7	0	10	9	0

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	AUSGANGSGEWICHT Gesamt star- über- Normal-					DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- wicht	ūber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	folg	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht	kes	über- ge- ⊌icht	Hormal- ge- wicht
	s-2	8-%	S-2	3-%	s-%	s-%	S-%	s-%	s-2	S-%	S-%	S-%	8-%	\$- %
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	4	5	0	8	0	0	3	5	9	0	8	7	Û	7
hat sich verstärkt	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2
ist wie vor dem Kurs	7	3	8	12	20	8	3	5	0	5	10	0	7	1.1
hat sich vermindert	4	8	4	Û	4	0	10	0	9	2	5	7	5	2
gab es bei mir nie	79	80	80	77	72	85	79	82	83	83	74	83	79	78
KA	5	5	8	0	4	8	5	9	0	10	0	3	9	0
Einnahme von Hedikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	2
hat sich verstärkt	3	3	4	4	0	0	5	9	0	7	0	3	7	0
ist wie vor dem Kurs	27	25	33	15	24	31	23	36	39	27	26	34	30	20
hat sich vermindert	14	20	8	19	4	8	18	23	9	15	15	14	12	18
gab es bei mir nie	50	48	47	58	68	54	49	23	52	41	59	45	42	60
KA	5	5	8	0	4	8	5	9	0	10	0	3	9	û

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

		AUSG	ANGSGEL	SICHT		DUKTIO I KUPS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- hes uber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	s- %	s-x	8-%	\$-X	s-%	s-%	\$-X	s-%	S-X	S-%	\$-%	s-x	s-2	8-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität														
hat sich verstärkt	9	8	6	8	4	8	10	5	4	2	в	7	7	9
ist wie vor dem Kurs	€4	60	63	77	68	38	67	68	70	73	69	59	65	67
hat sich vermindert	17	13	24	12	20	31	1 0	14	9	12	18	17	19	16
KA	(1	20	8	4	8	23	13	14	17	12	5	17	9	9

Tabelle 18.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

		AUSC	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	s-2	s-x	s-%	9-%	S-%	S-%	\$-%	s-x	s-%	S-%	S-%	\$-%	s-%	8-%
BASIS(UNGEUICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
konsum alkoholischer Getränke	3	5	2	4	4	0	5	0	4	5	3	3	5	2
Rauchen, Zigarettenkonsum	5	5	0	12	0	0	3	5	9	0	1.0	7	0	9
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	3	4	8	0	0	5	9	a	7	0	3	7	2

Tabelle 18.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte: versindert)

		AUSG	ANGSGEU	TCHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes iber- ge- wicht	ùber- ge- ⊌icht	Hormal- ge- uicht	sehr star+ ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge- vicht	Normal- ge- wicht
	S- "	s-2	S-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-%	S-%	S-%	3-2	8-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	161	4 0	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Konsum alkoholischer Getränke	29	28	25	31	36	31	21	27	22	29	31	24	23	33
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	8	4	0	4	0	10	0	9	2	5	7	5	2
Einnahme von Hedikamenten und Arzneimitteln	14	20	8	19	4	8	18	23	9	15	15	14	12	18

Tabelle 19: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes űber- ge- wicht	ùber∽ ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star+ ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes		Normal- ge- wicht	star- kes		Hormal- ge- wicht
	s-#	S-%	S-%	S-%	3-%	3-%	S-%	8-%	8-%	s-%	5-%	s-%	s-2	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
sehr gut	10	13	10	8	12	8	15	5	13	10	13	10	9	6.1
gut	47	40	53	50	64	69	31	45	22	56	54	31	53	51
zufriedenstellend	30	33	27	27	20	23	38	32	48	24	23	30	28	27
weniger zufriedenstellend	11	13	8	12	4	0	10	18	17	5	1 0	21	7	7
schlecht	2	0	2	4	O	0	3	0	0	2	0	0	2	2
sehr schlecht	1	3	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	2
KA	0	0	0	Ü	0	0	0	0	0	0	0	0	٥	0

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie personlich zu?

		AUSG	ANGSGE		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH	
	Ge samt	star- kes uber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	s -2	s-%	8-%	S-%	3-%	8-%	s-%	s-%	S-%	S-2	S-X	s-2	8-%	S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	t	0	2	0	0	0	Û	5	0	G	3	0	Û	2
stark	16	43	39	23	44	38	36	27	22	41	44	24	42	40
weniger stark	41	35	39	50	44	31	36	50	43	37	41	41	42	4 ŭ
überhaupt nicht	96	13	16	23	4	23	18	18	22	20	10	21	12	16
KA	6	10	4	4	8	8	10	0	13	2	3	14	5	2
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	0	Û	0	0	0	0	0	0	. 0	0	Û	Û	Û	Ú
stark	32	38	33	27	48	31	26	32	22	32	46	21	30	44
weniger stark	<) 0	33	41	42	32	46	44	36	35	49	36	31	51	33
überhaupt nicht	د. 0	20	18	27	8	15	21	27	35	15	13	34	12	18
KA	7	10	8	4	12	8	10	5	9	5	5	14	7	4
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stark	6	3	8	8	8	8	3	5	0	2	13	0	2	13
stark	31	38	31	19	44	15	28 .	32	17	32	41	21	33	36
weniger stark	34	23	39	38	36	62	31	23	30	41	33	24	44	31.
überhaupt nicht	2:5	30	18	31	4	6	31	41	43	22	10	45	16	18
KA	5	8	4	4	8	8	8	0	9	2	3	10	5	2

Tabelle 20: Hie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Hie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

		AUSG	ANGSGE	JICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	ùber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	ober- ge-	Normal- ge- wicht
	s-x	s-%	S-%	s-%	s-%	s-2	s-x	S-%	S-%	S-2	S-%	\$-X	3-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	2	3	4	Û	8	0	3	0	4	0	5	3	Û	4
stark	14	2 0	16	4	12	15	21	9	9	24	8	14	21	9
weniger stark	41	45	37	42	36	38	41	50	43	37	49	34	42	47
überhaupt nicht	36	23	39	46	36	38	26	41	30	37	33	34	33	36
KA	7	10	4	8	8	8	10	0	13	2	5	14	5	4
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	2	3	4	0	8	0	0	0	0	0	3	3	0	4
stark	33	35	41	19	44	31	33	32	13	39	46	14	4 û	42
weniger stark	39	30	35	54	36	46	38	32	39	41	36	34	44	36
überhaupt nicht	21	25	16	23	4	15	21	36	39	17	13	38	12	16
KA	5	8	4	4	8	8	8	0	9	2	3	10	5	2
ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	2	5	2	0	4	0	3	0	0	2	3	3	0	4
stark	16	10	20	15	20	15	13	14	4	17	2 t	7	23	16
weniger stark	41	43	43	35	44	46	46	36	39	46	41	31	49	4 0
überhaupt nicht	31	25	31	42	24	31	23	4 f	35	27	33	38	21	36
KA	9	18	4	8	8	8	15	9	22	7	3	21	7	4

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre hautige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

		AUSG					NSERF ENDE	OLG		NATE N	GEWICHT Ach		NATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- ⊎icht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion		kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes		Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	5.78	S-%	8-2	S-2	9-%	s-%	S~%	S-%	s-%	s-x	S-%	S-%	\$-%	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	1,21	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
lch fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	4	10	2	0	4	0	8	6	0	5	5	3	2	7
stark	∂ \$	13	35	27	44	23	10	23	9	22	38	7	28	36
weniger stark	<)3	45	39	38	36	38	49	45	39	46	41	41	51	33
überhaupt nicht	20	18	20	27	8	31	21	23	39	20	13	31	12	20
KA	8	15	4	8	8	8	13	9	13	7	3	17	7	4
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß														
sehr stark	4	5	6	0	4	15	5	0	4	7	3	3	7	2
stark	.31	33	39	19	44	38	23	27	30	27	38	31	26	40
weniger stark	47	40	43	58	36	38	46	59	35	56	46	31	58	42
überhaupt nicht	2	10	10	19	8	8	15	9	17	1 0	10	17	7	13
KA	6	13	2	4	8	0	10	5	13	0	3	17	2	2
ich fühle mich von meinen bisherigen E&~ und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	7	13	6	4	4	0	8	14	13	5	5	17	5	4
stark	. 6	13	39	15	32	31	21	27	17	24	38	14	23	38
weniger stark	44	40	35	62	48	38	41	41	39	46	44	34	51	40
überhaupt nicht	" 5	15	16	12	8	23	21	5	17	17	10	17	14	13
KA	8	15	4	8	8	8	10	14	13	7	3	17	7	4

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihrø heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

		AUSG	AUSGANGSGEWICHT star- über- Normal- sei				HSERF ENDE	OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes ūber- ge- wicht	úber- ge- wicht	Mormal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	uter- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wıcht	Hormal- ge- wicht
	8-%	\$-X	8-%	3-%	S-%	s-%	S-X	\$-X	s-%	s-%	S-%	s-%	8-%	s-x
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Essen macht mir richtig freude und ich genieße es														
sehr stark	10	15	10	4	12	8	1 0	9	13	7	10	14	5	13
stark	4 0	28	47	50	52	23	36	41	30	41	51	28	47	44
weniger stark	36	43	27	35	28	54	36	32	30	39	31	31	37	33
überhaupt nicht	8	5	12	8	0	8	10	14	13	10	5	14	7	7
KA	6	10	4	4	8	8	8	5	13	2	3	14	5	2
lch habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	6	10	2	4	4	0	8	5	13	2	5	10	2	4
stark	15	18	12	19	8	31	10	23	39	7.	10	31	14	7
weniger stark	35	25	49	19	32	38	36	32	13	51	28	21	44	33
überhaupt nicht	37	38	33	46	44	23	38	36	22	37	49	24	35	49
KA	7	10	4	12	12	8	8	5	13	2	8	14	5	7
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	7	10	6	4	0	8	9	5	9	2	8	10	5	7
stark	27	25	29	31	44	23	21	41	17	22	38	28	23	33
weniger stark	50	55	43	50	44	39	56	41	61	56	46	45	56	47
überhaupt nicht	12	3	18	15	12	15	8	14	4	17	8	7	12	13
KA	4	8	4	0	o	15	8	0	9	2	0	10	5	0

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgender. Aussagen auf Sie personlich zu?

		AUSG	AUSCANGSGEWICHT star- uber- Normal-			DUKTIO I Kurs		ore		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	uber- ge- wicht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Mi8- er- folg	star- kes		Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht
	S-*	s-%	s-%	S-%	S-2	S-%	8-%	s-x	S-X	8-%	S-%	S-%	3-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe														
sehr stark	17	18	16	12	20	15	18	14	26	10	13	21	14	1,3
stark	25	23	29	23	20	31	21	36	30	29	18	31	30	18
ueniger stark	33	28	31	38	40	23	33	18	26	34	41	24	33	38
überhaupt nicht	21	25	18	23	16	23	21	27	9	22	26	14	19	29
KA	15	8	6	4	4	8	8	5	9	5	3	10	5	2
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														
sehr stark	16	15	14	19	12	8	13	23	26	10	1 0	21	7	18
stark	31	20	33	42	40	23	21	41	22	27	36	24	35	33
weniger stark	23	23	29	15	24	38	28	9	17	27	28	21	26	24
überhaupt nicht	23	33	22	23	24	23	31	23	22	34	26	21	30	24
KA	3	10	2	0	0	8	8	5	13	2	0	14	2	0

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

						DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über÷ ge- ⊌icht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Mormal- ge- wicht
	s-z	s-%	S-%	S-X	S-%	s-%	S-%	s-%	S-2	\$-X	s-%	9-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	13	10	16	15	16	8	10	18	9	10	15	10	12	18
stark	36	30	33	50	52	31	31	27	26	32	49	21	35	47
weniger stark	32	28	33	31	32	31	31	27	13	41	33	21	42	29
überhaupt nicht	12	13	16	4	0	23	13	18	26	15	3	21	9	7.
KA	7	20	2	0	0	8	15	9	26	2	0	28	2	0
lch wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	7	10	6	4	8	0	8	9	13	2	8	10	5	7
stark	31	28	33	38	40	31	28	41	26	37	33	28	70	36
weniger stark	36	30	35	38	36	46	33	18	22	37	44	21	40	38
überhaupt nicht	19	18	22	19	12	15	18	27	22	22	13	21	21	16
KA	7	15	4	4	4	A	17	5	17	2	7	21	•	2

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

		AUSG	AHGSGEV	ICHT		DUKTIO 1 KURS		OL G		HATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEWICHT ACH
	G ega nt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	uber - ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge- uicht	Normal- ge- wicht
	s -z	s-%	s-%	s-%	S-%	8-%	s-%	8-%	s-7	8-%	s-%	S-%	8-X	8-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	37	43	41	23	44	38	36	32	22	41	46	24	42	42
ich fühle mich wieder Jeistungsfähiger	32	38	33	27	48	31	26	32	22	32	46	21	30	44
ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	36	40	39	27	52	23	31	36	17	34	54	21	35	49
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	17	23	20	4	20	15	23	9	13	24	13	17	21	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	36	38	45	19	52	31	33	32	13	39	49	17	4 Û	47
ich habe veniger Probleme mit meiner Umwelt	:8	15	22	15	24	15	15	14	4	20	23	10	23	2 Û
lch fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	.19	23	37	27	48	23	18	23	9	27	44	10	3ũ	42
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	36	38	45	19	48	54	28	27	35	34	41	34	33	42
Ich fühle mich von meinen bisherigen E8- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	13	30	45	19	36	31	28	41	30	29	44	31	28	42
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	c; 0	43	57	54	64	31	46	50	43	49	62	41	SI	58
ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	ان	28	14	23	12	31	19	27	52	10	15	41	16	11

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte; sehr stark/stark)

		AUSGANGSGEWICHT				I KURS		OLG		HATE H	GEWICHT ACH		NATE H	GEUICHT ACH
	Gesant	star- kes úber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	s-2	s-x	s-2	\$-X	S-X	\$- %	s-x	\$-%	s-%	s-2	S-2	s-x	s-%	8-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	34	35	35	35	44	31	28	45	26	24	46	36	28	4 û
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	41	40	45	35	40	46	38	5ù	57	39	31	52	44	31
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.8. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	46	35	47	62	52	31	33	64	48	37	46	45	42	51
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	49	40	49	65	69	38	41	45	35	41	64	31	47	64
Ich wurde haufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	38	38	39	42	48	31	36	5 ù	39	39	41	38	35	44

040534.133900. 7. 1

Tabelle 21: Gab es zum Zeitpunkt des kurses noch andere Fersonen mit übergewicht in Ihrer Famille?

		AUSG	IANGEG E L	IICHT		DUKTIO I KURS		NLG		HATE N	GEBICHT ACH		HATE N	ACH GENTCHT
	Gesant	star - kas úber - ge- urcht	kas ga- ge- úber- wicht wicht ge- vicht S-% S-% S-%			star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	er- iolg	stor- kas	uber- ge- usent	Normal- ge- wicht	star- kes	uber- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	£ - Z	s-2	s-%	S-2	tion S-%	s-2	s-%	s-%	S-%	s - %	S-%	\$-X	5-#	5-11
BASISCUNGEWICHTET	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	4 ≥	4 0
Ja, (Ehe-)Partner	35	41	39	25	38	31	35	45	33	44	33	37	36	35
Ja, kind(er)	19	27	18	8	21	23	19	30	24	20	17	26	19	13
Ja, andere Haushalts- angehorige	6	3	2	17	13	û	3	5	5	2	8	4	2	f ú
Hein, niemand	44	35	53	38	33	62	43	4 0	43	44	42	37	48	45

Tabelle 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernahrungsverhalten geandert?

		DRUG		DUKTIO I KURS		orc		HATE N	GEWICHT ACH		IATE N	GEBÍCHT ACH		
	űesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Ře-		star- kas	über- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht
	5-2	S-2	\$-%	s-%	s-2	S-2	\$-%	3-%	5-z	\$-%	s-%	\$-%	\$-X	8-2
BASIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
Ja, (Ehe-)Partner:														
Nat auch am Kurs teilgenommen	3	5	Ů	4	Ú	Û	5	0	5	à	3	4	2	3
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	5	6	9	ŝ	ន់	5	1 ů	5	5	i 1	4	ā	ιů
Hat sinzelns Programmteils oder Regeln aktiv mitgemacht	13	11	20	4	17	23	8	15	5	17	19	7	14	18
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemuhungen stark unterstützt	27	24	29	25	29	23	27	25	29	22	33	22	29	4 5
NEIN, hat weder aktiv	٠,	£ 7	~ *	20	~ /	4.9	21	23	2,3	44	33	2.5	27	ري
mitgemacht noch mich unterstützt	25	16	31	25	25	15	30	25	29	27	11	3 Ú	26	20
KA	27	38	14	33	21	31	24	25	29	27	22	33	24	25

Tabelle 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehorige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernahrungsverhalten geandeit?

		AUSG		DURTIO 1 FURS		orc		IATE N	GEUICHT Ach		HATE N	GEWJCHT ACH		
	ugsamt	star kes úber - ge= wicht	uber- ge- uicnt	Normal~ ge~ wicht	sahr star- ke fe- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er-	star⊹ kec	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	úber- ge-	Normal- ge- wicht
·	3-%	s-x	5-%	\$ -%	S-2	\$-X	5-7	\$-%	S-2	\$-X	s-z	s-%	\$-#	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	31	41	36	27	42	40
Ja, Kind(er) oder andere														
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	2	ů	2	4	ů	8	Ú	o	û	2	3	Ů	Û	5
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	11	4	4	13	è	5	5	1 0	2	11	7	2	ŧυ
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	11	8	10	17	13	ù	8	25	o	ã û	11	ú	17	1 ú
Nat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark		-	, -			·	·		·		••	v	••	••
unterstützt	1.1	14	ŝ	ė	8	6	14	1 0	19	5	1.1	15	7	1.0
HEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstutzt	2 u	16	22	21	21	31	19	15	29	20	14	22	19	20
KA	50	51	53	46	46	46	54	45	43	51	50	56	5 5	45

Tabelle 22.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (übersicht)

		AUSC	ANGSGEL	ICHT		DUKTIO I KURSI		DLC		IATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH	
	űesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ga- wicht	Hormal- ge- wicht	sehr star- ka Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wicht	Normal+ ge- wicht	
	\$- %	8-%	s-%	s-#		s-2	\$-%	3-%	s-z	s-x	s-2	\$-%	\$-X	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	30	21	41	36	27	42	40	
Ja, (Ehe-)Partner	49	46	55	42	54	54	46	50	43	46	67	37	50	55	
Ja, kind(er) oder andere	29	32	24	33	33	23	27	4 û	29	29	36	22	26	35	
														- •	

Tabelle 23: Haben Sie seit kurdende nur Ihr eigenes Ernahrungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

		AUSC	ANGSGE	лент		DUKTIO I KURS		บแด		HATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEBICHT ACH
	ເຂື້ອສຸໝຸ	star kes ubur- ge- uicht	uber- ge- wicht	Hormal- ger wicht	sehr Star- ko ko- duk- tion	atar- ke Re- duk- tion	Ra-	or- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ga- wicht	kes	ge-	Hormal- ge- wicht
	S-%	\$-X	S-%	\$-X	3-%	s-z	s-%	5-X	5-2	S -2	5-%	S-X	5-2	S-%
BASIS(UNGEUICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
len habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die Enderen essen vie vorhei	16	16	12	21	1.	46	11	u	19	15	11	19	12	16
Ich habe in erster Linië mein eigenes Verhalten geandert, die anderen sind nur am Rande berührt	37	32	47	4 3	50	8	43	4 û	43	39	39	41	4 8	35
bie Ernährungsgewohn- heiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	4 ŭ	43	. 35	42	49	46	38	45	29	41	44	26	43	45
ka	7	ક	6	ક	4	Ú	8	15	1 0	5	6	15	5	3

Tabelle 24: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

		AUSQ	ANGSGEL	IICHT		DUKTIO I KURS		ore		H TEN	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes Ober- ge- wicht	úber- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke ĥe- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	úber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht
	s-%	s-2	\$-%	s-x	ร-%	\$-X	s - %	s-2	\$-%	\$-%	s-#	\$-X	S-X	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	4 0
Ja, (Ehe-)Partner	27	27	29	25	21	31	22	4 û	14	29	33	22	26	33
Ja, Kınd(er)	15	14	ខេ	13	21	23	1.1	25	1 0	2 û	19	7	19	15
Ja, andere Haushalts- angehorige	3	o	û	8	4	Ů	Ů	ů	Û	û	6	Ü	ű	5
Hein	58	65	57	50	54	54	68	50	76	59	42	7 Ù	€0	5 ů

Tabelle 25: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verandern mochte, 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 12 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

		AUSG	ANGSGEU	ICHT		DUKTIO I KURSI		0LG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEUICHT ACH
	GcJamt S∵X	gtar- kes Wber- ge- wicht	uber- ge- ⊌ıcht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	S-X	s-2	s-2	s-%	s - x	S-%	s-%	s-2	s-#	S-%	S-2	s-%	S- %	s-%
BASIS(UNGEUICHTET)	131	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	76	63	90	98	88	69	67	77	78	73	77	72	77	76
Hein	32	35	18	12	12	23	31	23	22	27	23	24	21	24
KA	5	3	2	0	0	8	3	0	Û	0	0	3	2	Ü

Tabelle 26: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (x.B. überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Eßzeiten usw.)

		AUSG	ANGSGEW	IEHT		DUKTIO I KURS		OFC		HATE N	GEWICHT Ach		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes ûber- ge- wicht	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- ⊌icht	star- kes	ge- gb :r-	Normal- ge- wicht
	S-2	s-%	8-X	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	\$-%	s-2	8-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	37	33	31	54	32	8	31	55	35	32	38	38	35	38
Nein	61	68	65	46	64	85	69	45	65	68	62	62	60	62
ra	2	0	4	0	4	8	0	0	0	0	0	0	5	Û

fabelle 27: Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausg⊝wirkt.

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT Ach		NATE N	GEWICHT ACH
	Geramt	star- kes über- ge- wicht	ûber− ge− ⊌icht	Normal- ge- uicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	uber- ge- uicht	Hormal- ge- wicht
	S −: :	S-%	s-%	8-%	s-%	s-%	S-%	s-x	5-2	S-%	S-X	8-%	S-2	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	12:	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	42	43	47	54	36	15	51	59	61	37	36	62	44	38
Hein	51	55	51	46	64	77	46	41	35	63	64	34	53	62
KÁ	5	3	2	0	0	8	3	0	4	0	0	3	2	0

Tabelle 20: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		DLG		HATE H	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- uicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	ûber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes		Hormal- ge- wicht
	8-X	s-%	8-%	S-%	8-%	s-%	\$-X	8-%	S-2	s-%	s-%	s-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	69	68	69	69	72	62	72	73	87	66	59	83	72	53
Hein	29	30	27	31	28	31	26	23	13	34	41	10	26	47
КА	2	3	4	0	0	8	3	5	0	0	0	7	2	0

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

		AUSGANGSGEWICHT Gesimt star- über- Normal- s					NSERF: ENDE	OLG		IATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Mi8- er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	S - 3	s-2	S-%	S-%	S-X	s-x	\$-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-X	S-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	131	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	1 7	8	20	27	28	23	10	9	9	12	31	7	14	27
Ernährungsfahrplan, überwachen der Kj-Grenze	(,	3	6	12	0	15	3	5	4	2	10	3	7	7
<pre><tagliche> Gewichts- kontrolle (Wiegen und Aufschreiben)</tagliche></pre>	,	5	8	12	12	0	8	5	4	2	18	3	5	13
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	٠Ļ	0	6	ŝ	16	6	Û	0	Û	7	5	Û	2	9
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	16	23	6	27	12	15	18	9	2 2	15	13	21	19	11
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	9	20	4	12	8	15	15	5	17	15	5	14	16	4
Anerkennung der Bemühungen, Łob, Komplimente	¢.	5	2	15	4	0	5	s	4	2	8	10	2	7

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

		AUSGANGSGEWICHT Gesamt star+ über- Normal-					NSERF ENDE	OLG		IATE N	GEWICHT ACH		NATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes úber- ge- wicht	ùber- ge- wicht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	ge-	Normal- ge- wicht
	S-%	s-%	\$-%	8-%	S-%	S-%	S-%	s-%	8-%	s-%	S-%	S-2	S-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- Derten ernährungsverhaltens	27	15	35	23	32	31	21	36	17	32	31	10	33	29
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	3	0	8	0	8	0	5	4	2	3	3	2	2
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	1	0	2	0	0	0	3	0	0	2	0	ú	2	Ù
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	5	6	4	8	0	5	5	9	5	3	7	2	7
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	6	0	10	4	8	8	5	5		7	5	0	9	4
Steigerung des Selbst- bewuätseins	14	8	22	8	20	15	10	23	4	17	21	0	19	18
SONSTIGE HILFEN	17	20	16	19	16	0	18	32	22	17	18	21	14	20
Andere Diäten/Kuren	4	3	6	4	4	0	3	9	4	0	8	7	0	7
Besondere 'Tricks'	2	5	0	0	0	0	3	5	4	2	0	3	2	Û
Sonstiges	12	13	t 0	15	12	0	13	18	13	15	10	10	12	13
KA	32	4 0	33	19	24	46	41	23	39	32	18	45	35	22

Tabelle 30: Haben sich seit Kursonde für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z.B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemuhungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflußten?

