

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 13.2.55



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle
des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragungen 6 Monate nach Kursende
in der Kursgeneration 1982

und

18 Monate nach Kursende in der
Kursgeneration 1981

BERICHT

INHALTSÜBERSICHT

VORBEMERKUNG

I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE	3
II. EINZELERGEBNISSE	6
1. Strukturmerkmale der Teilnehmer und Repräsentativitätskontrolle der Untersuchungsstichproben	6
2. Vorbemerkungen zur Ergebnisdarstellung	9
2.1 Die Fragestellungen und die Vergleichsgruppen ...	9
2.2 Begriffliche Erläuterungen	9
3. Unterschiede zwischen der Effizienz der Kurse 1981 und 1982, gemessen am Vergleich der 6-Monats-Ergebnisse	11
3.1 Die Entwicklung des Körpergewichts	11
3.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen	18
4. Die Entwicklung des Erfolges in der Kursgeneration 1981: Vergleich der Ergebnisse 6 Monate nach Kursende und 18 Monate nach Kursende	23
4.1 Die Entwicklung des Körpergewichts	23
4.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen	28
III. ANHANG	
1. Überblick über die Erhebungstatbestände	33
2. Erläuterungen zur Berechnung der Gewichts- und Reduktionsmaße	45
3. Fragebogen	47

VORBEMERKUNG

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. In einer ersten Untersuchung, die den Zeitraum von Kursbeginn bis Kursende erfaßte, wurden Teilnehmerstruktur, Kursablauf, die Bewährung der eingesetzten Methoden sowie die bis Kursende registrierbare erste Erfolgsbilanz analysiert.* Im Jahr 1982 wurde die 6-Monats-Nachuntersuchung bei Teilnehmern aus dem Jahr 1981 durchgeführt.**

Um die Stichprobe für die Langzeituntersuchung aufzustocken, wurden weitere Teilnehmer aus den Kursen des Jahres 1982 erfaßt.*** Stabile Veränderungen des Ernährungsverhaltens und die dauerhafte Reduktion starken Übergewichts sind nicht kurzfristig zu erreichen. Die weit überwiegende Mehrheit der Kursteilnehmer hatte schon mehrere gescheiterte Versuche mit anderen Methoden hinter sich. In Fällen stärkeren Übergewichts konnten und durften die Teilnehmer während der Kurszeit keine "Gewaltkur" zur kurzfristigen Erreichung des Normalgewichts einsetzen. Hauptziel des Kurses war, die Teilnehmer mit einem solchen Motivations- und Verhaltensrepertoire auszustatten, das ihnen hilft, die Probleme eigenständig und dauerhaft zu bewältigen.

Der Erfolg des Kurssystems ist nur im Rahmen einer Längsschnittbeobachtung zuverlässig zu erfassen. Die vorliegende Untersuchung ist der zweite Baustein hierzu.

1.401 Teilnehmer aus den in den Jahren 1981 und 1982 durchgeführten Kursen stellen die Ausgangsstichprobe dar. Diese wurden 6 bzw. 18 Monate nach Kursende mit einer schriftlichen Befragung

*) Vgl. Bericht vom Dezember 1981

**) Vgl. Bericht vom Juni 1982

***) Vgl. Bericht vom September 1982

angegangen. Die Gesamtreaktionsquote von 72% kann als zufriedenstellend angesehen werden. Die Strukturanalyse der Respondenten mit vollständig ausgefüllten Fragebogen ergab, daß diese Analysestichprobe repräsentativ für die Grundgesamtheit der Teilnehmer der Jahre 1981 und 1982 ist.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung 6 bzw. 18 Monate nach Kursende werden in diesem Bericht zusammengefaßt und kommentiert. Weitere Einzelergebnisse sind in zwei separaten Materialbänden enthalten. Der Anhang enthält u.a. einen Überblick über diese Materialbände.

I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE

Die erste Phase der Längsschnittuntersuchung konzentrierte sich auf zwei Hauptfragen:

1. Weisen die Teilnehmer der Kurse 1982 zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende andere Erfolgsquoten auf als die Teilnehmer der Kursgeneration 1981 zum vergleichbaren Zeitpunkt? Sind also Effizienzsteigerungen des Systems aufgrund der getroffenen Veränderungen nachweisbar?
2. Wie entwickelte sich bei den Teilnehmern aus dem Jahr 1981 die Erfolgsbilanz in den letzten 12 Monaten?

Zu der ersten Frage können klare Aussagen gemacht werden:

- Die Kurse 1982 waren bisher spürbar effizienter als die Kurse 1981.
- Bei vergleichbarer Ausgangsbasis hatten 41% der Teilnehmer der Kurse 1982 die Normalgewichtszone erreicht bzw. gehalten gegenüber 33% in der Kursgeneration 1981.
- Die "Verluste" gegenüber dem Zeitpunkt Kursende betragen nur 6%. Sie sind also nicht höher als die vergleichbaren Verluste in der Kursgeneration 1981 (7%). Dies läßt auf eine bessere Gesamtprognose für die Kursgeneration 1982 schließen.
- Auch hinsichtlich der subjektiven Erfolgsgrößen sind bedeutsame Verbesserungen nachweisbar, besonders in der Gruppe der "Mittel-Übergewichtigen".
- Wichtigster erklärender Faktor ist das Teilnahmejahr. Dies heißt: Bei den konstatierten Veränderungen handelt es sich wirklich um solche, die durch veränderte Kursbedingungen zu erklären sind.

Zu der Frage der weiteren Entwicklungen bei Teilnehmern aus dem Jahr 1981 können folgende Aussagen gemacht werden:

- Nach 18 Monaten sind noch 31% der Teilnehmer in der Normalgewichtszone. Gegenüber dem Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende hat man 4% verloren. Dieser Verlust ist deutlich geringer als in der Periode Kursende bis 6 Monate danach (- 12%).
- Wenig spürbare Veränderungen sind dagegen bei den weiteren erlebten Auswirkungen zu verzeichnen. Diese nach Gewichtsverlauf bemessene Stabilisierung erscheint also noch als gefährdet.
- Erfreulich stabil ist dagegen die Auswirkung auf Alkohol- und Medikamentenkonsum, die sich auch in der Bilanz nach 18 Monaten um 21% (Alkoholkonsum) bzw. 8% (Medikamentenkonsum) gesenkt haben.

Die Wechselbeziehungen zwischen Lebenszusammenhängen, subjektivem Erleben und Ernährungsverhalten sind weit komplexer als dies z.B. im Verhaltensbereich Rauchen der Fall ist. Deshalb sind Prognosen auf den weiteren Verlauf zur Zeit noch nicht abzusichern.

Besser als durch Analysen ist diese Vielschichtigkeit der Zusammenhänge durch eines der Schreiben zu verdeutlichen, das wir neben dem Fragebogen erhielten.

"Im September 1982 buchte ich bei der VHS ... diesen Kurs und bin also mit großen Erwartungen dorthin gegangen. Ich habe diesen Kurs bis auf den letzten Abend, hier war ich durch Verschiebung terminlich verhindert, besucht.

Unter der Leitung von ... lief alles gut an. ... gab sich große Mühe um jeden Einzelnen und stand jederzeit zu Rückfragen zur Verfügung.

Leider hat mir dieser Kurs jedoch keinen gewünschten Erfolg ge-

bracht. Der Anfang war gut. Durch das ständige Eintragen in das Kursmaterial und die 8-tägige Kurskontrolle lief alles soweit ganz gut. Ich hatte inzwischen einige Pfunde herunter und begann, mich wohler zu fühlen. Außerdem muß ich aus gesundheitlichen Gründen (Bandscheibe und Hüftgelenk) unbedingt das Gewicht heruntbringen!