		AUSG	ANGSGEW	ICHT		DUKTIO I KURS		3LG		IATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- uicht	über- ge- uicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	ster- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht
	S %	8-%	\$-%	\$-X	S-2	\$-%	s-%	s-%	S-%	S-%	S-%	\$-%	š-X	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja, mit positiver Auswirkung	8	8	8	8	12	0	8	5	4	7	8	3	7	13
Ja, mit negativer Auswirkung	0.7	15	14	31	12	15	15	27	26	20	13	21	23	9
Nein, keine wichtigen Veränderungen	72	75	75	62	72	77	74	68	65	73	74	72	70	73
KA	2	3	4	Û	4	8	3	0	4	0	5	3	0	4

Tabelle 30.1: WENN POSITIVE VERÄNDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

•		AUSG	ANGSGE	TCHT		DUKTIO I KURS		0LG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	ùber- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht
	8-%	s-%	s-%	s-%	s-%	S-%	8-%	s-x	S-%	8-%	s-z	s-2	s-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	10	3	4	2	3	0	3	1	1	3	3	1	3	6
Positive Veränderunjen:	•													
Heilverfahren nach Krank- heit, gesund werden	2 Û	33	Û	50	0	0	33	0	0	33	0	0	û	33
Aktiver geworden	10	33	0	O	0	0	33	0	0	33	0	0	33	0
Ausgeglichenheit	10	33	0	0	0	0	33	0	0	33	0	0	33	0
Weniger berufliche Bela- stungen, Ruhestand	20	33	0	0	0	. 0	33	0	0	33	33	0	ů	33
Selbstwertgefühl, Selbst- bevußtsein	20	0	25	50	33	0	0	0	0	0	33	0	υ	33
Eigene Vorsätze	10	33	0	0	0	0	33	0	100	0	0	0	33	0
Kontakt mit Personen, die Shnliche Schwierigkeiten haben	1 0	0	25	Û	33	0	û	0	0	33	o	0	33	0
Kleidergrößenveränderung	10	0	25	Û	33	0	9	Ò	0	0	33	0	0	17
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	10	33	0	0	0	0	33	o	100	0	0	û	33	0
Feste Partnerschaft	10	0	0	50	O	0	0	0	0	0	33	Û	Ú	17
Sonstige positive Veränderungen	10	0	25	0	Ũ	0	0	100	0	0	0	100	Û	Û
КА	0	0	0	0	Ú	o	0	0	0	0	0	0	0	Ü

Tabelle 30.1: WENN NEGATIVE VERAN)ERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATI' H	GEWICHT ACH
	Gesomt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	kes	ge-	Hormal- ge- wicht	kes	ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	\$-°?	s-%	S-%	8-2	s-%	s-%	S-%	S-%	S-2	S-%	S-%	8-%	S-X	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	2 ;	6	7	8	3	2	6	6	6	8	3	6	10	4
Negative Veränderungen:														
Yrankheit, Gesundheits- probleme	20	33	0	38	0	0	33	17	33	13	20	33	ŽÛ	25
Schuangerschaft	24)	33	29	13	33	50	33	0	17	38	20	17	30	25
Einnahme von Medikamenten	c _j	0	14	0	0	50	0	0	0	0	20	0	1 0	0
Berufliche Belastungen, wenig Zeit für Training	10	0	29	25	33	0	0	33	17	13	20	17	1 0	25
Arbeitslos geworden	9	0	0	13	0	0	0	0	0	0	20	Û	1 0	Û
Pensionierung des Partners	8	0	14	0	0	0	0	17	O	13	ů	Û	1 0	0
Geldprobleme, kein Geld für kalorienarme Kost	G	0	0	13	33	0	0	0	0	0	20	0	Ũ	25
Probleme familiärer Art	14	17	14	13	33	0	33	0	17	13	0	17	10	25
Wenig Unterstützung im Familien-/Freundeskreis	5	0	0	13	0	0	0	0	0	0	20	0	1 Û	Û
Heirat (selber kochen müssen)	د,	0	0	13	0	0	0	17	0	13	0	0	1 0	0
Tod des Partners, Todesfall	10	0	29	0	0	Û	33	0	0	25	0	0	20	Ð
Häufiger Besuch, Einladun- gen, auswärts essen	5	17	0	0	0	0	Û	17	17	0	0	17	0	Ü
Sonstige negative Veränderungen	•)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	ù
KA	.)	0	0	0	O	0	0	0	0	0	Û	0	0	υ

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

						DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT HCH
	Gesant	star- kes ûber- ge- wicht	über- ge- wicht	ge-	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	über- ge- uicht	Hormal- ge- wicht
	\$-X	s-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-%	8-%	8-%	S-%	s-2	\$-X	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes E6- verhalten ändern und abnehmen?														
ja	63	70	،6 1	58	56	69	62	64	70	63	67	62	60	67
nein	26	25	25	31	28	8	33	23	22	27	26	28	28	22
KA	12	5	14	12	16	23	5	14	9	10	8	10	12	11
anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eðverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	65	68	63	65	60	69	56	77	61	63	62	66	65	64
nein	21	20	22	27	24	15	28	14	22	27	23	17	23	22
KA	13	13	16	8	16	15	15	9	17	10	15	17	12	13

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

			AUSG	ANGSGE!	IICHT		DUKTIO I KURS		OLG		IATE N	GEW1CHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
		Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber - ge -	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
		\$- '{	s-%	s-2	ร-ห	s-%	s-%	S-%	s-%	s-%	s-%	s-2	S-2	S-2	\$-X
BASIS(UNGEHIC	HTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
gesproche diese ihr	en Personen n, damit Eßverhalten d abnehmen?														
j a		5)	53	47	54	52	62	46	36	52	46	54	52	49	53
nein		23	28	29	31	24	23	36	32	30	37	28	24	33	27
KA		21	20	24	15	24	15	18	32	17	17	18	24	19	20
andere Per Erfolg da laßt, auc Ernährung besuchen?	h diesen skurs zu														
ja		26	40	25	12	28	31	33	18	26	34	18	31	33	20
nein		50	45	59	69	52	54	54	59	57	51	62	52	56	58
КА		1.2	15	16	19	20	15	13	23	17	15	21	17	12	22

Tabelle 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (übersicht)

		AUS	ANGSGE	NICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT Ach		NATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star+ kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	ûber∽ ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	úber- ge-	Hormal- ge- wicht
	S-2	ร-%	s-%	S-%	s-x	s-%	s-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eß- verhalten ändern und abnehmen?	63	70	61	58	56	69	62	64	70	63	67	62	60	67
anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eðverhalten ändern und abnehmen könnten?	65	68	63	65	60	69	56	71	61	63	62	66	65	64
mit anderen Personen gesprochen, damlt diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	51	53	47	54	52	62	46	36	52	46	54	52	49	53
andere Personen mit Erfolg dazu veran- la8t, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	26	40	25	12	28	31	33	18	26	34	18	31	33	20

Tabelle S.1: Alter des/der Befraggen

		AUSC	ANGSGE	IICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	ACH CEWICHT
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	úber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	ster- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	kes	ge- wicht	Normal- ge- wicht
	3-8	s-%	S-%	S-%	s-x	S-%	s-%	s-%	s-%	8-X	s-%	S-2	S-2	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 19 Jahre	•	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2
20 - 29 Jahre	c'	5	2	12	8	0	3	5	4	5	5	3	7	7
30 - 39 Jahre	2 %	20	33	31	36	38	21	18	13	22	41	14	28	38
40 - 49 Jahre	30	35	25	27	20	38	26	41	43	24	21	48	16	27
50 - 59 Jahre	2 °,	25	33	23	28	15	41	27	22	44	23	21	40	22
60 Jahre und älter	()	15	6	4	8	8	10	9	17	5	8	14	9	4
KA	U	0	0	Û	0	ů	0	0	0	0	0	0	Ü	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

		AUSC	ANGSGEW	I CHT		DUKTIO I KURS		DLG		HATE N	GEWICHT ACH	30 MOI	HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes úber- ge- wicht	über- ge- wicht	Hormal- ge- ⊌icht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	∪ber- ge-	Normal- ge- wicht	kes		Normal- ge- wicht
	s-%	s-2	s-%	S-%	S-X	S-2	S-%	8-%	S-2	S-%	s-%	\$-X	s-2	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
mānnlich	7	10	6	4	8	8	10	0	0	15	8	0	14	7
weiblich	93	90	94	96	92	92	90	100	100	85	92	100	86	93
KA	0	0	0	0	0	0	0	Û	o	0	o	0	0	0

Tabelle KA/NG: Persönliches Norma gewicht (Zielgewicht)

		AUSG	ANGSGEU	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		MATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesumt	star- kes über- ge- vicht	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	úber- ge-	Hormal- ge- wicht
	S-2	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-2	s z	S-%	S-%	s-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12'	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	2 3	35	20	15	28	23	31	9	43	10	28	36	16	22
61 - 65 kg	20	20	37	27	28	23	28	36	17	32	33	21	26	36
66 - 70 kg	2 (3	35	24	31	20	31	31	36	39	34	18	38	30	22
71 - 75 kg	4	, 3	12	15	8	15	0	18	0	12	10	3	14	9
76 - 80 kg	٤٠	8	4	8	12	8	5	0	0	7	8	0	9	9
81 - 85 kg	۷.	0	4	0	0	0	5	0	0	5	0	0	5	G
86 - 90 kg	t)	Û	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	ů
91 - 100 kg		0	0	4	4	0	Û	Û	0	0	3	0	0	2
uber 100 kg	(:	0	9	0	0	0	0	. 0	0	0	ů	0	0	0.
kA	Ĺ	Ů	0	0	0	0	0	Ð	0	0	0	0	0	Ü

Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

		AUSG	ANGSGEW	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal~ ge- wicht
	S-%	8-%	S-%	S-%	s-%	s-%	S-2	S-2	5-2	s-%	s-%	\$-X	\$-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	3	0	4	8	8	0	Û	Û	Û	Û	10	0	Ú	9
61 - 65 kg	12	5	6	35	8	9	5	5	9	2	26	7	0	27
66 - 70 kg	18	8	24	27	28	23	18	0	4	12	28	7	26	20
71 - 75 kg	17	8	27	15	20	8	18	36	9	32	10	7	28	13
76 - 80 kg	16	13	24	8	16	31	15	18	17	22	13	14	14	20
81 – 85 kg	7	8	8	4	8	8	8	5	9	2	3	14	5	4
86 - 90 kg	9	23	4	0	8	15	13	9	17	15	3	17	14	Ü
91 - 100 kg	12	28	4	4	4	8	15	23	22	12	5	24	12	4
uber 100 kg	3	1 U	0	0	0	ø	8	5	13	2	0	10	2	ů
re	3	0	0	0	0	Û	0	0	0	9	3	û	0	2

Tabelle KA/BI: Absolutes übergevisht zu Kursbeginn

						DUKT10 I KURS		OL G		NATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEBICH!
	Gesamt	star- les uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		kes	ge-	Hormal- ge- wicht	kes	ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	S-%	\$-X	S-2	8-%	s-%	8-%	s-%	s-#	S-%	s-%	3-%	s-x	S-2	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Hormalgewicht	3	Û	o	ů	0	0	Û	û	Ú	0	0	0	Ü	Ú
6 - 9 kg unter Hormalgewicht	2	0	0	8	Û	Û	0	Û	0	0	3	0	Û	4
bis 5 kg unter Normalgewicht	5	0	Ű	27	O	0	Û	û	0	Û	15	Û	5	11
Hormalgewicht	4	Ů	0	19	Û	0	Û	Û	Û	Ü	10	Ū	Ú	i i
1 - 2 kg über Normalgewicht	5	0	0	27	20	0	0	9	Ú	2	13	0	Û	16
3 - 4 kg uber Hormalgewicht	-5	0	4	19	20	0	0	9	Û	5	13	0	5	11
5 – 6 kg úber Hormalgewicht	t 3	0	24	Û	16	15	5	9	0	10	15	3	9	16
7 - 8 kg úber Normalgewicht	12	0	29	o	28	23	10	5	0	20	13	0	19	16
9 - 10 kg uber Normalgewicht	7	0	16	0	4	15	8	9	4	12	3	3	14	2
11 - 12 kg úber Normalgewicht	9	3	20	0	4	15	1 0	18	9	17	3	10	14	2
13 - 15 kg ûber Normalgewicht	?	13	8	0	4	8	15	5	4	1 0	8	3	12	7
16 - 18 kg über Hormalgewicht	š	25	Û	0	4	8	13	5	13	15	Û	16	16	Û
19 - 20 kg uber Normalgewicht	Ž.	8	0	0	0	8	3	5	13	0	ű	10	o	Ů
21 kg und mehr über Normalgewicht	17	53	0	0	0	8	31	27	57	10	3	59	7	2
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	ð	2

Tabelle KA/B2: Relatives übergewicht zu Kursbeginn

		AUSC	ANGSGE&	DICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke ƙe- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	3-%	8-2	8-Z	S-%	S-7	s-x	s-%	\$-X	S-2	S-%	8-%	S-2	s-%	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	7	0	0	35	0	0	0	0	0	0	18	0	5	16
Hormalgewicht	4	0	0	19	Û	0	0	Û	Ů	ò	1 0	0	0	1.1
1- 5 % über Normalgewicht	1 0	0	0	46	32	0	0	18	0	7	21	0	5	22
6-10 % über Normalgewicht	14	0	33	Û	28	23	5	14	0	15	23	3	14	22
11-20 % über Normalgewicht	29	3	67	0	36	54	33	27	9	49	21	10	51	20
21-30 % über Normalgewicht	12	38	0	0	4	15	26	9	26	20	3	17	19	4
31-40 % über Normalgewicht	9	28	0	0	0	0	21	14	26	5	3	31	2	2
41 % und mehr über Normalgewicht	11	33	0	0	0	8	15	18	39	5	0	38	5	0
KA	3	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	3	0	ù	2



Tabelle KE/A: Körpergewicht zu korsende (23. Programmwoche)

		AUSG	ANGSGE	IICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Ge ₊amt	star- les uber- ge- wicht	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	kes	ge-	Hormal- ge- wicht
	s %	5-%	s-%	s-x	S-X	S-%	S-X	\$-%	S-%	s-%	s-%	8-X	\$-X	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	£3	13	18	54	48	8	13	0	13	7	44	14	9	44
61 - 65 kg	(5	5	16	12	12	23	13	0	4	7	23	0	14	13
66 ~ 70 kg	î 8	20	25	4	24	38	23	9	22	32	1 0	17	26	13
71 - 75 kg	(7	10	22	15	8	23	15	36	13	24	8	14	19	13
76 - 80 kg	3	10	10	4	4	0	13	18	13	10	5	17	ÿ	2
81 - 85 kg	5	1.0	2	0	0	8	3	14	0	7	3	3	7	2
86 - 90 kg	6	13	2	4	4	Û	13	5	17	5	3	14	5	2
91 - 100 kg	6	15	2	0	0	0	8	18	17	5	0	17	5	Û
uber 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	Û
KA	5	5	4	8	0	0	0	0	0	2	5	3	7	4

Tabelle KE/BI: Absolutes übergewicht zu Kursende

		AUSG	ANGSGE!	JICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wicnt	Hormal- ge- wicht
	s-x	s-%	s-%	S-%	8-%	s-x	S-2	3-%	s-2	s-%	8-%	s-x	\$-X	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	0	0	12 .	0	0	0	0	û	0	5	0	o	9
6 - 9 kg unter Hormalgewicht	8	0	4	31	16	0	0	0	0	0	23	0	2	20
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	3	20	31	68	0	0	0	0	10	33	0	9	33
Hormalgewicht	4	0	8	4	16	0	0	0	0	2	10	0	5	7
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	3	18	8	Û	77	Ó	9	4	20	8	3	12	i 3
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	3	18	8	0	8	23	9	o	22	3	0	26	2
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	13	10	0	Û	8	18	9	9	12	8	7	12	7
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	15	12	0	0	0	23	14	13	15	Û	17	16	Ù
9 - 10 kg über Hormalgewicht	5	8	6	o	0	8	5	14	13	7	Đ	1 0	5	ù
11 - 12 kg uber Hormalgewicht	6	15	2	O	Û	0	1 0	14	9	7	5	10	5	4
13 - 15 kg uber Normalgewicht	2	8	0	0	Û	0	5	5	13	0	0	10	0	Ů
16 - 18 kg uber Hormalgewicht	2	8	0	0	0	Ú	5	5	4	2	0	7	2	Û
19 - 20 kg uber Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	3	5	9	0	0	7	0	ů
21 kg und mehr uber Normalgewicht	6	18	. 0	0	0	0	8	18	26	0	0	24	Û	ů
Ķе	7	5	4	8	0	0	Û	0	0	2	5	3	7	4

Tabelle KE/82: Relatives übergewicht zu Kursende

		AUSG	ANGSGEU	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH	-	HATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes ûber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star= kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes		Normal- ge- uicht
	ទ ?	s-2	8-%	s-%	8-%	\$-%	s-%	S-2	s-x	s-2	s-%	S-2	\$-X	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Hormalgewicht	5,	3	24	73	84	O	0	0	G	10	62	û	12	62
Normalgewicht	۷}	0	8	4	16	0	Ű	0	0	2	1 0	û	5	7
1-5 % über Normalgewicht	12	3	29	15	0	95	13	18	4	34	8	3	₹ij	13
6-10 % über Normalgewicht	13	15	20	0	0	8	31	14	9	22	1 0	10	21	9
11-20 % über Hormalgewicht	15)	38	16	0	0	8	36	36	35	27	5	34	23	4
21-30 % über Normalgewicht	c	18	0	0	0	0	10	14	22	2	0	21	2	0
31-40 % über Normalgewicht	*1	10	0	0	Ũ	0	10	0	17	0	0	14	Ū	Ù
41 % und mehr über Normalgewicht	ฮ	10	0	Ü	0	0	Ô	18	13	0	0	14	Û	Ü
ra -	67	5	4	8	Ů	0	0	0	0	2	5	3	7	4

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		AUSG	ANGSGEU	IEHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEUICHT ACH
	Gesant	star- kes über- ge- uicht	ùber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star+ ke Re- duk- tion	Re-	folg	kes	ge- wicht	Hormal∽ ge- wicht	kes	ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	s-%	\$-%	S-%	s-%	s-%	s-%	S-%	s-%	s-%	8-X	S-%	S- %	s - %	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	v	Û
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	5	5	6	4	Û	Û	0	27	9	2	3	14	2	2
Keine Gewichtsveränderung	3	0	0	15	0	0	0	14	0	5	5	0	2	7
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	3	0	8	0	0	0	3	14	0	7	3	0	7	2
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	13	29	35	16	15	26	32	17	24	31	17	23	29
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	15	25	31	32	38	18	14	13	29	26	14	28	24
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	19	35	14	8	20	23	36	0	35	17	10	31	19	13
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	5	6	0	12	8	3	0	4	2	5	3	2	7
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	5	8	6	0	12	0	8	0	4	5	θ	3	5	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	10	2	0	4	8	8	0	13	2	3	10	2	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	5	0	Û	4	8	Û	0	4	2	0	3	2	0
I: A	8	5	4	8	Ō	0	0	8	0	2	8	3	7	7

Tabelle KE/C2: Relative Reduktion:leistung seit Kursbeginn

		AUSG	ANGSGE	THOI		DUKTIO 1 KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GE#ICHT ACH
	Gesamt	star- kes uber- ge- wicht	über- ge- ⊌ıcht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S- 9	s-%	s-%	s-%	S-%	S-%	8-2	S-2	S-%	s-%	9-X	\$-%	S-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	124	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	ς,	5	6	4	0	0	0	27	. 9	2	3	14	2	2
keine Gewichtsveränderung	?	Û	0	15	0	0	0	14	0	5	5	0	ż	7
Gewichtsreduktion	9 1	90	90	73	100	100	100	59	91	90	85	63	88	84
ká	0	5	4	8	0	0	0	0	0	2	8	3	7	7

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

		AUSG	ANGSGE	I CHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEU1CHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		kes	ge- wicht	Normal- ge- wicht	kes	ge-	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	\$-X	S-%	S-2	s-%	3-%	\$-X	5- %	8-%	s-%	S-%	S-%	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	5 †	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	17	10	10	42	32	8	10	0	9	5	36	10	2	36
61 - 65 kg	13	0	20	15	24	23	5	0	0	7	23	0	12	22
66 - 70 kg	16	15	16	19	16	0	23	18	13	24	15	7	26	13
71 - 75 kg	17	20	22	4	12	31	23	18	26	24	8	21	16	13
76 - 90 kg	7	10	8	4	4	15	10	9	4	12	8	7	12	4
81 - 8 5 kg	7	10	10	0	0	8	5	27	13	10	0	17	9	0
86 - 90 kg	5	10	2	0	0	0	10	5	9	5	0	10	5	0
91 - 100 kg	6	15	2	0	0	0	10	14	17	5	0	17	5	0
uber 100 kg	0	0	0	0	Q	0	0	Û	0	0	0	0	0	0
KA	12	10	12	15	12	15	3	9	9	7	10	10	14	11

Tabelle 6M/Bl: Absolutes obergeofcht 6 Monate nach Kursende

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		HHTE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge- wicht	Hormal- ge- wicht
	\$ · %	s-%	s-%	s-%	S-%	S-%	\$- %	S-%	S-%	s-%	9-%	s-%	s-2	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1 < 1	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	0	0	8	0	0	0	0	0	0	5	0	Ú	7
6 - 9 kg unter Normalgewicht	7	0	4	27	12	0	o	0	0	0	18	Û	2	18
bis 5 kg unter Normalgewicht	î 2	3	6	30	40	0	0	5	Û	5	31	Ů	Ž	29
Normalgewicht	2	Û	4	4	8	0	0	5	0	2	5	0	2	4
l – 2 kg über Normalgewicht	5	û	12	0	16	15	Q	0	0	5	1 0	Û	5	9
3 - 4 kg über Normalgewicht	9	0	22	0	12	23	1 0	5	0	17	s	0	16	9
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	8	10	8	0	23	13	5	0	52	3	0	19	4
7 - 8 kg über Normalgewicht	7	10	10	0	0	8	18	5	4	1 Û	8	7	12	4
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	10	8	Û	0	0	13	14	4	15	3	3	14	2
11 - 12 kg úber Normalgevicht	9	20	6	Û	0	8	18	14	22	12	3	17	9	2
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	10	8	0	0	9	5	23	22	2	Ů	24	2	Û
16 – 18 kg über Normalgewicht	1	3	0	0	0	Û	3	Û	4	0	Û	3	Ü	Ü
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	5	0	4	2	0	3	2	Ü
21 kg und mehr über Normalgewicht	7	23	0	0	0	0	13	19	30	0	0	31	θ	0
KA	14	10	12	15	12	15	3	9	9	7	10	10	14	1.1

Tabelle 6M/B2: Relatives übergewicht 6 Monate nach kursende

		AUSG	ANGSGEW	TCHT		DUKTIO: I KURS		DLG		IATE N	GEWICHT ACH		ATE N	GEWICHT HCH
	Gesant	star- hes ùber- ge- wicht	ùber- ge- wicht	Normal- ge- uicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal. ge- wicht
	s-%	\$-%	8-%	S-%	S-%	S-%	S-2	S-%	s-%	8-%	S-%	S-%	S-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Hormalgewicht	21	3	10	73	52	ů	û	5	0	5	54	0	5	53
Normalgewicht	2	0	4	4	8	0	0	5	0	2	5	0	2	4
1- 5 % über Hormalgewicht	12	0	27	0	24	30	5	5	0	20	15	0	14	18
6-10 % über Normalgewicht	12	10	18	8	4	31	21	5	4	27	3	3	28	4
11-20 % über Hormalgewicht	21	33	25	0	0	8	44	36	17	37	13	24	33	9
21-30 % über Normalgewicht	7	18	4	0	0	8	10	18	35	v	0	28	2	0
31-40 % über Normalgewicht	4	13	Ú	0	0	0	10	5	17	0	0	17	0	0
41 % und mehr über Hormalgewicht	4	13	0	0	0	Û	5	14	17	0	0	17	0	0
KA	15	13	12	15	12	15	5	9	9	10	10	10	16	11

Tabelle 6M/CI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		AUSG	ANGSGE	IICHT		DUKTIO I KURS		OLG		IATE H	GEWICHT ACH	ERREIO 30 MON Kursen	IATE H	GEWICHT ACH
	Gezant	star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion			Miß- er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht
	\$ -%	\$- %	s-%	s-%	s-2	S-%	\$-%	\$-X	S-%	\$-X	S-%	S-%	8-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	4	5	4	4	0	0	3	14	9	0	3	14	ů	2
3 - 4 kg Gewichtszunahme	2	3	2	4	0	ů	0	14	4	2	3	3	2	2
l – 2 kg Gewichtszunahme	2	0	6	0	0	8	3	5	0	5	C	3	5	0
Keine Gewichtsveränderung	2	0	6	0	0	0	5	5	0	7	0	0	5	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	1. 0	5	12	15	4	8	8	14	9	7	13	10	12	9
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	≥3 6	10	35	38	28	38	21	35	9	39	31	3	37	33
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	: 9	30	12	19	28	15	31	5	30	17	21	24	14	22
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	8	18	4	4	8	0	t 5	5	17	5	5	21	2	7
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	4	0	9	8	0	0	0	2	5	0	2	4
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	8	. 4	0	8	0	8	0	9	2	5	7	2	4
16 - 28 kg Gewichtsreduktion	2	8	Û	0	0	8	5	0	4	2	3	3	2	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	4	0	0	0	0	2	0	0	2	0
ка	f 5	10	12	15	12	15	3	9	9	7	13	10	14	13

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursteginn

		AUSG	ANGSGE	IICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE H	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes ūber- ge- uicht	über- ge- wicht	Normal- ge- uicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke 'Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- ke s	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	s-#	s-x	s-%	ร-%	S-%	S-2	S-%	\$-%	s-2	S-%	S-2	8-%	s-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	9	8	12	8	0	8	5	32	13	7	5	21	7	4
Keine Gewichtsveränderung	2	0	6	0	0	0	5	5	0	7	0	0	5	0
Gewichtsreduktion	74	63	71	77	98	77	87	55	78	78	82	69	•4	82
KA	15	10	12	15	12	15	7	9	9	7	13	+ 0	14	17

Tabelle 6M/DI: Absolute Reduktionslaistung seit Kursende

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		IATE N	GEWICHT ACH		IATE N	GEUICHT ACH
	Gasamt	star- kes uber- ge- wicht	über- ge- wıcht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tîon		kaum Re- duk- tion	er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	úber- ge-	Hormal- ge- wicht
	S-^}	8-%	s-%	s-%	S-%	S-X	S-2	s-%	s-x	s-%	8-%	S-%	s-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	151	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1 2	13	16	4	12	23	13	9	22	10	5	21	12	7
3 - 4 kg Gewichtszunahme	1 3	15	18	4	12	15	15	18	22	15	5	24	14	4
t - 2 kg Gewichtszunahme	3 6	33	33	42	36	31	44	23	35	39	38	28	35	42
Keine Gewichtsveränderung	\$ (5	18	14	19	24	8	15	18	4	17	25	10	14	22
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	(>	8	6	4	4	8	8	5	4	7	6	3	7	7
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	5	2	ŝ	Ü	Û	3	18	4	5	5	3	2	7
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	•)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	J	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	Ŭ
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û
21 kg und mehr Gewichtsreduktion		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	o	Ú
KA	12	10	12	19	12	15	3	9	9	7	13	10	16	11

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

		AUSG	ANGSGEW	ICHT		DUKTIO I KURS		DLG		ATE N	GEW1CHT ACH		HATE N	ACH JHD1832
	Gesant	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes		Normal- ge- wicht
	8-%	8-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	s-%	8-%	8-%	s-2	S-2	\$-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	60	60	67	50	60	69	72	50	78	63	49	72	60	53
Keine Gewichtsveränderung	16	18	14	19	24	8	15	18	4	17	26	10	14	22
Gewichtsreduktion	1 0	13	8	12	4	8	10	23	9	12	13	7	9	13
KA	15	1 0	12	19	12	15	3	9	9	7	13	10	16	11

Tabelle 18M/A: Körpergewicht 10 Monate nach Kursende

		AUSG	ANGSGEL	IICHT		DUKTIO I KURS		DLG		ATE N	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
•	Gesant	star- kes uber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Hif- er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	üter- ge-	Hormal- ge- wicht
	5 -%	\$-%	8-%	s-%	s-2	S-#	s-%	s-x	s-2	S-2	3-%	s-2	S-2	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	3.3	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	.3	5	12	31	28	9	5	0	9	2	33	7	o	31
61 - 65 kg	12	8	12	19	16	8	10	9	4	7	26	3	12	18
66 - 70 kg	17	15	18	15	20	15	18	14	13	12	31	7	14	27
71 - 75 kg	;5	5	25	8	12	23	15	18	0	37	5	0	30	7
76 - 80 kg	9	13	10	4	4	23	15	5	13	20	0	14	12	4
81 - 85 kg	6	10	4	4	4	0	8	14	13	7	3	10	9	0
86 - 90 kg	8	15	4	4	4	8	10	9	17	10	3	14	9	2
91 - 100 kg	7	20	2	0	0	8	13	14	30	5	0	24	5	Ú
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	Ú	Û
KA	2	10	14	15	12	8	5	18	0	0	0	21	9	11

Tabelle 18M/B1: Absolutes übergewicht 18 Monate nach Kursende

		AUSG	iANGSGE&	HICHT		DUKTIO I kurs		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesant	star= kes über- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion		kaum Re- duk- tion		kes	ge- wicht	Normal- ge- wicht	kes	ge-	Hormal- ge- wicht
	8-%	s-%	s-%	s-%	s-x	S-%	s-x	s-x	s-%	s-%	S-X	S-2	s-#	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0	G	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	0	2	19	4	0	0	5	0	0	18	0	0	16
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	0	12	46	40	0	0	5	0	0	46	0	2	38
Normalgewicht	2	0	2	4	4,	0	0	0	0	0	5	0	2	2
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	5	8	4	16	0	5	5	0	0	18	0	Ú	16
3 - 4 kg über Hormalgewicht	10	3	20	4	12	31	8	9	0	17	13	0	16	11
5 - 6 kg úber Hormalgewicht	7	3	14	4	12	15	8	5	0	22	ů	0	16	4
? - 8 kg úber Normalgewicht	10	8	16	4	0	15	18	14	0	29	0	0	28	0
9 - 10 kg úber Normalgewicht	4	5	6	0	Û	15	5	5	4	10	0	3	9	Ů
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	18	4	0	0	Ù	16	9	9	17	ů	7	12	2
13 - 15 kg über Normalgewicht	4	10	2	0	û	0	8	5	13	5	o	10	5	Û
16 - 18 kg uber Normalgewicht	3	8	2	6	0	ů	5	9	17	0	0	14	Û	Ü
19 - 20 kg úber Normalgewicht	2	8	0	0	0	8	5	0	13	ů	Ú	10	Û	0
21 kg und mehr úber Normalgewicht	8	25	0	0	0	â	15	14	43	0	Û	34	Ú	Û
KA	15	10	14	15	12	8	5	18	O	0	0	21	9	1.1

Tabelle 18M/B2: Relatives übergcwicht 18 Monate nach Kursende

		AUSG	ANGSGE	IICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	G(samt	star- kes über- ge- ⊌icht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über – ge –	Normal- ge- wicht
	{ - X	8-%	S-%	s-%	s-x	s-X	s-X	s-%	S-%	s-%	s-%	s-x	8-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	21	0	14	65	44	0	0	9	0	0	64	0	2	53
Normalgewicht	2	0	2	4	4	0	0	e	0	0	5	0	2	2
1- 5 % über Normalgewicht	10	8	16	4	20	15	8	9	0	0	31	0	7	20
6-10 % über Normalgewicht	17	5	31	8	20	38	21	9	0	49	o	0	35	1.1
11-20 % über Normalgewicht	18	28	20	4	Û	23	31	27	4	51	0	7	42	2
21-30 % über Normalgewicht	8	20	4	0 .	0	0	18	14	43	0	0	31	2	0
31-40 % über Hormalgewicht	6	18	. 0	0	0	15	13	Ű	30	0	0	24	ŷ	ů
41 % und mehr über Normalgewicht	4	13	0	0	0	0	5	14	22	0	0	17	Ù	0
KA	15	10	14	15	12	8	5	18	0	Ð	0	21	9	1.1

Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		AUSG	ANGSGEL	тснт		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		MATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über+ ge− ⊌icht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes		Normal- ge- wicht
	S-%	8-2	s-x	s-%	S-X	\$-%	s-%	S-2	s-%	S-%	s-%	S-%	\$-%	3-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	3	2	4	0	8	0	9	9	2	0	7	2	o
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	2	8	Û	0	3	9	9	2	3	7	5	Ů
1 - 2 kg Gewichtszunahme	4	5	4	4	0	8	8	5	9	7	0	7	5	2
Keine Gewichtsveränderung	3	3	4	4	0	0	8	0	4	5	3	3	5	2
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	16	5	22	23	16	15	13	14	9	22	21	7	19	18
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	18	29	23	20	38	23	23	22	34	23	14	28	27
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	20	12	15	28	15	15	5	13	15	23	10	۰6	18
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	8	6	4	8	0	8	9	4	5	10	7	5	7
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	10	4	0	8	8	3	9	9	. 0	10	7	Ů	9
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	10	2	0	8	0	8	0	9	5	3	7	s	2
16 - 20 kg Gewicht:reduktion	2	5	0	û	0	0	5	Û	4	2	Û	3	Ž	Û
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	û	0	o	3	0	o	G	3	ű	Ü	2
KA	16	10	14	15	12	8	5	18	0	0	3	21	9	13

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		AUSG	ANGSGE	FICHT		DUKTIO I KURS		DLG	18 1101	HATE H	GEWICHT ACH	30 Hú	HATE H	GEWICHT Ath
	G eram t	star+ kes ûber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	kes	uber- ge-	Normal- ge~ wicht	kes	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	s x	8-2	s-%	S-%	s-%	s-x	\$-X	S-%	S-2	S-%	S-X	S-%	S-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	f 0	10	8	15	0	15	10	23	26	12	3	21	12	2
Keine Gewichtsveränderung	3	3	4	4	0	0	8	0	4	5	3	3	5	2
Gewichtsreduktion	7.1	78	75	65	88	77	77	59	70	83	92	55	74	82
KA	16	10	14	15	12	8	5	18	0	0	3	21	9	13

Tabelle 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

		AUSG	ANGSGE	HICHT		DUKTIO I KURS		OLG		MATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes ûber- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Mi&- er- folg	star- kes		Hormal- ge- wicht	star- kes		Normal- ge- wicht
	s-%	S-%	s-%	s-%	S-%	S-X	s-%	S~%	8-%	\$-X	s-%	s-%	s-x	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	22	30	22	4	24	46	26	5	48	24	1 0	34	23	11
3 - 4 kg Gewichtszunahme	19	10	20	35	20	31	21	9	13	29	21	10	23	22
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	18	24	23	28	15	21	23	22	20	31	21	14	27
Keine Gewichtsveränderung	9	10	10	8	12	0	13	9	٠ 9	12	10	7	12	9
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	8	6	4	4	0	8	14	4	10	5	3	12	2
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	3	5	2	4	0	Û	5	5	0	2	8	0	2	7
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	0	0	0	0	9	4	0	3	3	Ú	2
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	2	0	2	4	0	0	0	9	0	0	5	0	Û	4
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	2
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	Q	0	0	0	0	0	0	Û	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	Ü	Û
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	Û	0	0	Û	ù	0	0	0	Û
KA	15	13	16	19	12	8	5	18	0	2	5	21	14	13

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

		AUSC	ANGSGEL	TICHT		DUKTIO I Kurs		0LG		NATE H	GEWICHT ACH		HATE H	GEWICHT ACH
	Gefamt	star- kes úber- ge- uicht	úber⇒ ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes		Hormal- ge- wicht
	S-X	s-%	s-%	8-%	\$-%	s-x	s-%	S-%	S-%	s-2	s-x	S-2	s-2	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	€0	53	65	62	72	92	67	36	83	73	62	66	60	6 Ü
keine Gewichtsveränderung	9	10	10	8	12	0	13	9	9	12	1 û	7	12	ý
Gewichtsreduktion	13	20	10	12	4	0	15	36	9	12	23	7	14	18
KA	17	13	16	19	12	8	5	18	0	2	5	21	14	13

Tabelle 30M/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

		AUSG	ANGSGEU	ICHT		DUKTIO: I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		HATE H	GEWICHT ACH
•	Gesamt	star- kes über- ge- uicht	über- gê- wicht	Normal- ge- uicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes		Normal- ge- wicht
	S-%	s-%	s-2	s-%	\$-X	s-%	S-%	S-X	S-2	S-X	S-%	S-%	s-%	\$~#
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	14	8	14	27	24	8	8	5	4	7	33	3	2	33
61 - 65 kg	14	8	12	27	2û	23	8	0	9	5	23	3	9	27
66 - 70 kg	16	10	22	15	24	0	21	18	4	15	28	3	14	27
71 - 75 kg	20	10	31	8	16	31	23	14	9	37	θ	10	37	7
76 - 80 kg	9	1 0	4	19	8	8	8	9	4	15	3	10	14	4
81 - 85 kg	11	20	8	4	8	23	13	14	30	5	5	28	9	2
86 - 9û kg	7	13	4	0	0	o	8	14	9	7	0	14	7	ů.
91 - 100 kg	7	18	4	0	0	8	10	18	22	7	0	21	7	Û
úber 100 kg	2	5	0	0	0	0	3	5	9	0	0	7	0	Û
YA	1	0	2	0 .	0	0	0	5	0	2	0	0	0	Û

Tabelle 30M/81: Absolutes übergawicht 30 Monate nach kursende

		AUSC	AHGSGEL	IICHT		DUKTIO 1 KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEUICHT ACH
	Gosamt	star- kes über- ge- Wicht	über- ge- wıcht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion		kaum Re- duk- tion		star kes	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes	úber- ge- ⊎icht	Normal- ge- wicht
	,'-X	\$-%	8-%	S-%	S-X	S-%	S-%	S-%	s-#	5-2	\$-X	s-%	\$-X	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	21	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	3	0	8	4	0	3	0	0	2	8	o	Û	9
6 - 9 kg unter Normalgewicht	4	c	2	15	4	0	0	0	0	0	8	0	0	11
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	0	16	38	36	û	Û	18	0	5	41	0	Ù	4 0
Hormalgewicht	5	3	2	15	12	0	3	0	0	0	13	0	Û	13
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	0	12	8	16	23	0	0	0	5	1 ü	0	Û	18
3 - 4 kg über Hormalgewicht	5	5	8	û	8	15	3	5	0	2	10	ú	5	9
5 – 6 kg über Normalgewicht	9	3	16	8	4	Û	21	ū	0	20	8	0	26	0
7 - 8 kg úber Normalgewicht	12	5	20	8	12	23	13	14	0	29	3	0	13	ø
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	10	10	0	4	15	13	5	9	15	0	3	19	Ü
11 - 12 kg uber Normalgewicht	5	8	6	0	0	Û	5	9	0	12	Û	Û	14	ů
13 - 15 kg úber Normalgewicht	5	10	4	0	0	8	8	9	4	7	0	14	5	0
16 - 18 kg uber Hormalgewicht	5	13	2	0	Û	8	10	5	26	0	0	21	ů	o
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	0	5	4	Ð	0	7	0	Ú
21 kg und mehr über Normalgewicht	13	38	2	Û	0	8	23	27	57	0	0	55	0	Ù
KA	3	0	2	0	ú	o	0	5	0	2	0	0	0	Ð

Tabelle 30M/B2: Relatives übergewicht 30 Monate nach Kursende

		AUSG	ANGSGE	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	uber- ge-	Normal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht
	s-x	s-%	S-%	8-%	s-x	S-%	s-%	8-%	S-2	S-%	S-%	s-2	s-%	S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	22	3	18	62	44	0	3	18	0	7	56	0	Ũ	6 ü
Normalgewicht	5	3	2	15	12	0	3	0	0	0	13	0	ō	13
1- 5 % über Hormalgewicht	10	5	16	8	20	31	3	5	0	7	18	0	Û	27
6-10 % über Normalgewicht	15	3	27	12	12	23	23	5	0	29	13	0	42	0
11-20 % über Normalgewicht	23	33	27	4	12	31	36	23	13	54	0	10	58	ø
21-30 % über Normalgewicht	6	10	6	0	0	8	8	14	22	0	0	24	0	0
31-40 % über Normalgewicht	7	20	2	0	0	0	13	14	30	0	0	31	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	8	25	0	Û	0	8	13	18	35	0	0	34	0	ŭ
FA	3	Û	2	0	0	0	0	5	0	2	Û	0	Ú	Ü

Tabelle 30M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

						DUKTIO I KURS		OLG		HATE N.	GEWICHT ACH		HATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge+ ⊌icht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-		star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- uicht	star- kes		Normal- ge- wicht
	s-2	s-%	S-2	8-%	3-%	S-X	S-%	3-%	S-%	s-x	s-%	s-%	S-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gawichtszunahme	7	8	6	12	0	0	5	18	9	2	5	17	9	ů
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	5	4	4	Û	Û	5	14	13	2	0	14	2	Û
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	3	6	8	4	0	8	0	4	5	3	3	7	4
Keine Gewichtsveränderung	3	8	10	8	4	15	8	9	13	12	3	10	12	4
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	17	10	22	23	24	15	18	14	9	22	21	10	23	18
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	25	20	25	38	28	62	15	18	26	22	31	24	23	31
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	1.4	23	14	4	16	8	21	14	17	17	13	14	14	16
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	3	10	4	0	8	0	8	0	. 4	5	8	3	5	7
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	.2	3	4	0	4	0	0	9	0	0	8	0	0	7
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	4	4	12	0	5	0	4	5	s	3	5	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	3	Q	0	0	0	3	0	0	2	0	0	2	Û
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	.2	5	0	0	0	0	5	0	0	2	3	0	Û	4
KA	4	0	2	0	0	0	0	5	0	â	3	0	0	2

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		AUSC	ANGSGE	EICHT		DUKTIO I KURS		OLG		NATE N	GEWI CHT ACH		HATE H	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wıcht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	er- folg	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes		Normal- ge- wicht
	3-%	s-%	\$-%	8-2	5-2	s-x	s-x	\$-X	s-%	8-2	s-%	8-%	s-2	8-%
BASIS(UNCEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	17	15	16	23	4	0	18	32	26	10	8	34	19	4
keine Gewichtsveränderung	8	9	10	8	4	15	8	9	13	12	3	10	12	4
üewichtsreduktion	71	78	73	69	92	85	74	55	61	76	87	55	70	89
КА	4	Û	2	0	0	0	0	5	0	2	3	0	0	2

Tabelle 30M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

		AUSGANGSGEWICHT Gesamt star- über- Normal-					NSERF ENDE	OLG		IATE N	GEWICHT ACH		IATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- ⊌icht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß→ er⊷ folg	star- kes		Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht
	s -%	S-2	s-%	S-%	S-%	S-%	s-%	S-%	S-%	S-%	8-%	S-%	3-%	s-x
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	35	38	37	23	44	62	31	27	57	27	15	59	37	16
3 - 4 kg Gewichtszunahme	₫8	10	16	31	24	0	18	14	13	15	26	14	14	24
1 - 2 kg Gewichtszunahme	30	50	25	12	12	31	28	18	26	24	21	21	23	18
Keine Gewichtsveränderung	1:0	13	8	12	16	8	10	5	0	17	13	0	12	16
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	4	5	4	4	0	0	5	9	4	5	5	3	5	4
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	2	3	0	4	0	0	3	5	Û	5	0	0	2	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	3	2	8	4	0	0	14	0	0	1 0	0	0	9
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	O	Û
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	2	0	Û	0	3	-5	0	0	5	0	0	4
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsræduktion	0	0	0	0	0	Û	Û	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	Û	3	0	0	2	Û	0	Ů	2
К А	6	5	6	8	0	0	0	5	O.	5	5	3	7	4

Tabelle 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

		AUSG	ANGSGE	IICHT		DUKTIO I KURS		DLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE N	GEWICHT ACH
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	ùber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Mi8- er- folg	star- kes	über- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes		Normal- ge- wicht
	s-%	s-%	s-%	s-%	S-%	s-2	S-2	S-%	s-%	s-%	S-%	8-%	5-%	s-z
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	70	68	78	65	80	92	77	59	96	66	62	93	74	58
keine Gewichtsveränderung	1 0	13	8	12	16	8	10	5	0	17	13	0	12	16
Gewichtsreduktion	12	15	8	15	4	0	13	32	4	12	21	3	7	22
KA .	8	5	6	8	0	0	0	5	0	5	5	3	7	4

ABHEHMEN - ABER MIT VERNUMFT (1981) -- TEILMEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN

[abelle 30M/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

		AUSG	ANGSGE	HICHT		DUKTIO I KURS		OLG		ATE N	GEWICHT Ach	ERREIO 30 MON Kursen	ATE N	GEUICHT ACH	
	Ge lant	star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- uicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	ster- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes		Hormel- ge- wicht	star- kes	über- ge-	Normal- ge- wicht	
	\$ -X	s-%	8-2	S-%	8-%	8-%	\$-%	S-%	s-%	S-2	s-%	\$-2	s-%	s-z	
BASIS(UNGEWICHTET)	1.31	40	5 t	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	20	2	8	4	15	10	9	30	5	5	24	9	ů	
3 - 4 kg Gewichtszunahne	: 0	13	8	12	8	8	10	14	22	5	13	17	9	7	
i – 2 kg Gewichtszunahme	27	13	31	38	48	15	21	18	9	27	46	10	26	38	
keine Gewichtsveränderung	4.7	18	24	4	20	8	28	14	13	29	13	10	28	11	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	13	15	14	12	0	31	18	9	9	22	13	7	16	16	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	4	4	0	8	3	9	9	2	8	3	2	9	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	5	0	8	4	6	3	5	9	2	3	7	0	4	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	2	0	4	0	0	0	0	2	0	0	Û	2	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	G	0	ů	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	9	٥	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	3	0	0	2	0	٥	0	2	
KA	. 3	10	16	15	12	8	5	23	0	2	0	21	9	11	

Tabelle 30M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

		AUSC	ANGSGEL	ICHT		DUKTIO I KURS		OLG		HATE N	GEWICHT ACH		NATE H	GEWICHT Ach
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	Re-	Miß- er- folg	star- kes	uber- ge-	Hormal- ge- wicht	star- kes	über- ge- uicht	Normal- ge- wicht
	s-%	S-%	s-%	s-%	s- %	s-%	s- %	S-X	S-%	S-%	s-%	s-2	8-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	45	45	41	58	60	38	41	41	61	37	64	52	44	44
keine Gewichtsveränderung	17	18	24	4	20	8	28	14	13	29	13	10	::8	1.1
Gewichtsreduktion	23	28	20	23	8	46	26	23	26	32	23	17	19	33
KA	16	1 0	16	15	12	8	5	23	0	2	0	21	9	11

Ergebnisse der Nachbefragung 30 Monate nach Kursende

Kopf 3

- Bisherige Versuche
- Unterstützung
- Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion
- Zufriedenheit mit neuer Ernährung
- Gewichtsentwicklung seit Kursende

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABHEHMEN - ABER MIT VERNUMF1' im Jahre 1981 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den kurs vorzeitig abgebrochen?