Ich habe einen großen Haushalt mit 4 Kindern (18, 19, 21, 22) und mein Mann hat das Büro im Haus. Ich lebe ständig, teils bedingt durch die Probleme der Jugend oder auch Ärger durch das Büro (Kunden), im Streß und fresse, um es mal ganz kraß auszudrücken, alles in mich hinein! Ich habe festgestellt, daß ich jedesmal, wenn Probleme oder auch nur kleine Aufregungen auf mich zukommen, essen muß, und zwar Süßigkeiten; sei es Honig oder Zucker, was gerade zur Hand ist. Ich habe gesundheitlich keinen Zucker.

Bei mir liegt der Haken, daß ich an alle Eßbarkeiten ohne weiteres herankann. Ich brauchte mehr hier eine psychologische Betreuung, die auch auf die seelischen Probleme eingehen kann. Sei es, wie kann ich den Ärger abstellen oder umgehen, wie dem Streß ausweichen?

Ich habe mir auch vorgenommen, alle weiteren Unterlagen von Ihnen sorgfältig zu bearbeiten und werde auch im kommenden Herbst den neuen Kurs wieder mitmachen. Vielleicht hat sich in der persönlichen Betreuung dann etwas geändert und die Kursstunden liegen nicht so weit auseinander, wo es wirklich zum Kursende doch viel wichtiger ist, daß man ständig kontrolliert wird. Dieses ist auch die Meinung meiner Mit-Kursteilnehmerinnen.

Meine Familie hat meine Beteiligung sehr begrüßt, alle Familienmitglieder sind sehr schlank und ich habe schon große Komplexe überall, wo ich auftreten muß, sei es im Gesprächskreis, bei den Kegelschwestern (die alle schlank sind!), im Theater, in der Verwandtschaft (hier habe ich große Schwierigkeiten, da man auch nicht mit Boshafigkeiten spart - sie sind auch alle schlank!) usw. Außerdem hoffte ich auch sehr, von meinen Beschwerden hinsichtlich der Bandscheiben und z.Zt. besonders der Hüfte abzukommen bzw. durch Herabsetzen des Gewichts Erleichterung zu erfahren.

Ich weiß nicht, ob ich es richtig gemacht habe, Ihnen so ausführlich zu schreiben, da ja wahrscheinlich alle Ihre Unterlagen durch den Computer gehen.

Vielleicht können Sie mir aber doch einen Rat geben und etwas Einfluß auf die Gestaltung der kommenden Kurse.

Mit bestem Dank und freundlichen Gruß

..."

II. EINZELERGEBNISSE

1. STRUKTURMERKMALE DER TEILNEHMER UND REPRÄSENTATIVITÄTSKONTROLLE DER UNTERSUCHUNGSSTICHPROBEN

Die für die Längsschnittkontrolle verwertbaren Ausgangsstichproben waren

- 572 Teilnehmer aus dem Jahr 1981,
- 987 Teilnehmer aus dem Jahr 1982.

Für die jetzt angesetzten Nachkontrollen standen noch 414 bzw. 987 Teilnehmer, insgesamt also 1.401 Befragte, zur Verfügung.

Die Gesamtreaktionsquoten lagen bei

- 69,8% in der 18-Monatsbefragung bei Teilnehmern aus dem Jahr 1981,
- 72,3% in der 6-Monatsbefragung bei Teilnehmern aus dem Jahr 1982.

Diese Quoten liegen etwas über den vergleichbaren Quoten aus den VHS-Kursen "Nichtraucher in 10 Wochen" zum jeweils vergleichbaren Zeitpunkt.*

Angeichts der ungünstigen Befragungsumstände (Volkszählungs- und Datenschutzdebatte)** müssen diese Quoten als erfreulich hoch bezeichnet werden.

*) Vgl. auch Tabellen in den Materialbänden.

**) Nach ersten Rücksendungen mit "Protestaufklebern" aus der Anti-Volkszählungskampagne verschickte IMW-KÖLN eine Sonderinformation, in der auf diese möglichen Vorbehalte und die datenschutzrechtlichen Fragen gesondert eingegangen wurde.

Bis zum Redaktionsschluß konnten 178 vollständig ausgefüllte Fragebogen von Teilnehmern der Kursgeneration 1981 und von 451 Teilnehmern der Kursgeneration 1982 in die Auswertung einbezogen werden.

Hier stellt sich zunächst die Frage: Entsprechen diese Respondenten strukturell den Ausgangsstichproben aller Teilnehmer der jeweiligen Kursgeneration?

In Abbildung 1 wird gezeigt, daß dieser Repräsentativitätsanspruch für beide Analysestichproben gewährleistet ist. In keinem Merkmalsbereich ergeben sich statistisch bedeutsame Abweichungen zwischen Ausgangsstichprobe und Befragungsteilnehmern.*

Spätere Tabellen belegen, daß dieser Repräsentativitätsanspruch auch für die individuell gemessene Übergewichtssituation gilt.

Dies ist für die Aussagekraft insgesamt und besonders für den Vergleich "6 Monate - 18 Monate" von grundlegender Bedeutung.

*) Die strukturellen Unterschiede im Vergleich zur Gesamtbevölkerung sowie im Vergleich zu den Teilnehmern anderer Kursysteme wurden in den vorangegangenen Berichten diskutiert.

Abb. 1 : Die Struktur der Teilnehmer (Vergleich 1981 / 1982)

	Kurse 1981		Kurse 1982		Vergleichsmaß- stab Gesamt- bevölkerung
	Kursteilnehmer	Befragungs- teilnehmer 18 Monate	Kursteilnehmer	Befragungs- teilnehmer 6 Monate	
<u>GESCHLECHT</u>					
- männlich	8	8	6	7	46
- weiblich	92	92	94	92	54
<u>ALTER</u>					
- bis 29 Jahre	17	14	16	17	29
- 30 - 39 Jahre	31	31	28	29	15
- 40 - 49 Jahre	30	31	35	33	19
- 50 Jahre und älter	19	21	19	19	38
<u>FAMILIENSTAND</u>					
- ledig, alleinlebend	17	16	16	15	37
- verheiratet, fester Partner	79	80	80	81	62
<u>PERSONEN IM HAUSHALT</u>					
- 1 Person	11	9	8	8	12
- 2 Personen	15	15	14	14	25
- 3 Personen	23	27	22	18	23
- 4 Personen	31	31	31	36	20
- 5 Personen und mehr	20	18	25	24	21
<u>BERUFSTÄTIGKEIT</u>					
- ja	53	56	49	46	46
- nein	42	42	49	52	53
<u>SCHULABSCHLUSS</u>					
- Volksschule	53	53	63	62	64
- mittlere Reife	33	28	26	27	25
- Abitur	11	14	7	7	9
<u>GESUNDHEITZUSTAND</u>					
- sehr gut	6	8	4	4	17
- gut	29	31	30	31	30
- zufriedenstellend	43	43	40	42	24
- weniger/schlecht	19	15	25	21	28
<u>PSYCHO-SOZIALE PROBLEM- STELLUNG</u>					
- sehr stark	16	12	16	17	6
- stark	31	32	32	33	20
- weniger stark	26	28	26	25	33
- kaum/nicht	24	27	21	20	40
<u>KÖRPERGRÖSSE</u>					
- bis 160 cm	22	20	23	20	9
- 161-165 cm	27	30	25	25	17
- 166-170 cm	28	31	30	31	23
- 171 cm und größer	20	16	20	22	45
<u>KÖRPERGEWICHT</u>					
- bis 65 kg	12	14	11	9	36
- 66 - 75 kg	30	32	31	34	27
- 76 - 85 kg	27	23	27	26	21
- 86 - 90 kg	10	11	9	8	4
- 91 -100 kg	11	11	11	11	4
- über 100 kg	6	4	9	9	3
<u>LEBENSITUATION</u>					
Männer	8	8	6	7	46
Frauen	92	92	94	93	54
- alleinstehend	15	13	15	14	
- berufstätige Ehefrauen ohne Kind (- 14 Jahre)	16	19	17	17	
- berufstätige Ehefrauen mit Kind (- 14 Jahre)	17	17	16	14	
- Hausfrauen ohne Kind (- 14 Jahre)	13	15	15	16	
- Hausfrauen mit Kind (-14 Jahre)	26	22	27	28	
N =	572	178	987	451	1994