	BISHERIGE UNTERSTUTZUNG WUNSCH NACH VERSUCHE WEITERER GE- WICHTSREDUKTION Gesamt Schon Nie/nur Familie Familie ja nein s			NEUER ER	NHEIT MIT	GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE					
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	S-%	S-2	\$-%	s-%	8-2	8-%	8-2	S-%	s-2	5-%	\$- %
CT3THOIW3DHU/81268	121	93	20	69	52	91	29	78	43	26	88
lch habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	71	71	70	70	73	69	76	72	70	62	75
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des kurses mitgemacht	22	22	20	26	17	26	10	21	26	31	19
Ich habe den Kursbesuch worzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	4	1 0	3	8	4	7	s	5	ŝ	3
KA	2	2	0	1	2	a	7	3	ű	n	,

Fabelle 3: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

		BISHERIGE Versuche		UNTERSTOTZUNG		WUNSCH I WEITERER WICHTSRE	GE-	HEUER ER	NHETT MIT NAHRUNG	GEWICH Entwick Selt ki	-
	úc∙amt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	٠ -%	9-2	S-%	S-%	S-%	s-2	\$-%	\$-X	S-2	S-%	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	(81	98	20	69	52	91	29	78	43	26	ទទ
nochmals am kurs 'ABNEHHEN - ABER MIT VERNUNFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	7	7	5	3	12	7	7	6	7	12	3
andere Nethoden zur Gewichtsreduktion (Diaten, Medikanente usw.) angewandt	36	42	Û	35	37	45	?	27	5 1	31	38
andere Hethoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	9	9	10	9	10	8	14	8	12	23	6

Tabelle 3.1: WEHN ANDERE METHODEN ANGEWENDET: Belche waren bzw. sind das?

	BISHERIGE UNTERSTÛTZUNG VERSUCHE Gesamt Schon Nie/nur Familie Familie			STOTZUNG	WUNSCH NACH Weiterer Ge- Wichtsreduktion		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTWIC	-	
	Casamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- natine
	\$-%	s-%	\$-%	s-%	\$-%	S-2	S-%	8-2	s-%	S-2	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	52	48	2	29	23	47	5	26	26	12	38
Hulldiat	10	t 0	0	10	9	11	0	12	8	8	8
Gruppenprogramm vz.B. Weight Watchers)	6	6	Ð	1 0	Û	6	Û	4	8	Û	3
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	6	6	0	3	9.	6	Ð	4	B	8	5
reduzierte Nischkost (z.B. Brigitte-Diät)	65	63	100	69	61	62	100	73	58	83	63
Medikamente, Arzneimittel	2	2	Đ	3	0	2	0	0	4	0	3
Sonstige	1 0	1 0	0	3	17	1.1	0	8	12	0	11
KA	2	2	0	0	4	2	٥	0	4	û	3

Tabelle 4: Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

		BISHERIGE Versuche		UNTERSTŮTZUNG		WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE NEUER ER	NHEIT MIT Nährung	ENTUIC	
	Gecamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	មទវប	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	€ -2	s-2	S-2	S- 2	S-%	S-%	5-%	S-2	5-X	5-2	\$-X
BASIS(UNCEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	32	30	50	29	37	29	41	31	35	27	33
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelogentlich darin nach	52	64	45	67	56	66	52	64	58	62	63
ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter- gegeben	S	5	5	4	é	4	7	4	7	12	3
FA	1	1	Û	Û	2	ŧ	Û	1	O	Ů	1

Tabelle S: Wie Intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Honaten noch genutzt?

		BISHI Versi	ERIGE Uche	UNTER	STÜTZUNG	WUNSCH N WEITEPER WICHTSRE		ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT NAHPUNG	ENTWIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufri eden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	2u- nahme
	\$-X	s-%	S-2	s-%	s-%	5-7	\$-X	5-2	S-%	S - X	S- %
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Wiegen und kontrolle des körpergewichtes											
regelmäßig	69	70	55	74	62	70	66	68	70	77	68
häufig	23	20	40	22	25	22	28	26	19	15	24
seltan	7	7	5	3	12	7	3	6	7	8	6
nie	0	0	0	Û	Û	0	0	0	0	0	Ð
KA	2	2	0	1	2	1	3	0	5	Û	2
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen											
regelmäßig	8	9	5	1:2	4	1 0	3	10	5	8	9
häufig	9	1.0	5	7	12	8	14	8	12	8	ΙŪ
selten	17	14	25	16	19	19	14	15	21	19	16
nie	50	53	40	49	52	51	52	49	53	46	52
KA	15	13	25	16	13	13	17	18	9	19	13
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme											
regalmäßig	5	6	0	6	4	3	10	5	5	12	3
häufig	12	11	15	14	1 0	t 1	17	12	14	19	10
selten	26	28	15	29	23	27	24	23	33	27	26
nie	43	44	45	38	50	47	31	45	4 0	31	43
KA	13	11	25	13	13	11	17	15	9	12	13

25

Tabelle 5: Wie intensiv haben 5:0 die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

		B I SHI VERSI	ER LGE	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFPIEDE HEUER ER	NAHRUNG NAHRUNG	ENTUIC	
	Geramt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht ' nicht mit	jā	ne in	sehr zufnteden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	>=%	8-%	S-%	s-%	S-%	ŝ-%	S-%	8-2	8-%	S-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	មិនិ
Strichlista 'Neina Beobachtungen beim Essen'											
regelmäßig	2	2	0	1	2	1	3	1	2	Ű	2
häufig	3	4	0	1	6	3	3	4	2	4	3
selten	7	7	10	7	8	5	14	8	7	12	6
níe	72	72	65	72	71	77	5 9	69	77	69	74
KA	16	14	25	17	13	13	21	18	t 2	15	15
Eßplan ausarbeiten											
regelmäßig	7	7	5	9	4	7	7	6	7	12	5
häufig	17	17	5	19	13	15	15	15	19	19	17
selten	17	15	25	1.2	23	18	14	17	16	19	14
nie	45	46	45	46	44	47	41	46	44	35	5ύ
KA	15	14	20	14	15	13	17	15	14	15	15
uberwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)											
regelmäßig	5	6	0	4	6	3	1 0	6	2	1.2	2
häufig	17	17	10	16	19	18	17	17	19	8	22
selten	23	22	25	23	23	23	24	26	19	23	23
nię	40	42	4 0	42	38	44	31	35	51	42	4 0
KA	14	12	25	14	13	12	17	17	9	15	14

Tabelle 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	VERSUCHE WEITERER GE+ N Wichtsreduktion			ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTWICKLUNG SELT PURSENDE					
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja		sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	S-%	s-%	s-%	s-%	S-2	s-%	s-2	S-2	s-%	S-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Diagramm 'Nahrungsmenge											
regelmäßig	2	2	0	1	2	1	3	1	2	Û	2
häufig	7	6	1 0	6	8	5	10	6	7	8	6
selten	8	7	15	6	12	5	17	8	9	12	9
nie	66	68	50	69	63	73	48	65	67	65	67
KÁ	17	16	25	19	15	15	21	19	14	15	17
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'		•									
regelmäßig	3	4	0	3	4	2	7	3	5	Û	5
hàufig	17	15	20	13	21	18	14	14	21	;)	18
selten	19	22	5	20	17	18	24	21	16	31	15
nie	45	43	50	46	42	47	39	44	47	42	49
KA	17	15	25	17	15	15	17	19	12	19	14
Einplanen von Versuchungs- situationen											
regelmäßig	7	8	Û	9	4	5	10	6	7	4	3
hâufig	1 0	8	20	1 0	10	10	1 0	9	12	8	1 Û
selten	20	22	1 0	19	21	20	21	22	16	19	19
nie	50	50	45	51	50	54	41	47	56	54	51
KA	13	11	25	12	15	11	17	15	9	15	11

Tabelle 5: Wie intensiv haben Sic die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemehte und Anregungen in den letzten 12 Monaton noch genutzt?

		B1SHI Versi	ER I GE Uche	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH NO WEITERER WICHTSREE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT Nährung	ENTWIC	
	មិខនលាក់	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	5· %	8-%	S-%	s-x	s-%	S-%	\$-X	S-%	S-2	5-%	8-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1.1	99	20	69	52	91	29	78	43	26	88
8elohnungsplan											
regelnäßig	3	3	5	4	2	t	1 û	4	2	4	3
häufig	2	3	0	1	4	3	0	0	7	4	Û
selten	5	4	1 0	4	6	4	7	6	2)	7
nía	74	76	60	74	73	77	66	72	77	77	75
KA	6	14	25	16	15	14	17	18	12	15	15
Austausch von Rezepten											
regelmäßig	3	3	5	4	2	3	3	4	2	8	1
häufig	28	31	1 0	28	29	34	10	22	40	27	27
selten	21	21	20	17	27	19	31	21	23	12	24
nie	₹6	35	45	39	31	36	34	41	26	42	36
KA	12	10	20	12	12	8	21	13	9	12	1.1
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern											
regelmäßig	1 0	11	5	12	8	11	7	1 0	9	15	8
häufig	4	4	0	3	6	5	0	3	7	4	5
selten	17	20	5	19	15	18	17	18	16	8	20
nie	5.8	56	65	57	60	58	59	58	58	62	57
КА	11	8	25	1 0	12	8	17	12	9	12	1 0

Tabelle 5.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt? (Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

		BISH Vers	ERIGE UCHE	UNTER	STŌTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	R GE-	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT	ENTUIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	S-%	S-%	\$-X	S-%	S-%	s-%	\$-X	S-%	s-%	\$-%	8-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	, 78	43	26	88
⊎iegen und Kontrolle des körperge⊌ichtes	92	91	95	96	87	92	93	94	88	92	92
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	19	10	19	15	18	17	18	16	15	19
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	17	15	20	13	14	28	17	19	31	14
Strichlista 'Meine Beobachtungen bein Essen	5	6	0	3	8	4	7	5	5	4	6
Eßplan ausarbeiten	23	24	1 0	28	17	22	28	22	26	31	22
überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	23	10	20	25	21	28	23	21	19	24
Diagramm 'Hahrungsmenge'	8	8	10	7	10	7	14	8	9	8	8
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'	20	19	20	16	25	20	21	17	26	š	23
Einplanen von Versuchungs- situationen	17	16	2 Ü	19	13	15	<i>2</i> 1	15	19	12	18
Belohnungsplan	6	6	5	6	6	4	1 0	4	9	8	3
Austausch von Rezepten	31	34	15	32	31	37	14	26	42	35	28
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	14	15	5	14	13	16	7	13	16	19	13

Tabolle 5.2: Wie intensiv haben (le die nachfolgend aufgeführten einzelnen Progrummelemente und Amregungen in den letzten 12 Monaten (och genutzt? (Anteilswerte: rege:mäßig)

		BISH Vers	ERIGE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSREE	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Ge: amt	Schon mehrmais versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	ne in		es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk-	Zu- nahme
	· -#	\$-%	s-%	S-%	s-%	s-%	s-x	S-%	S-%	tion S-%	s - %
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ulegen und Kontrolle des Förpergewichtes	69	70	55	74	62	70	66	68	70	77	68
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnitts- gewichtes und Registrierung der Veränderungen	8	9	5	1 <i>2</i>	4	10	3	1 0	5	ម	9
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	5	6	0	6	4	3	10	5	5	12	3
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	2	2	0	1	2	1	3	1	2	û	2
Eßplan ausarbeiten	7	7	5	9	4	7	7	6	7	12	5
uberwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen Labwaschbarer Plan)	5	6	0	4	6	3	1 0	6	2	12	2
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	2	0	1	2	1	3	1	2	Ů	ż
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'	3	4	O	3	4	2	7	3	5	Ů	5
Einplanen von Versuchungs- situationen	7	8	0	9	4	5	1 0	6	7	4	8
Belohnungsplan	3	3	5	4	2	1	10	4	3	4	3
Austausch von Rezepten	3	3	5	4	2	3	3	4	2	8	1
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	10	1.1	5	12	8	11	7	1 0	9	15	8

Taballe 7: Wie sind thre Plane bezüglich einer weiteren Gewichtsneduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

		B1SH VERS			STOTZUNG	WUNSCH (WEITERE) WICHTSR		HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	GEWICH ENTWICE SELL KE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahmα
	s-%	s-%	8-%	s-2	S-%	S-2	S-%	S-2	\$-X	\$-%	s-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
weiter abzunehmen	75	78	60	77	73	100	ů	68	88	69	76
Ihr jetziges Gewicht zu halten	21	20	30	22	21	0	90	28	9	31	19
weder - noch	2	2	5	1	4	0	1 0	3	2	Ú	3
KA	1	0	5	0	2	0	0	1	Û	0	1

Tabelle 7.1: BENN BEITERE GEBICHT: ABNAHME GEBURSCHT: Bieviel Lg wollen Sie noch abnehmen?

		B1SH VERS	ERIGE Uche	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Gesont	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	macht	Familie macht nicht mit	ja	1.61fi	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahne
	S· Z	s-2	S-%	S-2	S-2	s-2	S-2	S-%	8-%	š-%	s-z
BASIS(UNGEWICHTET)	(1	76	12	53	38	91	0	53	38	18	67
bis 2 kg	9	9	8	13	3	9	Ú	9	8	22	6
3 - 5 kg	23	29	50	38	26	33	0	36	29	56	30
6 - 8 kg	16	18	8	15	18	16	0	13	21	1.1	ŧä
9 – 10 kg	٤2	22	17	21	24	22	Ü	21	24	Ù	25
11 - 12 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Ú	o
13 - 15 kg	9	9	8	6	13	9	0	6	11	0	9
16 - 20 kg	3	4	0	4	3	3	0	4	3	6	3
uber 20 kg	3	3	8	2	5	3	0	6	0	Û	4
KA	4	5	0	2	8	4	0	4	5	6	4

Tabelle 7.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUTZUNG		UUNSCH N WEITERER WICHTSRE	ĞE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	ûesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht wit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie+ den		Zu- nahme
	8-%	s-2	8-%	S-2	\$-2	s-2	S-%	s-x	\$-%	S-2	s-2
BASIS(UNGEUICHTET)	26	20	6	15	11	0	26	22	4	8	17
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	27	35	Û	20	36	0	27	27	25	13	35
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	42	35	67	47	36	0	42	41	50	5 ù	35
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	19	20	17	13	27	0	19	23	0	13	24
Nein, keine feste Grenze gesetzt	4	5	ù	7	o	0	4	ű	25	Û	6
KA	8	5	17	13	0	Û	8	9	û	25	G

Tabelle 8: Sie hatten ja vor Kurrbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Benn Sie ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTOTZUNG		WELTERER WICHTSRE	CE-	HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Gerant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- natine
	? 2	S-%	S-X	\$ - ;;	S-2	S-%	s-%	S-#	S-%	S-%	\$-X
BAS1S(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	ខទ
lch habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	20	30	23	21	25	14	22	23	3	27
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	36	5 5	60	54	60	55	59	54	60	69	51
ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	22	5	20	17	18	24	22	14	23	18
KÅ	2	2	5	3	2	2	3	3	2	Û	3

Tabelle 9: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

		B1SH VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH WEITERE WICHTSR		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	EHIBIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	8-%	S-%	\$-X	s-#	8-X	s-2	\$-%	8-2	S-X	8-%	3-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	2ů	69	52	91	29	78	43	26	88
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	45	43	50	55	33	44	52	47	42	58	42
lch bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	27	30	20	25	31	23	38	26	3 û	31	27
lch zweifle, ob ich das Gevicht beibehalten werde	15	15 .	15	1 0	21	19	3	15	14	3	15
lch bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	7	7	5	4	10	8	3	4	12	Ů	9
KA	6	5	10	6	6	7	3	8	2	4	7



Tabelle 10: Hat sich in der Zeit Gach dem kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

		BISHERIGE Versuche				WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDURTION		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTWIC	
	Gesomt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	s %	3-2	8-%	s-2	S-%	8-2	S-X	5-%	S-2	S-2	5-2
BASIS(UNGEUICHTET)	te I	98	20	69	52	91	29	78	43	26	\$3
Ja, nehr	510	33	20	35	23	31	24	36	19	38	25
Ja, weniger	à 1	13	20	22	19	22	17	17	28	4	27
Hein	ξ 0	49	60	43	58	47	59	47	53	62	48
ĸA	0	0	Û	0	0	0	0	0	Û	ΰ	Û

Tabelle II: 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?

		B1SHERIGE Versuche		UNTERSTUTZUNG		WUNSCH I WEITEREI WICHTSRI	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	EHTWIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hig/nur ginmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	uein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zus nahma
	\$-%	S-2	\$-%	s-%	\$-%	ร-ห	S-%	8-2	S-%	\$-%	s-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
viel niedriger	50	55	20	57	40	51	48	50	49	77	42
annähernd gleich	43	38	70	38	50	42	45	42	44	23	49
viel höher	7	7	1 0	6	10	ទំ	7	8	7	Û	9
KA	0	0	ũ	0	0	0	0	0	Û	ð	Ú

Tabelle 12: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUTZUNG		WUNSCH N WEITEREN WICHTSRE	R GE-	NEUER ER	HAHRUNG	ENTUIC	
	Gezijat	Schon mehrmols versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	NC 1 h	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	5 %	s-%	s-x	S-2	S-%	s-x	5-%	S-2	\$-X	S-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	1 , 2	98	20	69	52	91	29	78	43	26	ទទ
Frûhstück	97	97	95	94	100	97	97	96	98	92	98
2. Fruhstück/ Pausenfrühstück	۷,3	46	30	4.2	44	43	41	42	44	38	43
Hittagessen	5	94	100	97	92	93	100	95	95	96	94
Hachmittags-Mahlzeit	<0	42	30	36	46	40	41	41	4 0	31	41
Abendessen	95	95	95	93	98	93	100	97	91	92	95
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	6 کے	22	35	26	25	27	17	21	35	38	22
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	∵5	38	15	36	33	40	17	26	51	27	36

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

		BISHERIGE Versuche		UNTERSTOTZUNG		WUNSCH WEITERE WICHTSR		NEUER ER	NHEIT MIT	ENTWIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	veiu	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	5-2	s-x	\$-X	8-2	S Z	S-2	\$-%	\$-%	S-%	5-2	S-N
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
leine Mahlzeit	. 0	0	0	0	0	Ú	Û	0	Û	ů	0
1 Hahlzeit	1	t	0	1	0	1	0	0	2	o	1
2 Mahlzeiten	21	20	25	22	19	20	24	23	16	27	19
3 Mahlzeiten	37	34	60	36	38	35	45	45	23	31	41
4 Mahlzeiten	31	35	10	32	31	34	24	24	44	42	27
5 Mahlzeiten	8	9	ű	9	8	9	7	6	12	Ð	Ιü
ó Mahlzeiten	2	1	5	Ũ	4	ŧ	0	1	2	Û	1
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	a	û	û	a	۵	ú	ů

Tabelle 13: Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usu.) teil?

		B1SH VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH I WEITEREI WICHTSRI		HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	EHTUIC	
	Gesimt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- natine
	S - %	s-2	S-%	S-%	s-%	S-X	5-2	S-%	\$~%	s-%	\$ - <u>!</u>
BASIS(UNGEUICHTET)	1 31	98	20	69	52	91	29	78	43	26	68
An jedem Wochen(Arbeits)tag	2	1	1 0	i	4	2	3	4	0	4	2
3-4 mal pro Woche	2	3	0	3	2	2	3	3	2	4	1
1-2 mal pro Woche	3	3	5	3	4	3	3	3	5	4	2
Seltener	7	6	10	6	8	5	10	4	12	용	5
Hehme nie an einer Gemein- schaftsverpflegung teil	.)5	87	75	97	83	87	79	87	81	81	90
KA	0	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.1: WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE: Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsuber in der Kantine gegessen haben?

		BISHERIGE VERSUCHE				WUNSCH NACH Weiterer Ge- Wichtsreduktion		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	EHTHIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	S-%	s-%	s-2	s-%	s-%	\$-X	s-2	s-2	s-%	S-X	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	10	7	3	5	5	7	3	7	3	3	5
Eine warme Mahlzeit	20	14	33	40	Û	Ŭ	67	29	o	67	Û
Eine kalte Mahlzeit	80	86	67	60	100	100	33	71	100	33	100
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	0	0 ,	0	0	0	0	0	0	0	Û	0
Ich esse nichts mehr	0	0	0	. 0	0	0	0	0	Û	ű	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	O	ô	0

Tabelle 13.2: Ist die Kantinen-Hohlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?

		BISHERIGE Versuche		UNTERSTOTZUNG		WUNSCH DELTERER WICHTSRE	է կե∞	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUICH ENTUICH	-
	űe∍amt	mehrmals	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	-	Zu- nahne
	·>X	s - X	s-%	s -2	s-%	S-2	S-2	\$-X	S-%	s-2	s-x
BASIS(UNGEWICHTET)	10	7	3	3	5	7	3	7	3	3	5
Ja	90	36	100	ម0	100	86	100	96	100	100	80
Rein	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KÁ	10	14	0	20	Û	14	Û	14	0	ů	20

Tabelle 14: 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?