2. VORBEMERKUNGEN ZUR ERGEBNISDARSTELLUNG

2.1 Die Fragestellungen und die Vergleichsgruppen

In dieser Analyse werden zwei separate Fragestellungen untersucht:

1. Weisen die Kursteilnehmer aus dem Jahr 1982 in der 6-Monats-Befragung andere Erfolgsquoten auf als die Teilnehmer aus dem Jahr 1981 zum vergleichbaren Zeitpunkt, also auch 6 Monate nach Kursende?

Hier wird überprüft, ob Veränderungen der Effizienz des Kurssystems feststellbar sind.

2. Wie entwickelte sich bei den Teilnehmern aus dem Jahr 1981 die Erfolgsbilanz im letzten Jahr. Im Vergleich der Ergebnisse 18 Monate nach Kursende versus 6 Monate nach Kursende können erste Anhaltspunkte für die längerfristige Erfolgsstabilität gewonnen werden.

2.2 Begriffliche Erläuterungen

Die im folgenden verwendeten Begriffe und Maße sind im Anhang genau erläutert. Am häufigsten werden folgende Begriffe/Maße verwendet:

- Normalgewicht, Übergewicht, starkes Übergewicht

Das persönliche Normalgewicht wurde als eindeutiger Wert (also ohne die häufig angeführte Toleranz) nach der Formel "Körpergröße in cm \cdot 100 = Normalgewicht in kg" berechnet. Wenn Werte "unter Normalgewicht" auftauchen, handelt es sich in aller Regel also nicht um "Unterge-

wicht", sondern um leichtes Unterschreiten des rechnerisch ermittelten Normalgewichtswertes. Auch eine Überschreitung dieses Wertes um bis zu 5% ist noch als Normalgewicht zu verstehen.

In der Gruppe "Übergewicht" werden Personen mit einem Übergewicht von 6-20% über Normalgewicht zusammengefaßt.

Personen mit "starkem Übergewicht" liegen mehr als 20% über ihrem Normalgewicht.

- Reduktionserfolg

Dieser wird für bestimmte Zwecke in kg der erreichten Abnahme (= absolute Gewichtsreduktion) oder auch als relative Größe (= % des vorherigen Übergewichts) ausgedrückt. 0% bezeichnet also den vollständigen Erfolg: Die Person hat kein Übergewicht mehr. 50% bedeutet: Die Person hat noch 50% ihres vorherigen Übergewichts usw.

Diese Maße signalisieren also die Bewegung in einzelnen Zeitabschnitten.

Neben diesen gewichtsorientierten Maßen werden auch andere Indikatoren zur Beschreibung des Erfolgs eingesetzt, zum Beispiel:

- Subjektive Zufriedenheit mit dem veränderten Ernährungsverhalten.
- Subjektive Verbesserungen der gesamten Befindlichkeit.

Wenn der Beobachtung der Gewichtsentwicklung zunächst verstärkte Aufmerksamkeit geschenkt wird, darf dies nicht zu dem Fehlschluß verleiten, der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT sei ein reiner "Abmagerungskurs". Das Lernen von Änderungen im Ernährungsverhalten, die Verstärkung von subjektiver Motivation und subjektivem Vermögen zur Beibehaltung dieser Verhaltensänderungen ist primäres Ziel und Voraussetzung für stabile Reduktionserfolge ohne schädliche gesundheitliche Nebenwirkungen.

3. UNTERSCHIEDE ZWISCHEN DER EFFIZIENZ DER KURSE 1981 UND 1982,
GEMESSEN AM VERGLEICH DER 6-MONATSERGEBNISSE

3.1 Die Entwicklung des Körpergewichts

Abbildung 2 zeigt die wichtigste Information in knapper Form:

- Die Kurse 1982 waren spürbar effizienter. 6 Monate nach Kursende waren im Vergleich zur Startsituation 26% mehr Normalgewichtige in der Stichprobe.
Bei den Kursen 1981 war der Gewinn nur 16%.

Abb. 2 : Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982						
Kursgeneration	Situation Kursanfang		Vergleich mit Kursanfang Veränderung bis Kursende Veränderung bis 6 Monate nach Kursende			
	1981	1982	1981	1982	1981	1982
Normalgewicht (\pm 5%)	17	15	+ 23	+ 32	+ 16	+ 26
Übergewicht (6-20% über Normalgewicht)	39	38	- 3	- 8	0	- 6
starkes Übergewicht (über 20% über Normalgewicht)	42	44	- 21	- 23	- 16	- 20

Die Abbildungen auf den folgenden Seiten wurden zusammengestellt, um den Experten und Kursleitern Detailanalysen zu ermöglichen. Hier seien nur zwei auffällige Punkte hervorgehoben.

- Abbildung 3
6 Monate nach Ende der Kurse befanden sich 41% der Kursteilnehmer 1982 in der Normalgewichtszone.
- Abbildungen 5-8
Die Kurse 1982 erzielten im Vergleich zu den Kursen 1981 besonders in der Gruppe der Übergewichtigen (6-20% über Normalgewicht) deutlich stärkere Erfolge als die Kurse 1981. Bei den stark Übergewichtigen sind die Erfolge vergleichbar.

Abb. 3: Gegenüberstellung: (Über-) Gewicht im Zeitablauf
6 Monate 1981 / 6 Monate 1982

Kursgeneration	Kursanfang		Kursende		6 Monate nach Kursende	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
unter Normalgewicht	7	5	23	26	21	23
Normalgewicht	3	2	3	6	3	4
1-5% über Normalgewicht	7	8	14	15	9	14
- - - - -	-	-	-	-	-	-
6-10% über Normalgewicht	17	14	14	13	15	12
11-20% über Normalgewicht	28	24	22	17	24	20
- - - - -	-	-	-	-	-	-
21-30% über Normalgewicht	17	19	11	11	14	10
31-40% über Normalgewicht	13	13	6	4	6	6
41% und mehr über Normalgewicht	12	12	4	6	6	8
KA	2	4	4	4	4	4
N =	308	451	308	451	308	451

Abb. 4 : Übersicht zur Entwicklung des Körpergewichts 6 Monate nach Kursende im Vergleich zum persönlichen Normalgewicht* (Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982)

Kursgeneration	Persönliches Normalgewicht		Körpergewicht am Kursanfang		Körpergewicht am Kursende		Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
bis 60 kg	24	20	3	3	15	14	13	9
61 - 65 kg	28	25	9	6	16	17	12	18
66 - 70 kg	29	31	15	14	19	19	18	19
71 - 75 kg	10	14	17	20	19	16	20	16
76 - 80 kg	4	6	16	15	10	12	11	12
81 - 85 kg	3	2	10	11	6	8	9	11
86 - 90 kg	-	-	11	8	7	5	5	5
91 -100 kg	-	-	13	11	5	6	8	6
über 100 kg	-	-	4	9	2	3	2	4
KA	2	2	2	3	2	1	2	1
N =	308	451	308	451	308	451	308	451

*) Die vergleichende Übersicht bezieht sich ausschließlich auf Teilnehmer, die bei der 6-Monats-Nachbefragung einen vollständigen Fragebogen zurückschickten.