		BISHERIGE VERSUCHE				WUNSCH (WEITERE) WICHTSRI		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTHIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	ร-ห	5-%	\$-Z	8-%	\$-%	S-%	s-x	8-%	S-%	S-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1 û	11	5	1 0	10	9	10	10	9	15	ŝ
Ja, reduziert bzw. weggelossen	7	4	25	9	6	8	7	6	9	Ů	1 Û
Ja, beides	72	74	55	75	67	75	66	72	72	ខរ	70
Hein	1 0	9	15	4	17	8	17	12	7	4	10
ra	1	t	Ó	1	0	i	Û	e	2	û	t

Tabelle 14.1: Welche Hahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

		BISHERIGE VEPSUCHE				WUNSCH H WELTEPER WICHTSRE	GE =	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT NAHPUNG	EHT HE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Jа	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	5 %	S-%	S-%	S-%	S-%	s-z	5-%	s-%	S-%	S-2	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	2	1.1	1	7	5	3	3	8	4	4	7
MILCHPRODUKTE	8	9	0	14	ű	Û	33	13	ü	υ	14
Joghurt/Kefir	ð	9	0	14	0	0	33	13	Û	0	14
Quark	8	9	0	14	0	0	33	13	0	0	14
Magermilch	0	0	Û	0	0	0	ò	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	ů	0	0	0	Û	0	o
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	Û	ũ	0	G	û	Û	0	Ú	Ü
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	0	0
GEMUSE/OBST	58	64	0	71	40	63	67	38	100	75	57
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	Ü	0	0	0	0	0	0
Obst	۷.2	45	0	57	20	\$0	33	25	75	50	43
Sonstige Gemüsesorten	£ 0	55	0	57	40	63	33	38	75	75	43
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	(7	18	0	29	0	0	67	13	25	ů	29
⊎eízenkleie/Körner/ Ħüsli	0	0	0	Û	Ü	Û	0	0	0	Ú	o
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	17	18	0	29	Û	0	67	13	25	Û	29

Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

		BISH VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WELTERER WICHTSRE	R GE-	NEUER ER	HHEIT MIT HÄHRUNG	ENTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	.ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- natime
	S- 2	3-2	S-2	S-%	s-2	S-X	s-2	s-2	s-%	\$-2	s-x
BASIS(UNGEWICHTET)	12	11	1	7	5	8	3	8	4	4	7
BROT	33	36	0	29	40	38	33	25	50	25	43
Roggen-Schwarzbrot∕ Vollkornbrot	25	27	0	14	4 0	38	0	25	25	25	29
Knäckebrot	8	9	0	14	0	0	33	0	25	ů	14
Sonstige Brotsorten	0	Ú	0	Û	0	0	0	0	0	Û	û
FISCH/FLEISCH	0	0	0	Ů	0	0	0	Û	0	Ů	Ü
Fisch	0	Û	Ú	o	Û	0	ů	Û	ů	ů	ů
mageres Fleisch/ Geflugel	0	0	0	0	0	0	0	0	o	Đ	ū
(fettarme) Wurst	0	Ò	ø	Û	ů	0	Û	0	o	Ũ	0
SPEZIELLE DIATPRODUKTE	17	18	0	14	20	25	Û	25	0	25	O
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	Û	0	0	o	Ú
Wasser	0	0	0	0	0.	0	O	0	Û	Û	Ú
Genusesäfte	ù	0	0	0	Û	0	0	0	0	Û	Û
Sonstige Getränke	0	0	0	Ù	0	0	0	0	0	Û	Ð
SOHSTIGES	8	0	100	ù	20	0	0	13	0	0	14
ká	0	0	0	Ũ	Û	0	ů.	0	0	Û	Ů

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

		BISHE Versi	ERIGE JCHE	UNTER	STŰTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE Heuer er	NHEIT MIT BAUNG	ENTWICE	
	Gα∋amt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zurrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	5-2	\$-%	S-%	\$-%	8-%	S-2	\$ -%	\$- %	S-%	5-%	s-2
BASIS(UNGERICHTET)	9	4	5	6	3	7	2	s	4	Û	9
MEHL(STÄRKE-)PRODUKTE	22	25	2 ū	33	0	14	50	20	25	0	22
Brot/Weißbrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nudeln(Teigwaren)	22	25	20	33	0	14	50	20	25	Û	22
Soften/Mehl	1.1	25	0	17	Ú	14	Û	Û	25	0	11
Reis	0	0	0	ű	0	0	0	0	0	Û	0
Kartoffein	1.1	25	0	17	Û	14	0	0	25	Ů	11
Hülsenfrüchta	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0	0
OL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	33	50	20	33	33	29	50	20	50	0	33
Fette, Öle	33	50	20	33	33	29	50	20	50	Û	33
Butter, Margarine	11	25	0	Û	33	14	0	0	25	0	1.1
(Schlag)Sahne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0
Käse	Ũ	0	0	0	ð	0	0	0	0	Û	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ð	Û
(fette) burst	0	0	0	0	0	0	0	Ú	0	0	0
(fettes) Fleisch	11	25	0	17	Ü	14	Û	0	25	Û	11
Pommes frites	Û	0	0	O	0	Ù	Ð	0	0	Û	Ŭ
Hüsse	0	0	0	0	0	Ü	Û	0	0	ū	ů
Kakao	Û	0	0	o	0	ű	0	0	0	Û	0

رم,

-

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

		BISHI VERSI	ERIGE JCHE	UNTER	STÜTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE NEUER ER	NHEIT MIT Hährung	ENTUIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	8-%	S+%	8-%	s-x	S-%	s-%	8-%	s-%	\$-%	š-2	ŝ-X
BASIS(UNGEWICHTET)	9	4	5	6	3	7	2	5	4	Û	9
SUSSPEISEN	56	50	60	67	33	57	50	60	50	Û	56
Zucker	56	50	60	67	33	57	50	60	50	0	56
Kuchen	22	25	20	33	Ù	29	0	20	25	ů	22
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	11	o	2 ú	17	0	14	Û	20	0	ű	11
GETRANKE	0	0	0	0	0	0	Ú	Q	0	0	ũ
Vollmilch	ů	0	0	0	0	υ	o	Ů	0	Û	ø
Limonade/Fruchtsäfte	Û	0	Ů	o	Û	0	Û	0	ů	Ů	0
Alkohol	0	0	Û	0	0	0	o	0	0	Ú	Û
SONSTICES	11	0	20	17	0	0	50	20	ù	0	1.1
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ù	0
Suppe	11	0	20	17	Ú	0	50	20	0	Ů	11
Gemüse	υ	0	0	0	0	0	0	0	0	Ů	ů
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0	0
KA	11	0	20	Ú	33	14	0	2 ù	0	0	11

Tabelle 15: Sie haben jetzt Einzalheiten zu Veränderungen in Ihrem E8verhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernahrungsgewohnheiten in≤gesamt?

		BISH Vers	ERIGE Uche	UHTER	STUTZUNG	WUNSCH I WEITEREI WICHTSRI	R GE-	NEUER ER	TIBHRIT DHURHAH	SEII KI ENTHICI GERICH	
	Gerant	Schon mehrmals ver sucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Jə	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Redul- tion	Zu- nahne
	»-2	S-%	s-%	s-%	s-%	s-2	S-%	s-%	\$-%	8-X	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	73	43	26	88
lch habe meine Ernährungs- gewohnheiten radikal umgestællt	2	3	0	Û	6	2	3	1	5	0	3
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	31	33	25	38	21	25	48	36	21	58	25
Es hat sich schon einiges geandert in meinem Ernäh- rungsverhalten, Ich bin aber nicht ganz konsequent	60	58	65	62	58	67	41	55	70	35	66
ich habe meine Ernährungs- gewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	6	1 0	o	15	5	7	8	5	ક	Ġ
КА	0	0	o	0	0	0	0	0	0	0	Ø

Tabelle 16: Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

		BISH VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH I WEITERER WICHTSRI		HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	GEWICHTS- Entwicklung Seit Kupsende	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	.ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	s-x	S-%	s-%	s-%	\$-%	s-%	\$-X	s-%	\$-%	s-%	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	ខន
Neine jetzige Ernährung empfinde ich als reich- haltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	64	61	9 0	68	60	58	83	100	ů	69	64
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reich- haltiger und wohl- schmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	31	34	10	30	33	36	17	0	98	31	32
Meine jetzige Ernährung ampfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	5	Û	i	8	5	Û	o	12	ů	5
KA	Û	0	0	0	0	Û	0	Û	0	ů	0

Tabelle 17: Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?

		B I SHI VERSI		UNTER	STUTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	R GE-	ZUFRIEDE HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	SEIT KURSENDE ENTWICKLUNG GEWICHTS-	
	Gerant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mıt	Familie macht nicht mit	ja	rie i n	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	-2	s-2	S-%	\$~ %	S-%	S-2	\$-X	S-2	S-%	\$-%	S-2
BASIS(UNGEUICHTET)	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	.88
Ja	62	58	75	59	65	70	34	60	65	35	69
Hein	38	42	25	41	35	30	66	4 Ú	35	65	31
ľÁ	0	0	Û	0	0	0	0	0	0	ù	0

Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

		BISH VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STÜTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT Nährung	ENTUIC	
	Gesamt		versucht	macht mit	Familie macht nicht mit	•	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere ƙeduk- tion	Zu- nahme
	\$-%	S-%	s-%	S-%	S-%	s-%	s-x	S-7	S-2	\$-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	75	57	15	41	34	64	1 0	47	28	à	61
bewußter/gezielter essen	31	32	20	37	24	3 t	2ů	34	25	11	34
weniger essen	23	23	27	27	18	23	20	21	25	56	20
weniger Alkohol trinken	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	Û	0
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	4	4	7	2	6	2	20	4	4	11	3
mehr Zwischenmahlzeiten	Û	0	0	0	Û	0	Ú	Û	0	Û	ú
veniger∕keine Süßigkeiten	13	14	13	1.0	18	13	20	13	14	Ú	13
verstärkt Gemüse und Salate essen	9	7	13	5	12	ŝ	1 0	6	11	11	8
andere Diäten anwenden	7	7	0	7	6	8	ú	4	11	11	7
persönliche Programme ausarbeiten	1	2	0	ű	3	2	Û	0	4	Ű	2
konsequenter sein	9	11	7	7	12	9	1 0	13	4	Û	10
die Probleme aus dem Weg räumen, die das übermäßige Essen verursachen	1	2	0	0		2	Ũ	0	4	Ů	Û
Sonstiges	0	0	0	ũ	0	Û	0	v	Ũ	Ü	Ű
kA	3	0	13	5	Û	3	0	4	0	0	3

faballe 18: Hie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

		BISH: VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STÖTZUN G	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	HHEIT MIT NAHRUNG	ENTU10	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur ginmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jа	nein	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	s-%	S-%	S-%	S-2	S-%	s-%	s-%	S-2	s-2	S-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Konsum alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	2	2	5	Û	6	2	3	3	2	8	1
hat sich verstärkt	1	1	o	0	2	ı	0	1	0	ű	1
ist wie vor den Kurs	28	28	35	28	29	27	31	35	21	35	26
hat sich vermindert	29	29	30	29	29	31	24	29	28	31	27
gab es bei mir nie	36	36	30	41	29	35	34	29	47	27	39
KA	4	5	0	3	6	3	7	5	2	Û	6
Konsum nicht-alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	6	5	5	9	2	5	7	5	7	8	6
hat sich verstärkt	4 0	38	50	49	29	42	38	46	30	46	39
ist wie vor dem Kurs	36	39	25	28	46	37	29	29	47	38	36
hat sich vermindert	9	9	10	7	12	8	14	9	9	9	8
gab es bei mir nie	3	4	0	3	4	4	0	4	3	o	5
KA	6	5	1 0	4	8	3	14	6	5	Û	8

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensveisen bei Ihnen verändert?

		BISHI VERSI	ER I GE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH N WEITEPER WICHTSRE	P GE-	HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	EHTHIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	s-2	S-%	s-%	s-%	S-X	s-%	\$-X	\$-%	s-%	S-%	8-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Rauchen, Zigarettenkonsum											
habe ich neu begonnen	4	2	15	4	4	2	1 0	5	2 '	8	3
hat sich verstärkt	1	0	5	1	0	1	0	1	0	Đ	1
ist wie vor dem Kurs	7	7	Û	9	4	7	7	3	14	4	8
hat sich vermindert	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5
gab es bei mir nie	79	83	65	78	81	82	6 9	79	79	77	ខប់
KA	5	4	10	3	8	3	10	8	0	Ð	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln											
habe ich neu begonnen	1	0	5	Ü	2	1	0	1	0	Û	1
hat sich verstärkt	3	3	5	3	4	3	3	3	5	Û	5
ist wie vor dem Kurs	27	30	20	25	31	23	41	26	30	19	30
hat sich vermindert	14	16	0	17	10	16	7	14	14	3.	9
gab es bei mir rie	50	47	60	52	46	53	38	49	51	42	52
KA	5	4	10	3	8	3	10	8	0	8	3

Tabelle 18: Wie haben sich seit ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

		BISHERIGE Versuche		UNTER	STUTZUNG	WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHISPEDUCTION		NEUER ER	NHEIT MIT	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Ge amt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	HG1N	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahbe
	·-X	8-X	\$-X	S-2	S-2	S-2	s-#	S-2	S%	\$-X	8-8
BASIS(UNGERICHTET)	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität											
hat sich verstärkt	8	7	1 0	7	10	1 0	3	6	12	4	10
ist wie vor den Kurs	64	67	55	62	67	65	62	62	70	69	64
hat sich vermingert	17	15	20	19	13	16	17	19	12	8	17
KA	11	10	15	12	1.6	9	17	13	7	19	9

Tabelle 18.1: Hegative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

		BISH Vers	ERIGE UCHE	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH WEITERE WICHTSR		NEUER ER	NHEIT MIT	GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	S-2	s-%	5-2	S-2	S-%	s-x	S-X	\$- %	\$~Z	8-2	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
konsum alkoholischer Getränke	3	3	5	0	8	3	3	4	2	a	. 2
Rauchen, Zigarettenkonsum	5	2	20	6	4	3	10	6	2	8	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	3	10	3	6	4	3	4	S	0	6

Tabelle 18.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Antellswerte: verwindert)

		81SHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUTZUNG		WUNSCH WEITERE WICHTSR		NEUER ER	NHEIT MIT HÄHRUNG	ENTUIC	
	Ge∋amt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	uein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahne
	· . – Z	S-%	s-%	S-%	S-%	S-%	S-2	s-2	s-2	S-%	S-%
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
konsum alkoholischer Getränko	29	29	30	29	29	31	24	29	29	31	27
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5
Einnahme von Hedikamenten und Arzneimitteln	14	16	0	17	1 û	16	7	14	14	31	9

Tabelle 19: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

		VERSUCHE WEITERER GE- Wichtsreduktion			NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT LURSENDE				
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmai versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	a į.	n∈in	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- natime
	3-%	\$-X	S+%	8-%	s-2	s-%	s-2	8-%	S-%	s-x	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
sehr gut	10	11	5	12	8	9	14	9	12	15	9
gut	47	48	40	51	42	48	45	54	3 5	46	45
zufriedenstellend	30	26	50	28	33	26	38	27	35	27	32
weniger zufriedenstellend	t t	12	5	9	13	13	3	9	14	ä	1.1
schlecht	2	2	Ù	Ů	4	2	0	0	5	υ	2
sehr schlecht	ŧ	1	0	i	Ü	i	0	1	0	4	ů
KA	0	Û	Û	Ů	Ú	0	Û	0	0	Ü	Û

Tabelle 20: Wie schen Sie Ihre houtige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgende: Aussagen auf Sie personlich zu?

		BISH VERS	ER I GE UCHE	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH I WEITERER WICHISRE	° űE=	ZUFRIEDE HEUER ER	NHEIT MIT	ENTHIC	
	Geramt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nìcht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahne
) = 10	S-%	S-%	8 -72	s-2	s-2	\$~%	S-%	S-%	\$-X	3-2
BASIS(UNGEUICHTET)	:21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Mein allgeneines Wohlbefinden hat sich verbessert											
sehr stark	1	1	0	1	0	1	Û	1	0	4	o
stark	36	39	25	45	25	31	55	44	23	50	31
weniger stark	41	41	45	33	52	46	28	35	53	42	42
überhaupt nicht	16	14	20	13	19	18	7	15	16	4	19
KA	6	5	1 0	7	4	4	10	5	7	û	8
lch fuhle mich wieder leistungsfähiger											
sehr stark	Û	0	θ	0	0	0	0	0	0	Û	0
stark	32	36 ⋅	20	43	17	26	52	36	26	46	27
weniger stark	4 Ú	40	40	38	44	44	31	36	49	5ů	39
ùberhaupt nicht	20	17	30	12	31	23	7	19	21	Û	25
KÁ	7	7	10	7	8	7	1 0	9	5	4	9
ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere											
sehr stark	6	6	5	7	4	4	10	9	0	15	3
stark	31	35	15	38	21	26	45	32	20	5 û	23
ueniger stark	34	31	40	33	35	38	21	31	4 ů	23	39
überhaupt nicht	∡5	24	30	16	37	27	14	24	26	12	23
KA	5	4	10	6	4	3	1 0	4	7	Ü	7

Taballe 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

		BISH: VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH I WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	\$-%	\$-X	s-x	s-2	s-%	s-2	\$-X	s - x	\$-X	s-%	s -#
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert											
sehr stark	2	3	0	3	2	1	7	4	0	4	2
stark	14	14	10	14	13	14	14	15	12	15	13
weniger stark	41	40	50	43	38	38	48	44	37	65	35
überhaupt nicht	36	37	30	32	40	42	17	31	44	15	41
KÁ	7	6	10	7	6	4	14	6	7	o	9
ich bin wieder beweglicher und aktiver											
sehr stark	2	3	0	1	4	2	3	4	Û	Ů	2
stark	33	34	30	· 41	23	29	48	35	30	50	27
weniger stark	39	39	40	38	4 0	42	31	37	42	42	39
überhaupt nicht	21	19	25	14	29	23	1 0	19	23	3	25
KA	5	5	5	6	4	4	7	5	5	0	7
ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt											
sehr stark	2	3	0	3	2	2	3	4	0	4	1
stark	16	16	1 0	17	13	14	21	17	14	1.3	16
weniger stark	41	43	35	42	4 0	37	52	41	42	54	4 û
űberhaupt nicht	31	30	40	29	35	37	14	31	33	23	33
KA	9	8	15	9	1 Û	9	10	8	12	8	10

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre houtige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgender Aussagen auf Sie personlich zu?

		BISHI VERSI	ERIGE UCHE	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT HIT	ENTUIC	
	Geramt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahoe
	5 -2	S-%	s-2	S~2	S-%	S-%	S-%	s-%	S-2	S- 2	3-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29.	78	43	26	88
lch fuhle mich wieder ausgeglichener und zufriedener											
sehr stark	4	5	0	6	2	4	3	6	G	8	2
stark	25	27	15	30	17	19	45	26	23	27	23
weniger stark	43	44	40	41	46	46	31	41	47	50	42
überhaupt nicht	20	17	30	14	27	23	10	19	21	8	24
KÁ	8	7	15	9	ě	8	10	8	9	8	9
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß											
sehr stark	4	5	0	6	2	2	10	6	0	4	5
stork	31	34	25	35	27	29	39	37	21	31	3 Ú
weniger stark	47	46	50	45	50	51	38	40	60	5₁	45
überhaupt nicht	12	10	15	9	15	13	7	12	12	12	13
KA	6	5	10	6	6	5	7	5	7	Ü	ន
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig											
sehr stark	7	9	0	9	6	8	7	8	7	ខ	7
stark	26	26	30	32	17	23	34	29	19	38	20
weniger stark	44	46	30	42	46	45	41	40	51	38	47
überhaupt nicht	15	12	25	1 0	21	16	7	14	16	કે	17
KA	8	7	15	7	1 0	8	10	9	7	ə	9

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

		BISH VERS	ERIGE JCHE	UNTER	SYÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT Nährung	ENTUIC	
	Gesamt		versucht	macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahma
	\$-X	S-%	S-%	S-2	\$-%	S-2	S-2	\$-%	s-%	\$-X	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	66
Essen macht mir rìchtig Freude und ich genieße es											
sehr stark	10	12	0	1 0	10	9	14	9	12	12	8
stark	40	41	40	43	37	40	41	42	37	35	43
weniger stark	36	33	45	32	4 Û	37	31	32	42	46	32
überhaupt nicht	8	8	10	9	8	9	7	10	5	8	9
KA	6	6	5	6	6	5	7	6	5	J	8
lch habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will											
sehr stark	6	7	0	7	4	8	0	4	9	8	6
stark	15	15	1 0	12	19	14	14	12	21	4	17
weniger stark	35	32	55	36	33	32	45	36	33	38	33
überhaupt nicht	37	40	20	36	38	. 42	24	41	30	46	35
KA	7	6	15	9	6	4	17	8	7	4	Э
lch esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen											
sehr stark	7	6	10	9	4	7	7	6	7	12	3
stark	27	29	20	26	29	27	28	29	23	31	27
weniger stark	50	49	60	51	50	48	55	49	53	58	5 ü
überhaupt nicht	12	11	1 0	9	15	13	7	13	9	0	14
KA	4	5	0	6	2	4	3	3	7	0	6

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heitige Situation im Vergleich zu der Situation vor kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

		BISH VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE HEUER ER	HHEIT MIT MAHRUNG	EHTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Jа	rean	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	\$ %	5-%	\$-X	8-2	s-z	s-z	S-2	S-%	S-%	5-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	131	98	20	69	52	91	29	78	43	26	ខទ
lch habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe											
sehr stark	97	18	10	20	12	18	10	14	21	ម	20
stark	5'،	24	30	23	27	25	24	22	30	31	23
weniger stark	32	30	35	28	38	29	45	35	28	23	34
überhaupt nicht	21	22	15	22	19	24	1 0	23	16	35	1.2
KA	6	5	10	7	4	4	10	6	5	4	6
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											
sehr stark	f 6	17	10	17	13	20	3	14	19	15	16
stark	11	32	30	35	25	32	28	28	35	35	30
weniger stark	۶ ،	22	25	20	31	19	41	28	19	19	26
überhaupt nicht	5 ۽	24	30	23	27	26	21	26	23	31	23
KA	4	4	5	4	4	3	7	4	5	0	6

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

		B1SH Vers	ERIGE UCHE	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	HHEIT MIT NÄHRUNG	EHTHIC	
	ûesamt	Schon mehrmals versucht	Nîe/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zu+rie- den		Zu- nahme
	\$-%	s-%	s-x	s-%	s-%	S-2	3-%	\$-X	S-2	\$-#	s-%
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Uillensstärke bestätigt zu haben											
sehr stark	13	16	0	14	12	14	1 0	14	12	12	15
stark	36	35	45	33	33	35	38	37	33	50	32
weniger stark	32	33	20	29	37	33	31	29	37	31	32
überhaupt nicht	12	9	25	13	1 0	10	14	13	9	8	11
KA	7	7	10	6	1 0	8	7	6	9	Ü	10
lch wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt											
sehr stark	7	8	0	7	6	8	3	6	7	3	7
stark	31	33	25	32	31	33	28	29	35	38	31
weniger stark	36	35	35	39	31	36	34	33	4 0	35	34
überhaupt nicht	19	19	25	14	25	18	21	23	12	15	19
KA	7	6	15	7	8	5	14	8	7	4	9

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

		BISHERIGE VERSUCHE		พ ผ		WUNSCH NACH WEITEREP GE- WICHTSREDUNTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAHRUNG I		ENTWIC	
	Gasamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur eınmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	€ -%	S-2	s-X	s-%	s-x	S-%	S-%	9-%	\$- %	s-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Mein allgeocines Wohlbefinden hat sich verbessert	37	40	25	46	25	32	55	45	23	54	31
ich fühle mich wieder leistungsfahiger	32	36	20	43	17	26	52	36	26	46	27
lch sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	36	41	20	45	25	31	55	41	28	65	26
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	17	. 17	10	17	15	15	21	19	12	19	15
ich bin wieder beweglicher und aktiver	36	37	30	42	27	31	52	38	30	50	3 ü
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwalt	18	19	10	20	15	16	24	21	14	15	17
lch fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	29	32	15	36	19	23	48	32	23	35	25
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	36	39	25	41	29	31	48	44	21	35	34
ich fühle mich von meinen bisherigen E6- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	33	35	30	41	23	31	41	37	26	46	2?
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	30	53	4 0	54	46	43	55	Si	49	46	51
Ich habe dauernd Hinger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	21	22	1 0	19	23	22	14	15	3 û	12	23

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

		BISHERIGE VERSUCHE		<u> </u>		WUNSCH N WEITERER WICHISRE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	HAHRUNG	GEWICH Entwich Seit ka	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahna
	S-%	S-%	S-%	s-x	s-%	s-%	S-2	S-%	8-%	\$-%	\$-X
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
lch esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	34	35	30	35	33	34	34	36	30	42	31
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	41	43	40	43	38	43	34	36	51	38	43
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Baruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	46	49	4 0	52	38	52	31	42	53	50	45
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	49	51	45	52	44	49	48	51	44	62	47
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	38	41	25	39	37	41	31	36	42	46	38

Tabelle 21: Gab as zum Zeitpunkt des Kurses noch andera Parsonan mit übergewicht in Ihrar Familia?

		BISHERIGE VERSULHE		UNTERSTOTZUNG		WUNSCH WEITERE WICHTSR		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	€25aMt	Schon mehrmais versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Jä	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nafine
	S-2	3-%	\$-%	s-x	3-%	S-%	5-%	s-x	s-%	5-2	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	113	92	18	63	45	85	27	73	40	24	93
Ja, (Ehs-)Partner	35	35	44	41	27	35	37	37	33	33	35
Ja, Kind(er)	19	21	1.1	21	16	21	1.1	18	20	13	20
Ja, andere Haushalts- angehoi ige	6	7	6	9	2	7	4	4	1 Ů	8	6
Hein, niemand	44	42	44	41	49	41	52	47	4 û	42	46

Tabelle 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernahrungsverhalten geandert?

		BISHI VERSI	ERIGE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	INHELT ALT MAHRUNG	GEUTCH EHTUIC SELT K	
	Cesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	s-2	S-%	S-2	s-2	\$-%	S-2	5-2	S-2	s-%	5-%	\$-X
BASIS (UNGEWICHTET)	113	92	18	68	45	85	27	73	4 Ú	24	ខន
Ja, (Ehe-)Partner:											
Hat auch am Kurs teilgenommen	3	2	6	4	Û	4	Ù	3	3	4	2
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	Ď.	7	6	10	Ù	5	11	8	3	ě	6
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	14	6	22	ú	12	19	12	15	13	12
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	27	25	33	44	0	29	19	3 û	20	13	31
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	25	24	28	Ů	62	24	26	22	3 ù	12	29
ka	27	28	22	19	38	27	26	25	3 û	46	19

Tabelle 22: Haben in den letzton 12 Nonaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder <mark>in ande</mark>rer Weise das Ernahrungsverhalten geandert?

		BISHERIGE VERSUCHE				WUNSCH NACH WEITERER GE- Wichtskedurtion		ZUFRIEDE NEUER ER	NHEIT NIT HAHRUNG	ENTWIC	
	uesant.	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal ver sucht	Familie macht mit	Familia macht nicht mit	ن ل	helfi	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- natime
	s-2	s-%	š- "	S-%	s-::	§-%	s-x	8-2	S-%	5-%	S-#
BASIS(UNGEVICHTET)	113	92	18	63	45	85	27	73	4 û	24	33
Ja, kind(er) oder andere											
Hat/Haban auch am Kurs teilgenommen	Ż	f	6	s	Ú	ı	4	3	Û	4	1
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	8	0	1 0	o	7	4	7	5	17	4
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	11	11	11	18	o	11	11	† 2	ŝ	21	ē
Hat/Haben nicht aktıv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemuhungen stark unterstützt	11	13	Ü	18	ø	13	4	8	15	8	1 Ż
NEIN, hat/haban weder aktiv mitgemacht noch mich unterstutzt	20	Ž 1	22	3	47	15	33	18	25	21	22
kā	50	47	61	49	53	53	44	5∠	4 ម៉	29	54

Tabelle 22.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (übersicht)

		BISHERIGE VERSUCH E				WUNSCH I WEITEREI WICHTSRI		NEUER ER	NHEIT MIT Nahrung	GEWICH ENTWIC SEIT L	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familia macht mit	Familie macht nicht mit	jā	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		2u- nahme
	5-2	\$-%	s-#	5-2	S-X	S-2	S-2	s-%	\$-%	5-2	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	113	92	18	63	45	85	27	73	40	24	83
Ja, (Ehe-)Partner	49	48	50	មិ1	Û	49	48	53	4 ù	38	52
Ja, Kind(er) oder andere	29	33	17	49	0	32	22	30	28	5 û	24
Hein, miemand	4 ù	39	44	ú	100	39	41	37	45	33	41

Tabella 23: Haben Sie seit Kur unde nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geondert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

		BISHERIGE Versuche		Į Į		BONSCH NACH WELTERER GE* WICHTSREDORTION		NEUER ER	NHEIT MIT NÄHRUNG	ENTUIC	
	∍យ១amt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie mocht mit	Familie macht micht mit	Jâ	netn		es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	S-2	S-%	S-#	5 -2	5-2	š-#	5-%	\$-X	\$-%	S-2	5-%
BASIS.UNGEWICHTET)	113	1 2	រម	63	45	85	27	73	40	24	83
len habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verandert, die anderen essen wie vorher	16	16	17	1 Ů	24	15	19	16	15	ક	19
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geandert, die anderen sind nur am Rande beruhrt	37	38	39	37	39	39	33	36	40	33	39
Die Ernährungsgewohn- heiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spurbar verändert	4 U	41	22	51	22	39	44	4 ú	4 Ü	Sü	37
kā	7	4	22	1	16	7	4	8	5	8	5

Tabelle 24: Haben seit liner Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert? 🦈

		BISH VERS	ER I GE UCHE	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH I WEITEREI WICHTSPI		NEVER ER	MHEIT MIT MAHRUNG	ENTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jê	he 16	sehr zufnieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	5-%	\$ - %	S-X	s-x	S-2	8-%	s-x	S-%	\$-%	S-#	S-%
BASISCUNGEWICHTET)	113	92	13	63	45	85	27	73	40	24	៥3
Ja, (Ehe-)Partner	27	29	f 1	38	11	23	26	30	23	29	27
Ja, Kind(er)	15	16	1.1	21	7	18	7	16	13	17	14
Ja, andere Haushalts- angehörige	3	2	6	4	Û	2	4	3	3	ફ	í
Hein	58	57	67	44	78	55	63	55	63	54	έU

Tabelle 25: Venn man seine Ennabrungsgewohnheiten verandern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bithe tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den leszten 12 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

		BISH! VERS!				WUNSCH HACH WEITERER GE = WICHTSREDUKTION		HEUER ER	NHEIT MIT	ENTUIC	-
	Gosant	Schon mehimals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- naline
	\$-X	S-%	S-2	5-X	S-%	s-x	s-x	S-2	S-%	S-2	3-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja	76	78	65	75	77	75	79	71	36	54	83
llein	22	20	35	23	21	23	21	29	9	46	15
KA	2	2	0	1	2	2	Ů	0	5	0	2

Tabelle 26: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. uberlastung. Arbeitszeit, Kantinenessen, umregelmässige Edzeiten usw.)

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÖTZUNG		WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	R GE-	NEUER ER	NHEIT MIT	GEWICH ENTWIC SELL K	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		2u- nahwe
	S-%	s-%	s-%	S-2	\$-X	S-X	š-%	š-%	S-%	\$- %	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja	37	37	35	32	44	40	31	33	44	42	33
Nein	61	61	65	67	54	59	66	65	53	59	65
KA	2	2	0	1	2	1	3	1	2	Û	2

labelle 27: Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgzwirkt.

		BISHERIGE Versuche		UNTERSTUTZUNG		WUNSCH WEITERE WICHTSR		HEUER ER	NHEIT MIT DAUPUNG	ENTUIC	
	Gesamt	mehrmels	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mít	Ja	แลาบ	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	\$ ·%	S-2	s-%	s-%	S-2	8-%	s-x	S-%	s-z	S-2	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja	17	47	50	43	52	52	31	44	53	31	5 ŀ
Hein	1 1	52	45	55	46	46	69	55	44	69	47
ка	2	1	5	1	2	2	0	1	2	Û	2

Tabelle 28: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

		BISH(VERS		UNTERSTOTZUNG		WUNSCH NEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE NEUER ER	NHEIT MIT Nährung	SEIT KI ENTUICH GEWICH	
	Gesant	mehrmals	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jä	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	S - X	S-%	8-%	S-2	\$-%	S-%	3-%	\$-X	\$-%	s-2	5 - %
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Ja	69	68	65	67	71	76	45	65	74	38	77
Nein	29	29	35	30	27	21	55	33	21	62	1.9
КА	2	3	0	3	2	3	0	1	5	ù	3

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

		BISHERIGE Versuche				WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	CHTWIC	
	Geramt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	€ -%	8-%	s-%	s - %	S-%	S-%	s-%	s-x	S-%	8-%	s-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	93	20	69	52	91	29	78	43	26	98
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	17	17	1 0	17	15	18	14	13	23	15	18
Ernährungsfahrplan, überwachen der Kj-Grenze	6	5	5	7	4	7	3	4	9	4	7
(tägliche) Gewichts- kontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	7	8	5	7	8	9	3	8	7	8	8
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	4	5	o	4	4	3	7	3	7	4	5
EINFLÖSSE AUS DEM SOZIALEN Umfeld	16	15	20	20	10	18	10	15	16	12	15
Unterstutzung durch Familienmitglieder, Nitmachen von anderen Familienmitgliedern	. 1	10	15	17	2	13	3	12	9	4	13
Anerkennung der Bemuhungen, Lob, Komplimente	6	6	5	4	8	5	7	5	7	ě	3

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

		BISH: VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	HHEIT MIT Nährung	ENTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	macht mit	Familie macht nicht mit		nein	zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	oder weitere Reduk- tion	
	s-2	\$-%	S-2	8-%	S-%	s-x	\$-X	š-%	S-%	S-X	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	83
AUSWIRKUNGEN DES VERAN- Derten Ernährungsverhaltens	27	30	15	3ú	23	25	34	27	23	31	26
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	3	0	3	2	3	Û	1	5	4	2
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	i	i	Ú	1	0	1	0	1	0	Ü	1
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	4	15	6	6	4	1 0	6	5	Û	ė
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	6	6	0	6	6	7	3	6	5	Û	ŝ
Steigerung des Selbst- bewußtseins	14	17	0	16	12	12	21	14	14	27	1.1
SONSTIGE HILFEN	17	13	1 0	19	15	20	10	17	19	23	16
Andere Diäten/Kuren	4	3	5	3	6	4	3	5	2	4	3
Besondere 'Tricks'	2	2	0	3	Ù	2	Û	1	2	Û	2
Sonstiges	12	13	5	t 3	10	13	7	1 0	14	19	1 0
KA	32	31	45	23	44	30	38	36	26	23	35

Tabelle 30: Haben sich seit Kurschde für Sie personlich wichtige Veränderungen (z.B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverh-Itens positiv oder negativ beeinflußten?

	BISHERIGE UNTERSTÖTZUNG WUNSCH NACH VERSUCHE WEITERER GE- WICHTSREDUNTION Geramt Schon Nie∕nur Familie Familie ja nein s			ZUFRIEDE Neufr er	NHEIT MIT BAURUNG	GEWICHTS- ENTWICH UNG SEIT KURSENDE					
	G eram t	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	€ = %	s-%	S-%	S-2	S-%	s-%	s-2	s-z	\$-X	s-x	S-X
BASIS(UNGEVICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Ja, mit positiver Auswirkung	8	9	5	9	8	10	3	9	7	12	8
Ja, mit negativer Auswirkung	17	14	25	16	19	22	3	14	23	4	20
Hein, keine wichtigen Veränderungen	72	76	60	72	71	66	90	74	67	85	63
KA	2	1	1 0	3	2	2	3	3	2	Ú	3

Tabelle 30.1: WENN POSITIVE VERANDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

		8 I SHER I GE VERSUCHE		।		BUNSCH NACH BEITERER GE- BICHTSREDUKTION				ENTHIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu - natime
	\$-%	8-2	\$-X	s-x	S-2	8-%	\$-X	8-%	5-%	5-%	S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	1 0	9	1	6	4	9	1	7	3	3	7
Positive Veränderungen:											
Heilverfahren nach Krank- heit, gesund werden	20	22	Ú	17	25	22	Û	14	33	33	14
Aktiver geworden	1 0	1.1	Û	17	0	11	0	0	33	33	Ú
Ausgeglichenheit	1 û	1.1	0	17	0	1.1	Û	o	33	33	Ů
Weniger berufliche Bela- stungen, Ruhestand	26	1.1	100	17	25	11	100	29	Ú	33	14
Selbstwertgefühl, Selbst- bewußtsein	20	22	0	17	25	22	Û	29	0	33	14
Eigene Vorsätze	10	11	Û	17	0	11	Û	0	33	0	14
Kontakt mit Personen, die ähnliche Schuierigkeiten haben	10	11	Û	ù	25	11	Û	14	0	Ů	14
Kleidergrößenveränderung	10	1.1	0	17	Û	11	0	14	0	ø	14
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	16	11	0	17	U	11	ú	0	33	ú	14
Feste Partnerschaft	1 0	1.1	0	17	0	1.1	0	14	Û	33	Ü
Sonstige positive Veränderungen	10	11	0	17	0	11	0	14	0	o	14
KA	0	Ů	Đ	Ů	0	O	0	0	0	Ū	Ü





Tabelle 30.1: WENN NEGATIVE VERA DERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

		BISHERIGE Versuche				WUNSCH N WEITERFR WICHTSRE	- 3a	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmel versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	> -%	S-%	8-%	S-%	s-%	8-2	S-X	S-2	S-%	8-2	\$ 2
BASIS(UNGEUICHTET)	∡1	14	5	1.1	1 0	20	1	11	1 0	1	18
Hegative Veränderungen:											
Krankheit, Gesundheits- probleme	24	29	20	18	3 ú	25	0	27	20	0	22
Schwangerschaft	24	14	60	27	20	29	0	27	20	100	22
Einnahne von Medikamenten	5	0	0	9	0	5	0	0	10	0	6
Berufliche Belastungen, wenig Zeit für Training	19	21	20	18	20	20	ú	9	3 ú	Û	11
Arbeitslos geworden	5	7	Ú	9	Û	5	0	9	Û	0	6
Pensionierung des Partners	5	7	0	0	10	0	100	9	0	Û	6
Geldprobleme, kein Geld für kalorienarme Kost	5	0	0	0	10	5	o	0	10	0	6
Probleme familiärer Art	14	21	0	0	30	15	0	0	30	ů	17
Wenig Unterstützung im Familien-/Freundeskreis	5	7	Ũ	0	10	5	G	0	10	Ú	Ú
Heirat (selber kochen müssen)	5	7	0	ÿ	0	5	0	0	1 0	O	6
Tod des Partners, Todesfall	10	14	ù	9	1 0	10	o	9	t 0	J	11
Häufiger Besuch, Einladun- gen, auswärts essen	5	7	Û	Û	10	\$	Û	9	0	Ů	6
Sonstige negative Veränderungen	0	0	0	ø	Ú	0	Û	0	0	Ú	0
KA	0	Ù	Û	Ð	Û	0	Ü	0	Ù	Û	Ü

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

				VERSUCHE WE			WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	NHELT MLT NAHRUNG	ENTUIC	
		Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Famille macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- natime
		S-%	S-%	s-2	s-2	S- %	S-%	8-%	S-2	5-X	S-X	\$-X
BAS	:ISCUNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
	anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes E&- verhalten ändern und abnehmen?											
	ja	63	68	40	70	54	69	45	62	65	73	59
	nein	26	22	45	19	35	22	34	27	23	23	26
	KA	12	9	15	12	12	9	21	12	12	4	15
	anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen konnten?											
	ja	65	70	40	70	60	69	55	62	72	77	`6 û
	nein	21	17	45	20	23	18	31	22	21	23	22
	KA	13	12	15	10	17	13	14	17	7	Ú	18



Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

			BISH(Versi	ERIGE BHOU	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
		Geramt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
)-X	s-%	S-%	S-2	S-%	\$-%	S-X	S-2	s-%	S-%	s-2
BAS	SIS(UNGEWICHTET)	! 2 †	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
• • •	mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?						٠					
	ja	51	54	35	52	50	54	45	50	53	6.3	45
	nein	28	26	45	29	27	23	41	28	28	3 f	23
	KA	21	20	20	19	23	23	14	22	19	ម	26
• • •	andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?											
	ja	26	28	25	26	27	26	28	32	16	31	24
	nein	56	55	65	58	54	54	62	50	67	62	55
	KA	17	17	10	16	19	20	10	18	16	8	22

Tabelle 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (übersicht)

	VEF		ER I GE UCHE	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTWIC	
	Gesamt	Schon meh: mals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	S - %	S-%	8-2	s-2	S-%	8-%	S-%	\$- %	\$- %	\$-:	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	98
anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes E8- verhalten ändern und abnehmen?	63	68	40	70	54	69	45	62	65	73	59
anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eøverhalten ändern und abnehmen könnten?	65	7û	4 0	70	6 û	69	55	62	72	77	6 Ů
mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	51	54	35	52	50	54	45	50	53	62	45
andere Personen mit Erfolg dazu veran- laøt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	26	28	25	26	27	26	28	32	16	31	24

Tabelle S.I: Alter des/der Befrägten

		B13H VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STOTZUNG	UUNSCH I UETTEREI UTCHTSRI		NEUER ER	NHEIT MIT NÄHRUNG	ENTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	116,111	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	s %	S-%	S-X	s -2	S-X	S-2	s-2	S-X	s-2	5-%	8-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
bis 19 Jahre	1	0	5	1	Û	0	3	1	0	4	ű
20 - 29 Jahre	7	5	15	7	6	8	3	4	12	4	6
30 - 39 Jahre	27	32	5	26	29	27	28	29	23	27	26
40 - 49 Jahre	30	30	30	29	31	31	24	24	4 û	19	34
50 - 59 Jahre	27	30	20	29	25	24	38	32	19	42	25
60 Jahre und älter	8	4	25	7	1 0	1 u	3	9	7 '	4	9
KÁ	Û	0	0	0	0	0	0	0	0	Ü	Û

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

		BISH VERS	ERIGE Uche	UNTER	STŰTZUNG	WUNSCH I WEITEREI WICHTSRI		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	GEWICH Entwick Seit A	
	Gasamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	ne in	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	s-%	S-%	8-%	s-2	S-2	S-2	3-%	s-2	\$-X	\$-X	S-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	86
männli ch	7	5	20	7	មិ	7	10	12	0	15	5
weiblich	93	95	80	93	92	93	90	68	100	85	95
KA	Û	0	0	Û	0 ,	0	0	0	0	0	ù

Tabelle KA/NG: Personliches Norcalgewicht (Zielgewicht)

		BISHERICE Versuchf		UNTEP	STUTZUNG	WUNSCH UEITEPE WICHTSR		NEUER ER	MHEIT MIT	ENTUIC	
	Ge∋amt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jā	rie i u		es gaht/ nicht zufrie- den		Zu- natime
	3-%	s-x	S-%	s-2	S-%	S-%	S-X	S-2	S-2	S-2	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
bis 60 kg	23	23	15	22	25	24	17	18	33	19	24
61 - 65 kg	28	28	35	29	27	23	45	36	14	27	28
66 - 70 kg	28	30	25	26	31	31	21	27	30	23	32
71 - 75 kg	9	10	5	13	4	10	7	8	12	15	6
76 - 80 kg	7	6	1 0	4	1.0	7	7	8	5	12	5
81 - 85 kg	2	0	1 0	1	2	1	3	3	Û	0	2
86 - 90 kg	O	Ú	Û	0	Ũ	0	Û	Û	0	υ	ů
91 - 100 kg	1	1	0	1	Û	ı	Û	ı	0	4	Ü
über 100 kg	0	Û	Û	Û	Û	û	ú	0	0	U	Ü
KA	2	2	0	3	2	3	0	0	7	Û	3

Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTER	STÖTZUKG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE		ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT NAHPUNG	ENTWIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jа	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	\$-%	S-2	S-2	s-2	s- %	\$-%	S-2	s-2	S-%	S-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	3	4	Ũ	4	2	4	Ú	3	5	4	3
61 - 65 kg	12	8	25	1 0	13	1.1	14	14	7	15	íú
66 - 70 kg	18	13	15	16	21	16	24	17	21	ខំ	20
71 - 75 kg	17	19	1 0	19	15	18	17	17	19	12	19
76 - 80 kg	16	18	5	14	17	13	24	14	19	23	14
81 - 85 kg	7	7	5	6	8	7	3	6	7	8	6
86 - 90 kg	ÿ	9	10	14	2	10	7	8	12	12	ý
91 - 100 kg	12	1.1	15	10	13	14	3	18	0	15	10
über 100 kg	3	2	1 0	3	4	3	3	3	5	4	3
KÁ	3	2	5	3	4	3	3	1	7	û	5

Tabelle KA/BI: Absolutes obergeoicht zu Kursbeginn

		BISHERIGE Versuche		ı		WUNSCH N WELTEPER WICHTSRE	₹ GE-	HEUER ER	NHEIT NIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Gc ram t	Schon mehrmals versucht	Mie/nur cinmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	5.5%	s-%	s-%	S -%	s- <i>x</i>	8-%	s-2	5-%	s-%	s-2	8-2
DASIS(UNGEWICHTET)	181	98	20	69	52	91	29	78	43	26	કર
10 kg und mehr unter Hormalgewicht	0	0	Û	o	Û	0	Ũ	ð	0	Û	ů
6 - 9 kg unter Hormælgewicht	ż	Ü	1 Û	1	2	i	3	3	Ù	4	•
bis 5 kg unter Hormalgewicht	6	6	5	6	6	7	3	6	5	4	ь
Normalgewicht	4	4	5	1	ė	3	7	5	2	4	3
1 - 2 kg uber Normalgewicht	6	5	5	4	8	5	7	8	14	12	5
3 - 4 kg uber Normalgewicht	6	7	Ó	10	Û	7	3	5	7	4	7
5 - 6 kg uber Normalgewicht	1 0	11	5	9	12	8	17	12	7	12	8
7 - 8 kg uber Normalgewicht	12	14	5	14	t 0	13	1 û	15	7	ទ	15
9 - 10 kg über Hormalgewicht	7	7	û	6	8	7	7	4	12	0	ý
tl - 12 kg uber Normalgewicht	9	6	25	1 0	8	5	21	12	5	ŝ	9
13 - 15 kg über Hormalgewicht	7	8	5	7	8	9	3	9	5	19	5
16 - 18 kg uber Hormalgewicht	8	ÿ	5	1 U	6	1 ů	3	5	14	12	8
19 - 20 kg uber Hornalgewicht	2	3	Ü	3	2	3	Û	1	5	Ů	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	17	16	25	14	21	19	1 8	21	12	15	17
KA	3	2	5	غ	4	3	3	1	7	Ü	5

Tabelle KA/B2: Relatives obergewicht zu Kursbeginn

			ERSTICHE WEI			WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE NEUER ER	NHEIT MIT NÄHPUNG	GEWICH ENTWICK SEIT K	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahae
	s-%	s-%	S-%	s-%	ร-ห	\$-X	\$-2	8-2	\$-%	\$-X	5-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	83
unter Normalgewicht	7	6	15	7	8	8	7	9	5	8	7
Normalgewicht	4	4	5	1	8	3	7	5	2	4	3
1- 5 % über Hormalgewicht	10	1 0	5	12	8	10	1 0	6	16	15	9
6-10 % über Hormalgewicht	14	16	5	1 4	13	12	21	14	14	15	1 3
11-20 % über Horməlgewicht	29	29	30	32	25	27	34	31	26	19	33
21-30 % über Hormalgewicht	12	13	I û	13	12	14	7	13	12	23	1 Ú
31-40 % über Hormalgewicht	9	9	10	7	12	1 0	3	9	9	8	ΙŪ
41 % und mehr über Hormalgewicht	11	10	15	1 Û	12	12	7	12	9	8	1 0
KA	3	2	5	3	4	3	3	1	7	Ũ	5