Abb. 5 : Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

	Gesamt		Ausgangsgewicht bei Kursanfang					
	%	%	Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
Kursgeneration	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982
GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT								
- Gewichtszunahme	4	3	4	6	4	2	3	3
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	2	2	10	4	-	1	1	2
- Gewichtsreduktion	92	91	81	88	92	97	94	94
GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE								
- Gewichtszunahme	69	61	71	67	70	59	66	60
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	13	18	10	19	15	19	13	16
- Gewichtsreduktion	14	19	12	13	13	22	18	21
GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 6 MONATE NACH KURSENDE)								
- Gewichtszunahme	11	9	13	12	10	6	10	10
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	5	3	2	10	10	3	2	1
- Gewichtsreduktion	81	82	82	77	79	90	84	86
BISHER ERREICHTER REDUKTIONSERFOLG (6 MONATE NACH KURSENDE)								
- Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	24	27	87	84	20	33	4	5
- 1-30% (= starke Reduktion)	6	11	-	1	10	18	4	9
- 31-50% (= Reduktion)	12	13	-	1	17	15	14	16
- 51-70% (= schwache Reduktion)	19	16	-	-	17	13	28	25
- 71-90% (= kaum Reduktion)	17	15	-	-	11	11	29	25
- 91% und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	17	12	-	-	23	9	17	18
N =	308	451	52	67	115	160	135	206

Abb. 6: Überblick zur Gewichtsentwicklung in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

Kursgeneration	Gesamt		Bisher erreichtes Gewicht (Zeitpunkt 6 Monate)					
			Normal- gewicht		Über- gewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT								
- Gewichtszunahme	4	3	-	1	3	3	10	5
- keine Gewichtsreduktion	2	2	4	2	1	1	2	3
- Gewichtsreduktion	92	91	92	97	95	94	85	88
GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE								
- Gewichtszunahme	69	61	57	54	75	64	77	70
- keine Gewichtsreduktion	13	18	17	20	12	19	10	13
- Gewichtsreduktion	14	20	22	27	12	16	11	16
GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 6 MONATE NACH KURSENDE)								
- Gewichtszunahme	11	9	2	2	11	6	22	24
- keine Gewichtsreduktion	5	3	1	4	10	4	4	3
- Gewichtsreduktion	81	85	97	94	79	89	75	73
N =	308	451	101	183	113	139	82	113

Abb. 7: Reduktionserfolg in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

Kursgeneration	Gesamt		Ausgangsgewicht bei Kursanfang					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
GEWICHTSREDUKTION BIS KURSENDE								
Gewichtszunahme	4	3	4	6	4	2	3	3
keine Gewichtsreduktion	2	2	10	4	-	1	1	2
1- 2kg reduziert	8	6	8	13	11	4	5	6
3- 5kg reduziert	25	21	38	40	30	28	16	12
6- 8kg reduziert	27	23	27	22	31	28	24	21
9-10kg reduziert	15	17	6	10	10	21	23	17
11-12kg reduziert	6	9	2	3	3	11	9	10
13-15kg reduziert	5	8	-	-	5	5	7	13
16-20kg reduziert	5	5	-	-	3	-	8	11
21 kg und mehr reduziert	1	2	-	-	-	-	2	4
GEWICHTSREDUKTION NACH KURSENDE								
Gewichtszunahme	69	61	71	67	70	59	66	60
keine Gewichtsreduktion	13	18	10	19	15	19	13	16
1- 2kg reduziert	7	11	8	7	7	12	7	10
3- 5kg reduziert	5	5	4	6	4	5	7	6
6- 8kg reduziert	1	2	-	-	1	1	2	3
9-10kg reduziert	-	1	-	-	-	1	1	1
11-12kg reduziert	-	-	-	-	-	1	-	-
13-15kg reduziert	-	-	-	-	-	-	-	-
16-20kg reduziert	-	-	-	-	-	1	-	-
21kg und mehr reduziert	1	1	-	-	1	1	1	1
GEWICHTSREDUKTION INSGESAMT (BIS 6 MONATE NACH KURSENDE)								
Gewichtszunahme	11	9	13	12	10	6	10	10
keine Gewichtsreduktion	5	3	2	10	10	3	2	1
1- 2kg reduziert	12	11	17	15	14	13	8	8
3- 5kg reduziert	28	24	42	34	33	29	19	18
6- 8kg reduziert	21	20	19	22	20	21	23	19
9-10kg reduziert	7	10	2	6	2	12	15	10
11-12kg reduziert	4	5	2	-	4	4	4	7
13-15kg reduziert	5	8	-	-	5	7	7	13
16-20kg reduziert	2	4	-	-	-	3	4	6
21kg und mehr reduziert	2	3	-	-	1	1	4	5
N =	308	451	52	67	115	160	135	206

Abb. 8 : Die Entwicklung des Gewichts in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

Kursgeneration	Gesamt		Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982
	%	%	%	%	%	%	%	%
(ÜBER-) GEWICHT BEI KURSANFANG								
unter Normalgewicht	7	5	22	11	-	1	1	-
Normalgewicht	3	2	7	5	1	-	-	1
1- 5% über Normalgewicht	7	8	17	17	3	1	-	1
6-10% über Normalgewicht	11	14	21	27	10	9	1	-
11-20% über Normalgewicht	28	24	28	28	49	35	4	5
21-30% über Normalgewicht	17	19	3	6	29	37	20	20
31-40% über Normalgewicht	13	13	2	2	7	13	37	32
41% u.m. über Normalgewicht	12	12	-	2	2	3	38	38
(ÜBER-) GEWICHT BEI KURSENDE								
unter Normalgewicht	23	26	63	61	4	4	-	1
Normalgewicht	3	6	6	11	3	2	-	1
1- 5% über Normalgewicht	14	15	18	21	22	19	-	1
6-10% über Normalgewicht	14	13	5	4	34	33	1	3
11-20% über Normalgewicht	22	17	3	2	34	35	32	22
21-30% über Normalgewicht	11	11	-	1	3	5	33	35
31-40% über Normalgewicht	6	4	-	-	-	-	20	13
41% u.m. über Normalgewicht	4	6	-	-	-	-	12	22
(ÜBER-) GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE								
unter Normalgewicht	21	23	64	57	-	-	-	-
Normalgewicht	3	4	9	9	-	-	-	-
1- 5% über Normalgewicht	9	14	27	34	-	-	-	-
6-10% über Normalgewicht	15	12	-	-	40	37	-	-
11-20% über Normalgewicht	24	20	-	-	60	63	7	4
21-30% über Normalgewicht	14	10	-	-	-	-	51	41
31-40% über Normalgewicht	6	6	-	-	-	-	21	25
41% u.m. über Normalgewicht	6	8	-	-	-	-	21	30
N =	308	451	101	183	113	139	82	113

3.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen

Auch hinsichtlich des subjektiv erlebten Erfolges ergeben sich einige tendenzielle Verbesserungen, die nicht nur auf die insgesamt höhere Erfolgsquote zurückzuführen sind, wie Abbildung 9 zeigt.

Abb. 9 : Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982								
Kursgeneration	alle Teilnehmer vor Kursbeginn		alle Teilnehmer nach Kursende		davon:			
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	Normalge- wichtige 1981 %	1982 %	stark Über- gewichtige 1981 %	1982 %
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	45	46	55	59	53	67	52	54
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	61	39	43	28	39	45	47

In den Abbildungen 11-13 sind wiederum einige Synopsen für Detailbetrachtungen zusammengestellt. Auffällig sind insgesamt die deutlich stärkeren subjektiven Belohnungen für die Bemühungen, das Gewicht zu reduzieren (Abbildung 12). Bei heute (6 Monate nach Kursende) Normalgewichtigen und noch leicht Übergewichtigen sind diese Effekte besonders stark ausgeprägt.

Auch die multiplikatorischen Auswirkungen sind in der Kursgeneration 1982 vergleichsweise stärker (Abbildung 13).

Daß diese Effekte primär den Veränderungen der Kurse zuzuschreiben sind, wird bei der Analyse der Unterstützungen in der Familie klar, denn hier ergeben sich keine relevanten Unterschiede zwischen den Teilnehmern der Kurse 1981/1982 (Abbildung 13).

Wichtig und erfreulich ist, daß sich die 1982 erstmals untersuchte Hypothese zu positiven Auswirkungen in anderen gesundheitsrelevanten Verhaltensfeldern nochmals bestätigt.

- Auch bei den Teilnehmern der Kurse 1982 ergab sich eine positive Veränderungsbilanz in den Bereichen Alkoholkonsum und Medikamentenkonsum.

Abb. 10: Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982

Kursgeneration	Rauchen		Alkohol- konsum		Medika- menten konsum		Konsum nicht- alkoholischer Getränke	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
Neu begonnen oder verstärkt	4	5	4	2	2	2	29	29
Wie vor dem Kurs	11	12	26	25	29	26	46	44
Vermindert	3	4	29	30	10	10	11	12
Gab es nie bzw. kaum	76	72	36	38	54	54	5	8

Abb.11: Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und der Ernährungsweise in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 6 Mon. 81/6 Mon. 82)

Kursgeneration	Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende							
	Gesamt		Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN								
- weniger als erwartet abgenommen	27	24	15	10	30	29	39	40
- soviel abgenommen wie erwartet	54	55	60	62	53	56	48	42
- stärker abgenommen als erwartet	17	19	25	27	15	13	10	15
VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES								
- vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können	56	54	66	62	50	56	54	41
- sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können	22	23	24	25	27	23	13	21
- Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können	13	15	9	11	14	12	17	25
- sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können	5	6	-	1	6	9	9	9
BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG								
- Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden	61	61	69	70	59	58	55	52
- Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden	34	33	28	26	35	34	39	43
- Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden	3	4	3	2	4	7	1	3
GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN								
- Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	55	59	53	67	58	55	52	54
- Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will	21	23	10	21	27	21	28	30
- Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	32	33	39	39	30	27	26	35
- Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	39	43	28	39	43	44	45	47
N =	308	451	101	183	113	139	82	113

Abb. 12: Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982)

Kursgeneration	Gesamt		Bisher erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	49	60	61	70	46	63	37	43
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	40	54	48	63	35	55	38	39
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	43	47	56	64	34	45	37	27
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	20	27	20	25	19	33	22	23
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	43	54	52	62	40	53	38	42
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	23	17	27	19	25	16	13
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	39	50	51	61	31	48	33	34
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	34	50	41	56	32	52	29	39
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	37	37	40	43	35	38	35	32
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	39	43	33	37	42	44	43	50
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	55	59	67	71	48	59	51	42
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	38	42	38	39	37	47	44	43
Existenz weiterer positiver Auswirkungen	36	40	36	42	38	40	35	42
Existenz weiterer negativer u. belastender Auswirkungen	22	24	19	21	18	24	30	31
N =	308	451	101	183	113	139	82	113

Abb. 13: Übersicht zu multiplikatorischen Wirkungen bei unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982)

Kursgeneration	Gesamt		Bis heute erreichtes Gewicht					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBE- MÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGE- WOHNHEITEN DER FAMILIE								
- Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	29	31	26	25	28	29	31	40
- Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	36	34	43	36	37	35	28	31
- Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	28	26	28	32	26	22	28	21
WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONS- ERFOLG IN DER FAMILIE								
- Ja, (Ehe-) Partner	21	19	17	20	24	19	21	19
- Ja, Kind(er)	8	9	8	11	9	10	9	7
- Ja, andere Haushaltsan- gehörige	1	4	1	4	-	4	1	3
N =	283	437	71	180	67	134	65	107
MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DER ZEIT SEIT KURSENDE								
...anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen	67	73	72	79	65	70	65	65
...anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten	67	70	68	74	67	68	65	66
...mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	49	60	48	66	52	61	45	50
...andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	29	37	28	43	29	35	27	29
WEITERGABE DES KURSMATERIALS NACH BEENDIGUNG DES KURSES								
	3	3	7	4	2	1	1	3
N =	308	451	101	183	113	139	82	113

4. DIE ENTWICKLUNG DES ERFOLGS IN DER KURSGENERATION 1981: VERGLEICH DER ERGEBNISSE 6 MONATE NACH KURSENDE UND 18 MONATE NACH KURSENDE

4.1 Die Entwicklung des Körpergewichts

Die Befragungsstichproben zu den Zeitpunkten 6 Monate nach Kursende und 18 Monate nach Kursende unterscheiden sich nicht in statistisch erheblicher Weise. Um auch geringfügige Tendenzen bewerten zu können, werden in den Abbildungen 14 und 15 dennoch beide Werte gegenübergestellt.

Die vergleichende Analyse ergibt:

- Im Zeitraum 6 Monate bis 18 Monate nach Kursende hat sich die Situation bei geringfügigen Stabilitätsverlusten besser gehalten als in dem Zeitraum von Kursende bis 6 Monate nach Kursende.
- Gegenüber dem Kursende (47%) gibt es noch 31% in der Normalgewichtszone.
30% gegenüber 21% zum Kursende sind in der Zone starken Übergewichts. Zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende waren es bereits 29%.

Abb. 14: Vergleich 6 Monate 1981 / 18 Monate 1982						
Kursgeneration	Situation Kursanfang		Vergleich mit Kursanfang			
	1981 18 M	1982 6 M	Veränderung bis Kursende		Veränderung bis 6 Monate nach Kursende	
	1981 18 M	1982 6 M	1981 18 M	1982 6 M	1981 18 M	1982 6 M
Normalgewicht (5%)	19	17	+ 28	+ 23	+ 16	+ 16
Übergewicht (6-20% über Normalgewicht)	41	39	- 9	- 3	- 5	0
starkes Übergewicht (über 20% über Normalgewicht)	37	42	- 22	- 21	- 19	- 16
N =	178	308	178	308	178	308

Die Abbildungen 15-18 geben Einzelheiten dieser Entwicklungen wieder.