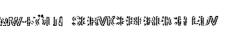


Tabelle KE/A: Körpergewicht zu Kursende (23. Programmwoche)

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTER	STOTZUNG	WUNSCH I WEITERER WICHTSRA		ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT HAHRUNG	ENTUIC	
	Ge∢amt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	, - %	S-%	s-%	S-72	S-%	S -%	s-2	S-%	\$-%	S-%	S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	181	98	20	6)	52	91	29	78	43	26	68
bis 60 kg	23	23	20	20	27	22	28	22	26	15	27
61 - 65 kg	12	9	25	13	12	1 0	21	14	9	15	13
66 - 70 kg	18	20	10	20	15	18	21	18	19	15	20
71 - 75 kg	17	16	15	16	17	16	14	14	21	19	16
76 - 80 kg	8	9	5	13	2	10	3	8	9	8	9
81 - 85 kg	5	6	0	4	6	5	3	5	5	12	3
36 - 90 kg	6	4	15	7	4	7	3	9	Û	3	6
91 - 100 kg	6	5	10	3	10	7	3	6	5	8	6
úber 100 kg	0	0	Û	છે	Û	Û	0	0	0	c c	0
ка	5	6	0	3	8	5	3	4	7	Ú	υ

Tabelle KE/B1: Absolutes obergewicht zu Kursende

		BISHERIGE VERSUCHE		ا <i>ن</i> ا بيا		WUNSCH N WEITERER WICHTSPE	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT Nährung	ENTWIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	pein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	S-2	s-2	S-%	S-%	s-2	S-2	s-%	\$-%	S-2	s-2	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	2 ů	69	52	91	29	78	43	26	88
lû kg und mehr unter Hormalgewicht	3	1	15	1	6	2	7	4	2	4	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	9	5	12	4	7	14	12	2	4	1 0
bis 5 kg unter Hormalgewicht	16	16	1 0	14	17	13	24	13	21	15	17
Hormalgewicht	4	4	5	3	6	4	3	5	2	8	3
1 - 2 kg uber Hormalgewicht	10	1 0	5	1 0	i û	8	17	8	14	12	i ü
3 - 4 kg uber Hormalgewicht	ŀû	11	5	12	θ	13	Ü	10	9	4	13
5 - 6 kg ûber Normalgewicht	8	8	1 0	10	6	8	1 0	12	2	15	7
7 - 8 kg uber Hormalgewicht	10	9	15	7	13	1.1	7	9	12	12	íů
9 - 10 kg uber Hormalgewicht	5	5	5	9	Ů	7	Û	4	7	4	5
11 - 12 kg uber Hormalgewicht	6	7	0	7	4	5	7	8	2	15	3
13 - 15 kg über Normalgewicht	2	2	5	1	4	2	Ù	1	5	0	3
16 - 18 kg uber Normalgewicht	2	1	10	û	6	3	0	4	ů	4	2
19 - 20 kg úber Hormalgewicht	2	t	5	•	2	2	o	3	Ů	Û	2
21 kg und mehr über Hormalgewicht	6	6	5	6	6	5	7	5	7	4	7
KA	7	8	0	6	10	9	3	4	14	0	3

Tabelle KE/B2: Relatives obergeoicht zu Kursende

		BISH VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STOTZ U NG	WUNSCH WEITERF WICHTSP		ZUFRIEDE Heuer er	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	ucsant	Schon mehrmais versucht	Hie/nur cınmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jа	ne ៖ u	sahr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahne
	8-2	s -%	8-%	s- %	S-2	S-2	s-2	S-%	S-2	S-2	S -%
BHSIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
unter Normalgewicht	27	27	30	28	27	22	45	28	26	23	31
Hormalgewicht	4	4	5	3	6	4	3	5	2	ŧ	3
1- 5 % über Hormalgewicht	17	17	1 0	17	15	16	17	14	21	1.2	19
6-10 % über Normalgewicht	13	13	15	16	10	15	7	17	7	19	13
11-20 % über Normalgewicht	19	20	15	22	15	20	17	19	19	31	16
21-30 % über Hormalgewicht	6	3	20	3	1 0	7	0	8	2	4	7
31-40 % über Normalgewicht	3	3	5	3	4	3	3	1	7	0	5
41 % und mehr über Normalgewicht	3	4	o	3	4	3	3	4	2	4	3
KA	7	8	0	6	10	9	3	4	14	0	3

Tabelle KE/Cli Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT HÄHRUNG	ENTU10	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	s-%	S-%	\$-X	S-%	S-%	8-%	\$-X	S-X	\$-X	\$-X	s-%
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	Û	Ú	0	Û	Û	0	0	ů	ů
3 - 4 kg Gewichtszunahme	Û	0	0	Û	Û	0	0	0	ű	Û	ů
1 - 2 kg Gewichtszunahme	5	6	0	4	6	7	Ú	5	5	4	6
Keine Gewichtsveränderung	3	3	5	3	4	3	3	3	5	12	1
t - 2 kg Gewichtsreduktion	3	4	ů	3	4	3	3	4	2	4	3
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	19	45	23	25	23	28	23	16	31	23
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	23	15	25	19	23	21	21	26	15	26
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	19	20	15	22	15	16	24	19	19	15	22
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	1	8	4	3	5	2	4	5
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	5	6	Ù	7	2	4	7	5	5	1.2	3
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	3	10	3	6	4	3	4	5	4	5
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	1	5	3	û	2	0	1	2	Ú	2
КА	8	8	5	6	12	9	7	5	14	6	s

Tabello KE.'C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE WICHTSREDURTION		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	EHTULC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ја	uein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu~ nahad
	>-2	s -x	s-%	S-2	S-%	S-2	s-2	\$-%	5-2	S-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	5	6	Ü	4	6	7	Ü	5	5	4	6
Keine Gewichtsveränderung	3	3	5	3	4	3	3	3	5	12	1
Gewichtsreduktion	83	83.	90	87	79	81	90	87	77	85	39
KA	8	8	5	6	12	9	7	5	14	Ð	5

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

		BISH! VERS!	ERIGE UCHE	UHTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	\$ - X	S-%	3-%	\$-%	S-7	S-2	S-2	S-%	S-%	S-2	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	68
bis 60 kg	17	17	10	16	17	15	21	15	19	12	19
61 - 65 kg	13	9	30	10	17	9	28	15	9	12	15
66 - 70 kg	16	16	15	20	1 0	19	7	14	19	19	15
71 - 75 kg	17	17	15	16	19	16	17	15	21	19	1.7
76 - 80 kg	7	8	5	13	0	8	7	9	5	8	3
81 - 85 kg	7	9	o	7	8	9	3	8	7	12	7
86 - 90 kg	5	4	1 ů	4	6	5	3	6	2	4	6
91 - 100 kg	6	4	15	3	10	7	3	6	5	4	7
über 100 kg	Û	Û	0	Û	0	0	Q.	0	0	0	0
KA	12	14	0	1 û	13	12	10	10	14	12	7



Tabelle 6N/B1: Absolutes obergooicht 6 Monate nach Kursende

		BISH. VERS	ER LGE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH A WEITERER WICHTSPA		HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	EHTWIC	
	(c samt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- natime
	S-%	s-2	S-%	s-2	s-z	s-%	s-%	s-%	S-%	S-X	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	39
iù kg und mehr unter Hormalgewicht	2	1	1 Ü	ı	4	1	7	3	2	4	2
6 - 9 kg unter Normalgewicht	7	7	1 Ü	7	3	5	14	9	5	4	8
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	11	10	14	8	11	14	10	14	12	1 3
Hormalgewicht	2	3	0	3	2	2	3	3	2	4	2
1 - 2 kg uber Hormalgewicht	5	4	5	4	6	4	7	1	12	4	ò
3 - 4 kg ûber Hormalgewicht	9	9	10	1 0	9	9	10	13	2	8	l û
5 - 6 kg uber Nornalgewicht	8	9	5	6	12	10	3	9	7	12	ខ
7 - 8 kg uber Hormalgewicht	7	8	5	10	4	8	7	9	5	1.3	7
9 - 10 kg úbar Hornalgauicht	7	6	1 0	7	6	8	3	6	7	12	6
11 - 12 kg ûber Normalgewicht	9	9	1 0	1 0	8	8	14	12	5	12	8
13 - 15 kg uber Normalgewicht	7	7	5	é	8	ŝ	Ú	6	7	4	3
16 + 18 kg über Hormalgewicht	1	i	Û	Û	2	ı	Ú	0	2	ů	i
19 - 20 kg über Hormalgewicht	2	0	10	U	4	2	0	3	0	4	t
21 kg und mehr über Hormalgewicht	7	7	1 0	7	ទ	8	7	6	9	ù	l û
ка	14	16	Û	13	15	15	10	10	21	12	10

Tabelle 6M/B2: Relatives übergewicht 6 Monate nach kursende

		BISH: VERS	ER I GE UCHE	UNTER	STOTZUNG	WUNSCH I WELTEREI WICHTSRI		ZUFRIEDE HEUER ER	NHEIT MIT	ENTWIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jа	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	s-x	s-x	s-2	8-%	s-%	3-%	S-%	S-2	S-%	s-x	S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
unter Hormalgewicht	21	19	30	23	19	18	34	22	21	19	23
Normalgewicht	2	3	O	3	2	5	3	3	2	4	2
1- 5 % über Hormalgewicht	12	1.1	1 0	13	10	1.1	14	10	14	12	13
6-10 % über Normalgewicht	12	13	10	10	15	14	7	14	9	12	14
11-20 % über Normalgewicht	21	21	25	25	17	22	21	26	14	38	17
21-30 % über Normalgewicht	7	7	I Û	6	1 0	. 8	3	8	7)	ŧů
31-40 % über Normalgewicht	4	3	1 0	4	4	4	3	4	5	Ů	6
41 % und mehr über Normalgewicht	4	5	Û	3	6	4	3	3	7	Û	6
KA	15	16	5	13	17	16	10	12	21	15	1 ů





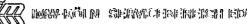


Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		BISH VERS	ERIGE Uche	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH NEITERER WICHTSRE	€ GE-	NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Ge∙amt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	٠ - ٢	\$ X	S-2	S-%	S-2	s-2	5-%	S-%	S-2	S-%	8-2
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	4	4	5	3	6	5	0	4	5	4	5
3 - 4 kg Gewichtszunahme	2	3	0	3	2	3	Û	3	2	4	2
1 - 2 kg Gawichtszunahae	2	3	0	4	0	2	3	4	0	ů	3
reine Gewichtsveränderung	2	2	5	1	4	3	o	3	2	4	ı
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	10	8	20	7	13	10	10	10	9	8	1 0
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	26	26	30	25	29	25	31	29	21	27	28
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	19	19	15	23	13	19	21	15	26	19	20
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	8	9	5	9	8	8	1 0	9	7	8	9
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	0 .	1	4	1	7	4	0	4	2
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	4	5	6	2	4	3	4	5	4	5
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	2	5	3	2	3	0	4	0	8	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	0	5	1	Û	1	Ð	0	2	Ů	ı
KA	15	16	5	13	17	15	14	12	21	12	11

Tabelle 6M/C2: Relative Raduktionsleistung seit Kursbeginn

		BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTOTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		NHEIT MIT NAHRUNG	GEWICH ENTUIC SEIT P	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk+ tion	Zu+ nahme
	S-%	\$-%	s-2	S-X	\$-X	8-%	s-2	S-2	\$-%	S-%	S -%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	9	10	5	1 0	8	11	3	1 0	7	ŝ	10
Keine Gewichtsveränderung	2	2	5	1	4	3	Ü	3	2	4	1
Gewichtsreduktion	74	71	85	75	71	70	83	76	70	77	77
KA	15	16	5	13	17	15	14	12	21	12	11

Tabelle 6M/D1: Absolute Redukticasleistung seit Kursende

		BISHERIGE VERSUCHE				WURSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	HEUER ER	NHEIT MIT NÄHRUNG	ENTUIC	
	Gerant	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein		es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahwe
	3-%	s-#	s-2	S-2	S-2	S-%	S-%	S-2	S-2	\$-%	\$- %
BASIS(UNGEBICHTET)	121	98 •	20	69	52	91	29	78	43	26	38
5 kg und mehr Gewichtszunahme	12	13	10	9	17	12	14	10	16	12	14
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	13	15	12	15	16	3	15	9	4	16
i - 2 kg Gewichtszunahme	36	32	60	38	35	35	38	40	30	23	43
keine Gewichtsveränderung	16	16	10	16	15	12	28	13	21	31	13
l - 2 kg Gewichtsreduktion	6	5	5	ŧů	Ü	5	7	6	5	8	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	6	2	5	0	5	2	12	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	Û	ů	U	Û	û	0	0	0	Û	ů
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	Ú	0	0	Û	Û	0	ů	Ú	Û
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	Ů	0	0	0	0	0	o
13 - 15 kg Gewichtæreduktion	0	0	0	0	0	0	ΰ	0	Ü	0	Ú
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	Û	0	Ú	0	0	Û	0
21 kg und mehr Gawichtsreduktion	Û	0	Û	o	Ũ	Û	Û	0	Û	Ů	ύ
кө	12	15	0	10	15	13	10	10	16	12	7

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionslasstung seit Kursende

		BISHERIGE Versuche		UNTERSTÖTZUNG		WUNSCH WEITERE WICHTSR		HEUER ER	NHEIT MIT NÄHRUNG	GEWICH Entwic Seit K	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmol versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jā	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	s-x	s-%	s-%	s-2	s- %	S-2	S-%	s-2	S-%	\$-X	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	63	52	91	29	78	43	26	នខ
Gewichtszunahme	60	56	85	55	65	60	55	65	49	38	69
keine Gewichtsveränderung	16	16	10	16	15	12	28	13	21	31	13
Gewichtsreduktion	10	10	5	16	2	11	7	12	7	19	8
ka	15	17	Û	13	17	16	1 0	10	23	12	1 0





Tabelle 18M/A: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

		BISHERIGE VERSUCHE				BUNSCH HACH BEITEPER GE- BICHTSREDUKTION		ZUFRIEDE Neuer er	HHEIT MIT HAHRUNG	ENTUIC.	
	Casamt	Schon mehrmals versucht	Hig/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	s-%	s· %	s-%	s-%	S-%	s-%	s-%	S-2	5-2	S-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	98
bis 60 kg	13	13	1 0	13	13	12	17	13	14	12	14
61 - 65 kg	12	11	1 0	13	1 û	† O	17	10	14	23	9
66 - 70 kg	17	13	15	20	13	16	21	22	9	19	18
71 - 75 kg	15	14	15	17	12	13	21	12	21	12	15
76 - 80 kg	9	10	5	9	1 0	10	7	9	9	12	9
81 - 85 kg	6	5	1 0	9	2	4	7	5	7	8	6
36 - 90 kg	8	9	5	1 û	6	1 0	3	10	5	8	8
91 - 100 kg	7	5	20	4	12	9	3	8	7	8	8
liber 100 kg	0	0	0	0	Û	0	0	0	0	Ů	Û
KA	12	13	10	4	23	15	3	12	14	Û	14

Tabelle 19M/Bi: Absolutes übergewicht 19 Nonate nach Kursende

		BISH VERS	ERIGE UCHE		STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	DAKITOH GE-	NEUER ER		ENTWICE SEIT K	LUHĞ JRSEND E
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	⊼€ in	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- natime
	5 - %	s-%	s-%	S-%	S-2	S-%	\$-%	S-2	\$-X	5-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	68
10 kg und mehr unter Normalgewicht	Û	0	Û	Û	ů	0	ũ	0	0	Û	ů
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	4	15	6	6	2	17	8	2	12	5
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	16	5	19	1 0	12	24	18	9	19	14
Hormalgewicht	2	2	Ü	Û	4	1	3	i	2	4	O
1 - 2 kg uber Hormalgewicht	6	6	5	9	2	Û	û	5	7	12	5
3 - 4 kg uber Hormalgewicht	10	10	5	12	8	11	7	10	9	12	i û
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	7	10	10	4	7	1 0	8	7	4	9
7 - 8 kg uber Normalgewicht	1 0	11	5	9	12	8	17	. 9	12	19	ŝ
9 - 10 kg uber Normalgewicht	4	4	5	1	ê	5	G	3	7	Û	6
ll - 12 kg uber Hormalgewicht	7	7	10	íù	4	8	7	10	2	12	6
13 - 15 kg uber Hormalgewicht	4	3	1 0	4	4	4	3	4	5	4	3
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	4	0	3	4	4	0	3	5	ů	5
19 - 20 kg úber Normalgewicht	2	3	Û	3	2	3	Û	3	2	Û	3
21 kg und mehr über Hormalgewicht	8	6	2 Ú	7	10	8	7	8	9	4	1 û
KA	15	15	1 Û	7	25	19	3	12	21	0	17

Tabelle 18M/B2: Relatives übergawicht 18 Monate nach kursende

		BISHERIGE VERSUCHE				WUNSCH WEITERE WICHTSP		ZUFRIEDE NEUER ER	HHEIT MIT	ENTUIC	
	Gusamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie~ den	-	Zu- nahme
	s-%	s-x	S-%	S-2	S-%	S-2	S-2	S- 2	s-%	5-%	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	\$8
unter Hormalgewicht	21	2 0	20	25	15	14	41	26	12	31	18
Normalgewicht	2	2	Û	U	4	1	3	1	2	4	Û
1- 5 % uber Normalgewicht	1 0	9	10	14	4	12	3	10	9	15	9
6-10 % uber Normalgewicht	17	13	1 0	17	15	16	17	15	19	19	17
11-20 % uber Hormalgewicht	18	17	25	19	17	19	17	21	14	2	15
21-30 % über Normalgewicht	8	9	5	9	8	9	7	6	12	0	1.1
31-40 % úber Hormalgewicht	6	4	15	4	8	7	0	6	5	0	ĕ
41 % und mehr über Normalgewicht	4	4	5	4	4	3	7	3	7	4	5
KÞ	15	15	10	7	25	19	3	12	21	0	17

7

~

Tabelle 13M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

					ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE				
		mehrmals versucht	einmal versucht	macht mit	macht nicht mit	·		zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	oder weitere Reduk- tion	
	s-%	SX	S-%	s-2	\$-%	S-2	s-%	S-%	S-X	\$-X	s-::
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	. 88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	3	0	3	2	3	0	Ú	7	ű	3
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	5	1	6	3	3	4	2	Û	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	4	5	0	4	4	5	0	4	5	4	5
keine Gewichtsveränderung	3	2	1 0	i	6	2 .	3	4	2	4	3
1 - 2 kg Gawichtsreduktion	16	14	25	16	15	15	17	19	9	8	18
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	22	25	28	17	21	31	24	21	27	24
6 - 8 kg Gawichtsreduktion	15	16	5	17	12	14	17	13	19	19	13
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	7	0	7	4	4	10	6	5	15	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	S	6	0	6	4	4	7	6	2	12	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	3	1 0	7	û	4	3	4	5	4	5
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	1	5	0	4	2	0	1	2	4	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	0	1	ů	1	Û	1	ũ	4	Ů
KA	16	15	15	7	27	19	7	13	21	0	18

Tabelle 18M/C2: Re.ative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Ge⊹amt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTOTZUNG		WUNSCH NACH WEITERFR GE- WICHTSREDUKTION		NEUER ER	NHEIT MIT Nährung	ENTUIC	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	661h	schr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	`- Z	s-%	\$-X	8-%	S-2	s-2	S-%	s-x	s-2	S-2	5 -2
BASIS(UNGEWICHTET)	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	89
Gewichtszunahme	1 0	11	5	9	12	12	3	8	14	4	11
Keine Gewichtsveränderung	3	2	1 Ú	1	6	2	3	4	2	4	3
Gavichtsreduktion	71	71	70	83	56	67	86	76	63	92	67
ká	16	15	15	7	27	19	7	13	21	Û	18

Tabelle 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

		BISHI VERSI	ER I GE JCHE	UNTER	STÚTZUNG	WUNSCH NO WEITERER WICHTSREI	GE -	ZUFRIEDE NEUER ER	NHEIT MIT Nahrung	SELL KI EHLMICH GEMICH	KLUNG
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	\$-X	\$-%	s-%	s-2	s-x	S-%	\$-X	s-2	s-%	\$-#	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	83
5 kg und mehr Gewichtszunahme	23	21	3 û	19	27	21	24	19	28	š	28
3 - 4 kg Gewichtszunahme	19	17	30	25	12	19	21	23	12	8	24
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	19	2 û	26	15	22	21	22	21	19	23
Keine Gewichtsveränderung	9	11	0	1 0	8	7	17	8	12	15	មិ
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	7	Û	6	6	7	3	5	7	19	2
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	3	2	10	3	4	4	ů	5	Û	15	0
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	2	0	t	2	1	3	1	2	4	1
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	2	2	0	1	2	1	3	1	2	8	o
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	1	Û	1	0	1	0	4	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	ů	Û	0	0	Û	0	Û	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	Û	ű	0	0	Û	0	0 '	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	ú	0	Û	Ú	Û	Û	0	0	Ù	ů
KA	15	16	1 0	7	25	13	7	14	16	Û	1.4

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUTZUNG		WUNSCH WEITERE WICHTSR:		HEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	G(samt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mıt	Familie macht nicht mit	ja	ភិទូ 1 ក	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	2~%	s-%	S-%	S-%	s-%	S-%	s-#	S-%	S-2	S-%	\$- %
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Gawichtszunahme	60	56	30	67	52	58	66	64	53	35	72
Keine Gewichtsveränderung	9	11	0	1 0	8	7	17	8	12	15	ម
Gewichtsreduktion	13	14	10	13	13	14	1 0	14	12	50	3
ка	17	18	10	1 0	27	21	7	14	23	0	17

Tabelle 30N/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

			BISHERIGE VERSUCHE		u u		WUNSCH NACH Weiterer ge- Wichtsreduktion		NHEIT MIT Nährung	ENTUIC	
	Gesant	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	jā	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- natime
	S-%	s-x	S-%	\$-%	s-%	s-%	s-%	s-%	š-2	5-2	S-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	14	14	1 0	16	12	12	21	17	9	23	1.1
61 - 65 kg	14	11	25	12	17	11	24	14	14	15	15
66 - 70 kg	16	17	1 0	17	13	16	14	15	16	27	14
71 - 75 kg	20	22	5	19	21	19	24	15	28	12	23
76 - 80 kg	9	9	10	9	10	11	3	8	12	Û	9
81 - 85 kg	11	11	10	13	8	1.1	7	10	12	12	11
86 - 90 kg	7	6	10	6	8	8	3	9	2	4	7
91 - 100 kg	7	7	1 0	4	12	1 0	Q	9	5	8	8
über 100 kg	2	1	5	3	Û	1	3	1	2	o	2
KA	1	0	5	1	0	1	0	t	Û	0	Ü