Abb.15: Gegenüberstellung: (Über-) Gewicht im Zeitablauf
(Vergleich 6 Monate 1981 / 18 Monate 1981)

Zeitpunkt	Kursanfang		Kursende		6 Monate nach Kursende		18 Mon. nach Kursende
	18 M	6 M	18 M	6 M	18 M	6 M	%
	%	%	%	%	%	%	%
unter Normalgewicht	7	7	26	23	21	21	19
Normalgewicht	3	3	4	3	3	3	2
1-5% über Normalgewicht	9	7	17	14	11	9	10
6-10% über Normalgewicht	15	17	12	14	15	15	17
11-20% über Normalgewicht	26	28	20	22	21	24	19
21-30% über Normalgewicht	15	17	8	11	11	14	13
31-40% über Normalgewicht	12	13	4	6	4	6	7
41% und mehr über Normalgewicht	10	12	3	4	3	6	5
KA	3	2	6	4	11	4	5
N =	178	308	178	308	178	308	178

Abb.16: Übersicht zur Entwicklung des Körpergewichts 18 Monate nach Kursende im Vergleich zum persönlichen Normalgewicht*

	Persönliches Normalgewicht	Körpergewicht am Kursanfang	Körpergewicht am Kursende	Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	Körpergewicht 18 Monate nach Kursende
	%	%	%	%	%
bis 60 kg	20	3	19	14	11
61 - 65 kg	30	11	15	12	12
66 - 70 kg	31	14	19	17	20
71 - 75 kg	8	18	16	19	17
76 - 80 kg	4	13	10	9	10
81 - 85 kg	2	10	6	8	9
86 - 90 kg	1	11	6	6	9
91 -100 kg	1	11	6	6	8
über 100 kg	-	4	1	1	2
KA	3	3	3	8	2

N = 178

*) Die vergleichende Übersicht bezieht sich ausschließlich auf Teilnehmer, die bei der 18-Monats-Nachbefragung einen vollständigen Fragebogen zurückschickten.

Abb.17: Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht (18 Monate nach Kursende)

Kursgeneration 1981	Gesamt %	Ausgangsgewicht bei Kursanfang		
		Normalgewicht %	Übergewicht %	Starkes Übergewicht %
GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT				
- Gewichtszunahme	3	3	3	3
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	2	12	0	0
- Gewichtsreduktion	89	82	94	94
GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE				
- Gewichtszunahme	66	65	71	60
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	15	15	13	16
- Gewichtsreduktion	9	9	9	13
GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 18 MONATE NACH KURSENDE)				
- Gewichtszunahme	17	24	16	16
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	4	6	4	3
- Gewichtsreduktion	73	69	79	77
BISHER ERREICHTER REDUKTIONSERFOLG (18 MONATE NACH KURSENDE)				
- Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	20	74	14	-
- 1-30% (= starke Reduktion)	4	-	3	9
- 31-50% (= Reduktion)	13	3	21	10
- 51-70% (= schwache Reduktion)	16	-	14	28
- 71-90% (= kaum Reduktion)	18	-	20	26
- 91% und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	19	9	23	22
N =	178	34	70	68

4.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen

Hinsichtlich der subjektiv erlebten Erfolge und Belohnungen hat sich die Situation in der Gesamtheit der Teilnehmer gegenüber dem Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende nicht spürbar verbessert.

Dies sollte als Zeichen dafür gewertet werden, daß trotz der relativ stabilen Gewichtsverläufe die Situation noch angespannt ist.

Es ist noch zu früh, weitere Prognosen abzugeben, da die Zusammenhänge zwischen diesen komplexen subjektiven Bewertungen einerseits und dem Ernährungsverhalten andererseits noch nicht genau faßbar sind.

Stabil bleibt aber bisher eine wichtige Verhaltensauswirkung: Der positive Einfluß auf den Alkohol- und Medikamentenkonsum.

Abb. 19: 18 Monate nach Kursende				
Kursgeneration 1981	Rauchen	Alkohol- konsum	Medika- menten- konsum	Konsum nicht-al- koholischer Getränke
	%	%	%	%
Neu begonnen oder verstärkt	5	6	3	30
Wie vor dem Kurs	10	33	28	44
Vermindert	4	27	11	14
Gab es nie bzw. kaum	76	32	54	9

Abb.20: Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und der Ernährungsweise in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 6/18 Monate 1981)

Kursgeneration	Gesamt		Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	18 M %	6 M %	18 M %	6 M %	18 M %	6 M %	18 M %	6 M %
ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN								
- weniger als erwartet abgenommen	29	27	13	15	37	30	44	39
- soviel abgenommen wie erwartet	51	54	58	60	47	53	36	48
- stärker abgenommen als erwartet	20	17	29	25	17	15	17	10
VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES								
- vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können	54	56	68	66	42	50	56	54
- sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können	25	22	21	24	35	27	14	13
- Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können	15	13	6	9	20	14	22	17
- sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können	3	5	5	-	2	6	3	9
BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG								
- Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden	63	61	61	69	60	59	67	55
- Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden	34	34	35	28	40	35	31	39
- Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden	2	3	2	3	-	4	-	1
GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN								
- Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	53	55	60	53	50	58	42	52
- Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will	20	21	18	10	17	27	22	28
- Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	28	32	27	39	27	30	25	26
- Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	51	39	53	28	45	43	44	45
N =	178	308	62	101	60	113	36	82

Abb. 21: Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 6 Monate 1981 / 18 Monate 1981)

Kursgeneration	Gesamt		Bisher erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1981 %	1981 %	1981 %	1981 %	1981 %	1981 %	1981 %
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	47	49	55	61	33	46	47	37
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	35	40	45	48	22	35	36	38
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	34	43	42	56	27	34	25	37
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	20	20	24	20	15	19	19	22
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	40	43	50	52	32	40	36	38
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	16	18	19	17	13	19	14	16
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	33	39	37	51	23	31	31	33
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	40	34	45	41	35	32	36	29
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	38	37	40	40	30	35	39	35
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	44	39	42	33	43	42	47	43
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	52	55	63	67	48	48	36	51
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	34	38	34	38	32	37	36	44
Existenz weiterer positiver Auswirkungen	35	36	31	36	35	38	36	35
Existenz weiterer negativer u. belastender Auswirkungen	25	22	31	19	22	18	19	30
N =	178	308	62	101	60	113	36	82

Abb. 22: Übersicht zu multiplikatorischen Wirkungen bei unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (18 Monate nach Kursende)

Kursgeneration 1981	Gesamt %	Bis heute erreichtes Gewicht		
		Normalgewicht %	Übergewicht %	Starkes Übergewicht %
AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBEMÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER FAMILIE				
- Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	18	13	19	17
- Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	47	37	43
- Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	22	32	20
WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONSERFOLG IN DER FAMILIE				
- Ja, (Ehe-) Partner	23	22	27	20
- Ja, Kind(er)	15	15	16	11
- Ja, andere Haushaltsangehörige	2	2	-	2
N =	176	55	62	46
MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DER ZEIT SEIT KURSENDE				
...anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Essverhalten ändern und abnehmen	61	63	66	55
...anderen Personen erklärt, wie diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen könnten	59	61	61	60
...mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen	42	46	37	43
...andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	24	23	23	23
N =	178	56	62	47

Abb. 23 : 18 Monate nach Kursende				
	Bisher erreichtes Gewicht			
Kursgeneration 1981	alle Teilnehmer vor Kursbeginn %	alle Teilnehmer 18 Mon. nach Kursende %	davon: Normalgewichtige % stark Übergewichtige %	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	45	53	57	47
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	51	46	55

III. ANHANG

1. UEBERBLICK OBER DIE ERHEBUNGSTATBESTANDE

Auf den folgenden Seiten sind die Inhaltsregister der Tabellenteile in den Materialbänden wiedergegeben. Daraus wird gleichzeitig ersichtlich, welche Datenaufgliederungen vorgenommen werden.

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS (6 Monate)

1

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

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

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

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS				4
Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
21	Verhaltensänderungen in den Be- reichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Ge- tränke und Medikamentenkonsum	74	158	242
21.1	Negative Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte neu begonnen/verstärkt)	76	160	244
21.2	Positive Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte vermindert)	77	161	245
	VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)			
22	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)	78	162	246
23	Aktives Mitmachen von Familienan- gehörigen während des Kurses oder nachher (F)	79	163	247
23.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht) (F)	81	165	249
24	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	82	166	250
25	Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)	83	167	251
26	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	84	168	252
	VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN			
27	Probleme mit "Versuchungen"	85	169	253
28	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit ergeben	86	170	254
29	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	87	171	255
30	Probleme mit der eigenen Willens- kraft	88	172	256
27.1- 30.1	Probleme bei der Änderung der Er- nährungsgewohnheiten (zusammen- fassende Übersicht) (F)	89	173	257
31	Fördernde Einflußfaktoren	93	177	261

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS				5
Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
31.1	Art der fördernden Einflußfak- toren (F)	94	178	262
32	Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende	96	180	264
32.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	98	182	266
33	Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem	99	183	267
VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK				
S.1	Alter	100	184	268
S.2	Geschlecht	101	185	269
ZUSATZTABELLEN				
A	Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)	102	186	270
B	Körpergewicht am Kursanfang	103	187	271
C	Übergewicht am Kursanfang	104	188	272
D	Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)	105	189	273
E	Übergewicht bei Kursende	106	190	274
F	Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)	107	191	275
G	Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kurs- ende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	108	192	276
H	Körpergewicht 6 Monate nach Kurs- ende	109	193	277
I	Übergewicht 6 Monate nach Kursende	110	194	278
K	Absolute Gewichtsreduktion 6 Mo- nate nach Kursende (in kg)	111	195	279
L	Relative Gewichtsreduktion 6 Mo- nate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	112	196	280
M	Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende	113	197	281
N	Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Überge- wichtes bei Kursende)	114	198	282

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

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS				2
Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
	ERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNG 18 MONATE NACH KURSENDE			
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS			
1	Vollständigkeit der Kursteilnahme	31	122	212
3	Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden zur Gewichtsre- duktion seit Kursende	32	123	213
3.1	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:			
	Art der angewendeten Methode (F)	33	124	214
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS			
4	Materialbesitz-, -nutzung und -weitergabe	34	125	215
5	Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente und Anregungen seit Kursende	35	126	216
5.1	Regelmäßige oder häufige Nutzung einzelner Programmelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig/häufig)	39	130	220
5.2	Regelmäßige Nutzung einzelner Pro- grammelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig)	40	131	221
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN			
7	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	41	132	222
7.1	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:			
	Reduktionsziel (in kg) (F)	42	133	223
7.2	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:			
	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch (F)	43	134	224
8	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	44	135	225

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	Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende	45	136	226
10	Vertrauen in Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft	46	137	227
	IV. Veränderungen im Essverhalten			
11	Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten	47	138	228
12	Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten	48	139	229
12.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	49	140	230
13	Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel	50	141	231
13.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendetes Nahrungsmittel	51	142	232
13.2	Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel	53	144	234
14	Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge	55	146	236
15	Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten	56	147	237
16	Einstufung der jetzigen Ernährung	57	148	238
17	Pläne bzgl. weiterer Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten	58	149	239
17.1	Art der geplanten Veränderung	59	150	240
	V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN			
18	Erlebte Veränderungen (Statements)	60	151	241
18.1	Erlebte Veränderungen (Anteilswerte sehr stark/stark)	66	157	247
19	Existenz weiterer positiver Auswirkungen	68	159	249

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

4

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
19.1	FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der positiven Auswirkungen (F)	69	160	250
20	Existenz negativer Auswirkungen	70	161	251
20.1	FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der negativen Auswirkungen (F)	71	162	252
21	Verhaltensänderungen in den Be- reichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Ge- tränke und Medikamentenkonsum	73	164	254
21.1	Negative Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte neu begonnen/verstärkt)	75	166	256
21.2	Positive Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte vermindert)	76	167	257
	VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)			
22	Andere Übergewichtige Personen in der Familie (F)	77	168	258
23	Aktives Mitmachen von Familienan- gehörigen während des Kurses oder nachher (F)	78	169	259
23.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht) (F)	80	171	261
24	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	81	172	262
25	Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)	82	173	263
26	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	83	174	264
	VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN			
27	Probleme mit "Versuchungen"	84	175	265
28	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit ergeben	85	176	266

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

5

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
29	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	86	177	267
30	Probleme mit der eigenen Willenskraft	87	178	268
27.1- 30.1	Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht) (F)	88	179	269
31	Hilfen bei der Bewältigung dieser Probleme	92	183	273
32	Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende	94	185	275
32.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	96	187	277
33	Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem	97	188	278
	VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK			
S.1	Alter	98	189	279
S.2	Geschlecht	99	190	280
	ZUSATZTABELLEN			
A	Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)	100	191	281
B	Körpergewicht am Kursanfang	101	192	282
C	Übergewicht am Kursanfang	102	193	283
D	Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)	103	194	284
E	Übergewicht bei Kursende	104	195	285
F	Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)	105	196	286
G	Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	106	197	287
H	Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	107	198	288
I	Übergewicht 6 Monate nach Kursende	108	199	289

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
K	Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (in kg)	109	200	290
L	Relative Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	110	201	291
M	Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende	111	202	292
N	Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)	112	203	293
H 18	Körpergewicht 18 Monate nach Kursende	113	204	294
I 18	Übergewicht 18 Monate nach Kursende	114	205	295
K 18	Absolute Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende	115	206	296
K 6/18	Absolute Gewichtsreduktion gegenüber der 6-Monatsbefragung	116	207	297
L 18	Relative Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende	117	208	298
M 18	Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende	118	209	299
N 18	Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende	119	210	300
N 6/18	Relative Gewichtsreduktion gegenüber der 6-Monatsbefragung	120	211	301

2. ERLAUTERUNGEN ZUR BERECHNUNG DER GEWICHTS- UND REDUKTIONSMASSE

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

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

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

- Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht zu Kursbeginn: 85 kg; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg \Rightarrow absolute Gewichtsreduktion: 5 kg).
- Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion schließlich drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus.
(Beispiel: $\frac{\text{Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg}}{\text{Übergewicht zum Kursanfang: 10 kg}} \times 100$
 \Rightarrow relative Gewichtsreduktion = 50%), wobei 0% ein völliger Erfolg und 100% ein völliger Mißerfolg wäre.

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

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

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

3. FRAGEBOGEN

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

TEILNEHMERBEFRAGUNG
NACH 6 MONATEN

IN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

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

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA 0 1

Frgb.-Nr.

Proj.-Nr.

ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

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

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

WENN AN EINIGEN Stunden nicht teilgenommen oder wenn abgebrochen:

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

Kursstunden												
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬

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

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

BZ

1

2-14

15

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

ja	1
nein	2

16

4. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

kg

17-19

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

1 20

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

1 21

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt

1 22

- 5.1 Welche waren bzw. sind das?

Nulldiät	1
Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers)	2
einseitige Kost (z. B. Atkins, Hollywood-Diät)	3
reduzierte Mischkost (z. B. Brigitte-Diät)	4
Medikamente, Arzneimittel	5
Sonstige, nämlich	6

23

II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber eigentlich bisher nicht weiter genutzt	1
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	2
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen	3
Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt	4
Ich habe das Kursmaterial nie erhalten	5

24

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

	regel- mäßig	häu- fig	sel- ten	nie	BZ
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	25
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4	26
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4	27
Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“	1	2	3	4	28
Eßplan ausarbeiten	1	2	3	4	29
Überwachen der Kj-Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	1	2	3	4	30
Diagramm „Nahrungsmenge“	1	2	3	4	31
Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“	1	2	3	4	32
Einplanen von Versuchssituationen	1	2	3	4	33
Belohnungsplan	1	2	3	4	34
Austausch von Rezepten	1	2	3	4	35
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1	2	3	4	36

III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN

8. Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?
_____ kg 37-39

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

... weiter abzunehmen	1
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	2
... weder, noch	3

40

9.1 Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?
_____ kg 41-42

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

ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	1
ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	2
ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	3
nein, keine feste Grenze gesetzt	4

43

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

Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	1
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	2
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	3

44

11. Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?