Tabelle 30M/B1: Absolutes obergewicht 30 Monate nach Kursende

		BISH VERS	ERIGE UCHE	UHTER	STUTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSFE	GE -	ZUFRIEDE HEUER ER	NHEIT MIT Nahrung	ENTUIC	
	Gesant		versucht	macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	≵ufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahne
	3-%	s-%	s-%	5-2	5-%	S-2	s-2	\$~X	5-%	S-%	3-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	2	10	4	2	2	7	5	Û	12	í
6 - 9 kg unter Hormalgewicht	4	4	5	3	6	3	7	5	2	4	5
bis 5 kg unter Hormalgewicht	15	16	1 0	19	1 0	11	28	15	14	31	10
Normalgewicht	5	5	0	3	8	4	7	5	5	8	5
1 - 2 kg úber Normalgewicht	7	6	1 0	?	6	7	7	6	7	4	7
3 - 4 kg über Nornalgewicht	5	5	0	4	6	5	3	4	7	8	5
5 - 6 kg über Hormalgewicht	ÿ	1 û	5	1 0	8	9	1 0	10	7	8	9
7 - 8 kg úber Hormalgewicht	12	13	5	12	12	14	3	10	14	12	13
9 - 10 kg über Hormalgewicht	7	6	15	9	6	7	1 û	6	9	Ú	10
11 - 12 kg über Hormalgewicht	5	5	5	6	4	5	3	5	5	š	2
13 - 15 kg über Normalgewicht	5	5	5	4	6	7	, û	Ů	Û	4	6
16 - 18 kg úber Normalgewicht	5	5	5	4	6	4	7	4	7	Û	7
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	2	Ú	ũ	4	2	0	3	Ů	Û	f
21 kg und mehr über Normalgewicht	13	12	20	1 0	17	14	7	12	16	4	17
KA	3	2	5	4	2	4	Û	8	7	Ø	3

Tabelle 30H/B2: Relatives obergewicht 30 Monate nach Kursende

		BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTOTZUNG		WUNSCH WEITERE WICHTSR		NEUER ER	HREIT MIT	ENTWIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Famille macht nicht mit	ja	Li∉į̇́U	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabll oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	\$-X	s-%	s-%	s-2	S-%	8-%	S-%	S-2	s-2	5-%	\$ %
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
unter Normalgewicht	22	22	25	26	17	16	41	26	16	46	16
Normalgewicht	5	5	0	3	8	4	7	5	5	8	5
1- 5 % über Normalgewicht	1 0	10	10	1 0	10	11	7	9	12	12	9
6-10 % über Normalgewicht	15	16	5	16	13	15	14	14	16	8	17
11-28 % über Hormalgewicht	23	22	30	25	21	25	17	24	21	23	23
21-30 % über Normalgewicht	6	6	5	3	10	5	7	8	2	Û	8
31-40 % über Normalgewicht	7	8	5	6	1 0	Fû	Ü	5	12	Ù	9
41 % und mehr über Hormalgewicht	8	7	15	7	1 û	8	7	8	9	4	1 Ú
KA	3	2	5	4	2	4	0	1	7	Ù	3

Tabelle 30M/Cl: Absolute Reduktionsleistung seit kursbeginn

		BISHI VERSI	ERIGE UCHE	UNTER	STUTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE~	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT Nährung	ENTUIC	
	Ge amt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	neiri	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu · nahme
	: -X	\$- %	s-%	S-2	s-%	ร-ห	\$- %	s-2	s-%	S-%	s-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	7	9	0	4	12	1 0	0	s	12	Ú	8
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	3	1 0	3	6	3	3	5	2	0	6
l - 2 kg Gewichtszunahme	5	5	5	4	6	7	0	5	5	0	6
Keine Gewichtsveränderung	8	9	5	6	12	9	7	6	12	0	11
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	17	14	30	14	21	19	14	19	14	4	23
3 ~ 5 kg Gewichtsreduktion	26	27	20	28	23	21	41	27	23	27	26
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	14	15	19	8	13	17	13	16	23	1.1
9 - 10 kg Gewichtsraduktion	5	6	0	9	0	5	3	6	2	12	2
11 - 12 kg Gewicht:reduktion	2	3	0	t	4	2	3	4	0	12	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	4	4	3	7	3	7	12	2
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	5	Û	2	1	û	1	0	4	Ú
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	2	û	3	Ü	2	0	3	Û	8	Û
KA	4	2	1 0	4	4	4	3	3	7	0	5

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

		BISHERIGE Versuche				WUNSCH NACH WEITEPER GE- WICHTSREDUKTION		NEUER ER	NHEIT MIT Nährung	GEUICH Entuic Seit K	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrie de n	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
•	s-::	s-2	s-%	S-2	s-%	S-%	3-2	8-%	S-2	5-%	\$-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	2 ů	69	52	91	29	78	43	26	8 មំ
űevichtszunahme	17	17	15	12	23.	20	3	15	19	ů	19
Keine Gewichtsveränderung	8	9	5	6	12	9	7	6	12	Û	1.1
Gewichtsreduktion	71	71	70	78	62	67	86	76	63	100	65
ка	4	2	10	4	4	4	3	3	7	Û	5

Tabelle 30M/D1: Ab. olute Reduktionsleistung seit Kursende

		BISH! VERS	ERIGE UCHE	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH N WEITERER WICHTSRE	GE-	ZUFRIEDE Neuer er	NHEIT MIT NAHRUNG	ENTUIC	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		Zu- nahme
	5~%	s-2	S-%	s -x	S-2	S-%	5-2	s-2	s-%	S-%	\$-z
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
5 kg und mehr Gewichtszunahme	35	38	25	30	4 ũ	36	28	32	4 û	o	48
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	13	35	16	21	20	14	19	16	0	25
l – 2 kg Gewichtszunahme	20	19	20	26	12	18	28	21	19	υ	27
keine Gewichtsveränderung	10	11	5	10	10	5	24	10	9	46	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	4	4	5	4	4	5	0	4	5	19	Û
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	2	1	5	1	2	2	0	1	2	3	Ú
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	4	0	3	4	3	3	4	2	15	O
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	v	Ů	ů	0	0	Ű	1	ŷ
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	2	0	3	0	2	0	3	0	8	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	Û	û	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	Û	0	0	Û	0	0	0	0	0	Û	ů
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	ù	1	Û	1	Û	1	ù	4	ů
KA	6	6	5	4	8	7	3	5	7	0	0

Tabelle 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

		BISHERIGE VERSUCHE				WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	GEUICH ENTWICK SEIT K	
	Gesamt	Schon mehrmais versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja.	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	s-2	S-%	S-2	š-2	S-2	8-2	s-2	S-%	\$-%	5-%	\$-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	70	68	80	70	71	70	69	72	67	Û	97
Keine Gewichtsveränderung	10	11	5	10	10	5	24	10	9	46	ů
Gewichtsreduktion	12	12	1 0	13	10	14	3	13	9	5-1	0
Кя	8	8	5	7	10	10	3	5	14	Û	, 3





Tabelle 30M/El: Absolute Reduktionsleistung seit der 18-Honats-Befragung

		BISH VERS	ER I GE UCHE	UNTER	STÖTZUNG	UUNSCH I UEITEREI UICHTSRI	₹ GE-	NEUER ER	NHETT MIT	ENTWIC	
	G⊙samt	Schon mehrmals versucht	Hie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den		2u- nahme
	S-%	s-%	S-%	8-%	s-%	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	\$-X
BASIS(UNGEUICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	98
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	9	10	9	10	1 0	7	6	14	Ú	11
3 - 4 kg Gewichtszunahme	1 0	10	1 0	10	10	11	3	12	7	8	1.1
1 - 2 kg Gewichtszunahme	27	28	15	35	21	24	38	24	33	15	32
Keine Gewichtsveränderung	17	16	25	16	19	16	21	22	9	27	16
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	13	13	15	16	1 Û	13	14	13	14	19	1.1
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	4	1 0	6	4	3	10	6	2	15	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	4	0	4	2	4	Û	3	5	8	2
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	1	Û	0	2	0	3	0	2	4	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	6	0	0	G	0	0	Ú	û
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	Ù	0	0	û	0	0	Ů	0	Û	Û	Ù
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	Û	1	0	1	Û	1	ú	4	ù
KA	13	13	15	6	23	16	3	13	14	0	14

Tabelle 30M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

		B I SHI VERSI	ERIGE UCHE	UNTER	STÖTZUNG	WUNSCH WEITERE WICHTSR		NEUER ER	NHEIT MIT NAHRUNG	GEWICH Entwic Seit k	_
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nean	sehr zufrieden	es geht/ nicht zuirie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	S-%	S-2	S-%	S-%	S-%	S-%	S-2	s-%	S-2	S-%	5-2
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	45	46	35	48	4 0	43	48	42	49	23	52
Keine Gewichtsveränderung	17	15	25	16	17	15	21	22	7	27	15
Gewichtsreduktion	23	23	25	28	17	22	28	23	23	50	16
KA	16	15	15	9	25	20	3	13	21	0	17

Befragungsunterlagen

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN

1. ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Fragebogen wird an eine repräsentative Auswahl von Kursteilnehmern aus dem Jahr 1981 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:

- 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.
- Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 1984 abgeschlossen werden.
- Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um <u>Rücksendung</u> 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.

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 <u>aufmerksam durchlesen</u>, auf die <u>Hinweise</u> bei einzelnen Fragestellungen achten und den Fragebogen <u>mit allen Fragen</u> bitte <u>sorgfältig</u> 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.

-Nr.

	KA	0	1	FrgbNr.				Proj.
1.	ANGA	BEN	ZUR	TEILNAHME AM KURS			BZ	II. WEITERE NUTZU 4. Was haben Sie nach
1.	VERN haben men o	Sie ar der de habe	T im J n Kur en Kur den K	rs ABNEHMEN — ABER MIT ahre 1981 ganz mitgemacht o s nur unvollständig teilgenom sbesuch vorzeitig abgebroche urs an allen 13 Stunden nde besucht	der -	1		mit den erhaltenen und gelbe Teilnehn Ich bewahre das aber im letzten Ich bewahre das lese gelegentlich Ich habe das Ku
	me		r doct	igen Stunden nicht teilgenom bis zum Ende des Kurses		2		oder weitergege 5. Wie intensiv haben
				ursbesuch vorzeitig abgebro- bis zum Ende mitgemacht		3	1	einzelnen Program den letzten 12 Mo
2.	Welche bei Ku			natten Sie cht?	kg		2-4	Wiegen und Kontrolle o Körpergewichtes
3.	noc	chmals	s am K	etzten 12 Monaten urs ABNEHMEN – ABER				Ausrechnen des wöche lichen Durchschnittsge wichtes und Registrieru der Veränderungen
				FT teilgenommen oder nme angemeldet		1	5	Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme
Г				en zur <u>Gewichtsreduktion</u> amente usw.) angewandt		1	6	Strichliste "Meine Beol achtungen beim Essen"
				en zur Beeinflussung oder Ko ährungsverhaltens angewandt		1	7	Eßplan ausarbeiten Überwachen der Kj-Gro
3.1		e ware Ildiät	en bzw	v. sind das?		1		durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan) Diagramm "Nahrungs- menge"
W.	Gru	uppen	progra	mm (z. B. Weight Watchers)		2		Festlegen von Verhalte
	ein	seitige	Kost	(z. B. Atkins, Hollywood-Diä	it)	3		regeln in "Vorsätzen"
	A			hkost (z. B. Brigitte-Diät) Arzneimittel	a toulant	4 5		Einplanen von Versuch situationen
			näml			-		Belohnungsplan
	301	istige,	nami			6	8	Austausch von Rezepte
							3	Treffen mit anderen eh maligen Kursteilnehme

11.	WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS		BZ
4.	Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?		
	Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	1	
	Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	2	
	Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	3	9
		-	

5. Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	regel- mäßig	häu- fig	sel- ten	nie	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	10
Ausrechnen des wöchent- lichen Durchschnittsge- wichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4	11
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4	12
Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen"	1	2	3	4	13
Eßplan ausarbeiten	1	2	3	4	14
Überwachen der Kj-Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	1	2	3	4	15
Diagramm ,,Nahrungs- menge '	1	2	3	4	16
Festlegen von Verhaltens- regeln in "Vorsätzen"	1	2	3	4	17
Einplanen von Versuchs- situationen	1	2	3	4	18
Belohnungsplan	1	2	3	4	19
Austausch von Rezepten	1	2	3	4	20
Treffen mit anderen ehe- maligen Kursteilnehmern	1	2	3	4	21

			BZ	-			В
<u>III.</u>	GEWICHTSVERÄNDERUNGEN			12.	Welche der nachfolgend aufgeführten Mahl-		
6.	Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?				zeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeit-		
		kg	22-24		raum der letzten 4 Wochen zugrunde.		
				The little	Frühstück	1	3
7.	Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren				2. Frühstück / Pausenfrühstück	1	3
	Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit				Mittagessen	1	3
	weiter abzunehmen	1				1	3
	Ihr jetziges Gewicht zu halten	2			Abendessen	1	3
	weder, noch	3	25		Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	3
7.1	Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?				Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1	3
		kg	26-27				
7.2	Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie			13.	Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?		
	erneut versuchen abzunehmen?				— an jedem Wochen-(Arbeits-)tag	1	
	ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	1			— 3–4 mal pro Woche	2	
	ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	2			— 1–2 mal pro Woche	3	-
	ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	3		434	seltener	-	
	nein, keine feste Grenze gesetzt	4	28				183
					nehme nie an einer Gemeinschafts- verpflegung teil	5	40
8.	Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte			+			
	Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten.		1	13.1	Was essen Sie normalerweise werktags am		
	Wenn Sie Ihr heutiges Gewicht betrachten,				Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine		113
	welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?				gegessen haben?		
	Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	1			eine warme Mahlzeit	1	100
	Ich habe in etwa soviel abgenommen,				eine kalte Mahlzeit	2	
	wie ich erwartete	2	1433		nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	3	
	Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	3	29	100.00	ich esse nichts mehr	4	4
			-	100			
9.	Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte			13.2	Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?		
	Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?				ja	1	
	Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	1			nein	2	4:
	Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde			14.	Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende	100	
	Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten	2			bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in		
	werde	3			Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel		10
	Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht			1	weniger oder überhaupt nicht mehr?		
	beibehalten und wieder zunehmen werde	4	30	-	ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1	
					ja, reduziert bzw. weggelassen	2	1
IV.	VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN		Fair Street		ja, beides	3	10
10.	Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die				nein	4	4
10.	Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regel-		*			100	
	mäßig zu sich nehmen, verändert? ja, mehr	1	-	14.1	Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufge- nommen oder verwenden Sie jetzt häufiger		9
	ja, weniger	2	1		als früher?		
	nein	3	31				199
		755 N					
11.	Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten			A COL			
	vor Beginn des Kurses denken. Wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenom- menen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?			14.2	Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?		
	viel niedriger	- 1			AND AND DESCRIPTION OF THE PROPERTY OF THE PARTY OF THE P	E .	
							A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
	annähernd gleich	3					

p.

		Var I de							_
							BZ		BZ
15.	Sie haben jetzt in Ihrem Eßver						1000	19. Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?	
	Sie die Veränd	erungen	Ihrer E			1		sehr qut	
	gewohnheiten	The second second	THE RESERVE					qut 2	
	Ich habe me radikal umg		hrungs	gewohn	heiten	1		zufriedenstellend 3	
	Ich habe ge		elne Er	nährun	qs-			weniger zufriedenstellend 4	
	gewohnheit		His Deal D			2		schlecht 5	
	Es hat sich : Ernährungs ganz konsec	verhalten				m 3		sehr schlecht 6	52
	Ich habe me überhaupt n	eine Ernä		gewohn	heiten	4	44	20. Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn. Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?	
								Trifft auf mich zu sehr stark weni- über- ger haupt stark nicht	
16.	Und wie stufer der folgenden			Ernäh	rung auf			Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert 1 2 3 4	53
	Meine jetzig reichhaltig,	ge Ernähi abwechs	rung en lungsre	pfinde ich und	ich als			Ich fühle mich wieder leistungsfähiger 1 2 3 4	54
	wohlschme					1		Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere 1 2 3 4	55
	Meine jetzig ganz meine von reichha	n persönl	ichen \	orstell	ungen			Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert 1 2 3 4	56
	Ernährung. zufrieden d		nt geseh	en bin	ich aber	2		Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver 1 2 3 4	57
	Meine jetzig etwas einse					ıck		Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt 1 2 3 4	58
	entsprecher					3	45	Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener 1 2 3 4	59
								Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß 1 2 3 4	60
17.	Haben Sie vor, etwas an Ihrem	Eßverha	alten ur	nd Ihren				Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig 1 2 3 4	61
	Ernährungswei	se zu ver	andern		ja	1		Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es 1 2 3 4	62
+					nein	2	46	Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will 1 2 3 4	63
17.1	Und was?							Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen 1 2 3 4	64
								Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe 1 2 3 4	65
								Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschieden-	03
v.	ERLEBTE A	USWIRK	UNGE	N				ster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis	66
18.	Wie haben sic den Verhalter	ch <u>seit Ihr</u>	em Ku bei Ihr	rsbesuc en verä	h die fo	lgenden-		usw.) belastet 1 2 3 4 Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke	00
								bestätigt zu haben 1 2 3 4 Ich wurde häufig von anderen in	67
		habe ich neu begon-	hat sich ver- stärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermin- dert	gab es bei mir nie		meinem Entschluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt 1 2 3 4	68
	onsum alkoho-	nen				N. III		VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE	
	cher Getränke	1	2	3	4	5	47	Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte	
all	onsum nicht coholischer etränke	1	2	3	4	5	48	die Fragen 21 - 24 und fahren mit Frage 25 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das	00
	uchen, Ziga-	1	2	3	4	5	49	folgende an: Ich lebe alleine	69
Ei	nnahme von						40	21. Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?	
	d Arzneimittelr	1	2	3	4	5	50	ja, (Ehe-)Partner	70
	eizbarkeit und	/	1	-		/		ja, Kind(er)	71
	gemeine ervosität	X	2	3	4	X	51	ja, andere Haushaltsangehörige 1 nein, niemand 1	72
								nein, niemand	73
									-

 Haben in den letzten 12 Mo Familienangehörige an dem oder in anderer Weise das Er geändert? 		ommen			28.	Ich hatte Probleme mit der <u>eigenen Willenskraft,</u> meine alten Gewohnheiten zu ändern. ja	1
geandert?	ja, (Ehe-) Partner	ja, Kind(er) oder andere				nein	2
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	1	1	1				
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	2	2			29.	Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten (aus Fr. 25 - 28) zu bewältigen?	
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	3	3	1				
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen							
Bemühungen stark unterstützt NEIN, hat/haben weder aktiv mit-	4	4	\parallel	74			
gemacht noch mich unterstützt	5	5		-75			
23. Haben Sie seit Kursende nu Ernährungsverhalten geänd Speiseplan für die ganze Fallch habe nur mein eigen meine eigenen Mahlzeite anderen essen wie vorhe Ich habe in erster Linie Verhalten geändert, die	ert oder hat s milie umgest es Verhalten en verändert, er nur mein eige	sich der ellt? und die enes nur	1		30.	Haben sich seit Kursende für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z. B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflußten? — ja, mit positiver Auswirkung	,
am Rande berührt			2			— ja, mit negativer Auswirkung	2
Die Ernährungsgewohnh Speiseplan der ganzen F						nein, keine wichtigen Veränderungen	3
spürbar verändert			3	76			
ja, (Ehe-) Partner ja, Kind(er) ja, andere Haushaltsange	ehörige		1 1 1	77 78 79		Welche Veränderungen waren das?	
nein			1	80			
VII. PROBLEME BEI DER ÄNI ERNÄHRUNGSGEWOHNI Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen	hnheiten ver niedener Art (ändern geben, die	1	80	31.	Haben Sie in den letzten 12 Monaten	in
VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERNÄHRUNGSGEWOHNI Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie 25. Ich hatte in den letzten 12	heiten ver viedener Art g Sie ein, ob u e hatten.	ändern geben, die und welche obleme mit	1	80	31.	Haben Sie in den letzten 12 Monaten ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? 1 2	
VII. PROBLEME BEI DER ÄN ERNÄHRUNGSGEWOHNI Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie	chnheiten ver niedener Art (1 Sie ein, ob u e hatten. Monaten Pro Festlichkeite hes Essen usv ja	ändern geben, die und welche obleme mit in, Ver- v.)	1 1 2		31.	ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhal-	2
VII. PROBLEME BEI DER ÄNN ERNÄHRUNGSGEWOHN! Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie 25. Ich hatte in den letzten 12 "Versuchungen" (z. B. bei lockungen durch appetitlich	heiten ver niedener Art g Sie ein, ob u e hatten. Monaten Pro Festlichkeite hes Essen usw ja neir	ändern geben, die und welche obleme mit en, Ver- w.)	1 1 2	80	31.	ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten? mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen 1 2	2
VII. PROBLEME BEI DER ÄNN ERNÄHRUNGSGEWOHNI Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie 25. Ich hatte in den letzten 12 "Versuchungen" (z. B. bei lockungen durch appetitlich	chnheiten ver diedener Art (Sie ein, ob u e hatten. Monaten Pro Festlichkeite hes Essen usw ja neir der Schwierig uf oder der B erlastung, Ar sige Eßzeiten	ändern geben, die und welche obleme mit en, Ver- v.)	1 1 2		31.	ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? 1 2 anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten? 1 2 mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten	2
VII. PROBLEME BEI DER ÄN ERNÄHRUNGSGEWOHN Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie 25. Ich hatte in den letzten 12 "Versuchungen" (z. B. bei lockungen durch appetitlich 26. Bei mir gab es Probleme od sich aus meinem Tagesablau tätigkeit erklären (z. B. Übe	heiten ver liedener Art (la Sie ein, ob u e hatten. Monaten Pro Festlichkeite hes Essen usw ja neir ler Schwierig uf oder der B erlastung, Ar tige Eßzeiten ja	ändern geben, die und welche obleme mit en, Ver- v.) h keiten, die erufs- beitszeit, usw.)	1	81	31.	ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten? mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen 1 2 andere Personen mit Eßverhalten ändern und abnehmen 1 2 andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernäh-	2
VII. PROBLEME BEI DER ÄN ERNÄHRUNGSGEWOHN Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie 25. Ich hatte in den letzten 12 "Versuchungen" (z. B. bei lockungen durch appetitlich 26. Bei mir gab es Probleme od sich aus meinem Tagesablau tätigkeit erklären (z. B. Übe	chnheiten ver diedener Art (Sie ein, ob u e hatten. Monaten Pro Festlichkeite hes Essen usw ja neir der Schwierig uf oder der B erlastung, Ar sige Eßzeiten	ändern geben, die und welche obleme mit en, Ver- v.) h keiten, die erufs- beitszeit, usw.)	1 2 1 2			ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten? mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen 1 2 andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen 1 2	2
VII. PROBLEME BEI DER ÄNI ERNÄHRUNGSGEWOHNI Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie 25. Ich hatte in den letzten 12 "Versuchungen" (z. B. bei lockungen durch appetitlich 26. Bei mir gab es Probleme od sich aus meinem Tagesablat tätigkeit erklären (z. B. Übe Kantinenessen, unregelmäß	heiten ver liedener Art (Sie ein, ob te hatten. Monaten Pro Festlichkeite hes Essen usw ja neir ler Schwierig uf oder der B erlastung, Ar sige Eßzeiten ja neir Zeit Streß, I der andere p	ändern geben, die und welche obleme mit en, Ver- w.) keiten, die erufs- beitszeit, usw.)	1	81		ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? 1 2 anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten? 1 2 mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen 1 2 andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen 1 2 FRAGEN ZUR STATISTIK	2
VII. PROBLEME BEI DER ÄNI ERNÄHRUNGSGEWOHNI Wenn man seine Ernährungsgewo möchte, kann es Probleme versch dem entgegenstehen. Bitte tragen der folgenden Schwierigkeiten Sie 25. Ich hatte in den letzten 12 "Versuchungen" (z. B. bei lockungen durch appetitlich 26. Bei mir gab es Probleme od sich aus meinem Tagesablat tätigkeit erklären (z. B. Übe Kantinenessen, unregelmäß	heiten ver liedener Art (Sie ein, ob te hatten. Monaten Pro Festlichkeite hes Essen usw ja neir ler Schwierig uf oder der B erlastung, Ar sige Eßzeiten ja neir Zeit Streß, I der andere p	ändern geben, die und welche obleme mit en, Ver- w.) keiten, die erufs- beitszeit, usw.)	1	81		ja ne anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? 1 2 anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten? 1 2 mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen 1 2 andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen 1 2 FRAGEN ZUR STATISTIK	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2