Stetige Abnahme	1
Stetige Zunahme	2
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	3
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	4

45

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

Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	1
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	2
Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde	3
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	4

46

IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN

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

ja, mehr	1
ja, weniger	2
nein	3

47

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

Frühstück	1	48
2. Frühstück / Pausenfrühstück	1	49
Mittagessen	1	50
Nachmittags-Mahlzeit	1	51
Abendessen	1	52
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	53
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1	54

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

ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1
ja, reduziert bzw. weggelassen	2
ja, beides	3
nein	4

55

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

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

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

viel niedriger	1
annähernd gleich	2
viel höher	3

BZ 56

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

Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend 1

Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit 2

Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht 3

BZ 57

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

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

Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	BZ
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	1	2	3	4	58
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	1	2	3	4	59
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	1	2	3	4	60
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	1	2	3	4	61
Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver	1	2	3	4	62
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	63
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	64
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	1	2	3	4	65
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	1	2	3	4	66
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	1	2	3	4	67
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	1	2	3	4	68
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	1	2	3	4	69
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	1	2	3	4	70
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4	71
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	72
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	1	2	3	4	73

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

ja 1
nein 2

19.1 Welche?

BZ 74

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

ja 1
nein 2

20.1 Welche?

BZ 75

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

	habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie	BZ
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	76
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	77
Rauchen, Zigarettenkonsum	1	2	3	4	5	78
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	79

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte die Fragen 22 - 26 und fahren Sie mit Frage 27 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das folgende an: Ich lebe alleine

BZ 80

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

ja, (Ehe-)Partner 1 BZ 81

ja, Kind(er) 1 BZ 82

ja, andere Haushaltsangehörige 1 BZ 83

nein, niemand 1 BZ 84

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

	ja, (Ehe-) Partner	ja, Kind(er) oder andere	BZ
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	1	1	
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zuhause voll mitgemacht	2	2	
Hat/Haben einzelne Programmtteile oder Regeln aktiv mitgemacht	3	3	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	4	4	
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	5	5	85-86

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

VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWÖHNEITEN

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

27. Ich hatte in den letzten 6 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)		
_____ ja	1	
_____ nein	2	93
27.1 Welche?		

28. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)		
_____ ja	1	
_____ nein	2	94
28.1 Welche?		

29. Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.		
_____ ja	1	
_____ nein	2	95
29.1 Welche?		

30. Ich hatte Probleme mit der <u>eigenen Willenskraft</u> , meine alten Gewohnheiten zu ändern.		BZ
_____ ja	1	
_____ nein	2	96
30.1 Welche?		

31. Es kann auch Dinge gegeben haben, die Ihre Bemühungen zur Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützten, die für Sie sehr hilfreich waren. Können Sie solche Dinge nennen?		
_____ ja	1	
_____ nein	2	97
31.1 Welche?		

32. Haben Sie in der Zeit seit Kursende . . .			
	ja	nein	
. . . anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	1	2	98
. . . anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	1	2	99
. . . mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	1	2	100
. . . andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	1	2	101

33. Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?		
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	102
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	1	103
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	1	104
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	1	105
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	1	106
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	1	107

VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK		108-
S. 1 Ihr Alter?	_____ Jahre	109
S. 2 Geschlecht?	männlich	1
	weiblich	2
		110

BITTE NÜTZEN SIE AUCH DAS GELBE BLATT!

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG
 NACH 18 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:
- ① Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
 - ② Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 1983 abgeschlossen werden.
 - ③ Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA

0	1
---	---

Frgb.-Nr.

--	--	--	--

Proj.-Nr.

0421

I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

1. Haben Sie den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT im Jahre 1981 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen?

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

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

3. Haben Sie in den letzten 12 Monaten . . .
nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet

- | | |
|---|---|
| andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt | 1 |
| andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt | 1 |

3.1 Welche waren bzw. sind das?

- | | |
|--|---|
| Nulldiät | 1 |
| Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers) | 2 |
| einseitige Kost (z. B. Atkins, Hollywood-Diät) | 3 |
| reduzierte Mischkost (z. B. Brigitte-Diät) | 4 |
| Medikamente, Arzneimittel | 5 |
| Sonstige, nämlich _____ | 6 |

BZ

1

2-4

5

6

7

8

II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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 |

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

	regelmäßig	häufig	selten	nie	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	10
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes 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 „Nahrungsmenge“	1	2	3	4	16
Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“	1	2	3	4	17
Einplanen von Versuchssituationen	1	2	3	4	18
Belohnungsplan	1	2	3	4	19
Austausch von Rezepten	1	2	3	4	20
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1	2	3	4	21

BZ

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN		BZ			BZ
6.	Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht? _____ kg	22-24	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.		
7.	Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit . . .		Frühstück		1 33
	... weiter abzunehmen	1	2. Frühstück / Pausenfrühstück		1 34
	... Ihr jetziges Gewicht zu halten	2	Mittagessen		1 35
	... weder, noch	3	Nachmittags-Mahlzeit		1 36
7.1	Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen? _____ kg	25	Abendessen		1 37
			Kleinigkeiten nach dem Abendessen		1 38
			Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch		1 39
7.2	Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?		13. 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?		
	ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	1	ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen		1
	ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	2	ja, reduziert bzw. weggelassen		2
	ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	3	ja, beides		3
	nein, keine feste Grenze gesetzt	4	nein		4 40
8.	Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie Ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?		13.1 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?		
	Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	1	_____		
	Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	2	_____		
	Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	3	13.2 Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?		

9.	Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit <u>seit dem Kursende</u> beschreiben?		14. 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?		
	Stetige Abnahme	1	viel niedriger		1
	Stetige Zunahme	2	annähernd gleich		2
	annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	3	viel höher		3 41
	größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	4	15. Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?		
10.	Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?		Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt		1
	Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	1	Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert		2
	Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	2	Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent		3
	Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde	3	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt		4 42
	Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	4			
IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN					
11.	Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?				
	ja, mehr	1			
	ja, weniger	2			
	nein	3			

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

Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend 1

Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit 2

Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht 3

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

ja 1

nein 2

17.1 Und was?

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

18. 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	stark	weniger stark	überhaupt nicht
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	1	2	3	4
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	1	2	3	4
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	1	2	3	4
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	1	2	3	4
Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver	1	2	3	4
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	1	2	3	4
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	1	2	3	4
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	1	2	3	4
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	1	2	3	4
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	1	2	3	4
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	1	2	3	4
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	1	2	3	4

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

ja 1

nein 2

19.1 Welche?

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

ja 1

nein 2

20.1 Welche?

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

	habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5
Rauchen, Zigarettenkonsum	1	2	3	4	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte die Fragen 22 - 26 und fahren Sie mit Frage 27 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das folgende an: Ich lebe alleine

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

ja, (Ehe-)Partner 1

ja, Kind(er) 1

ja, andere Haushaltsangehörige 1

nein, niemand 1

23. Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	ja, (Ehe-) Partner	ja, Kind(er) oder andere
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	1	1
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	2	2
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	3	3
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	4	4
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	5	5

BZ

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

BZ

61

62

63

64

65

66

68

69

70

71

72-73

24. Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?	BZ
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	1
Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	2
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	3
74	
25. Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit?	
wird begrüßt und als angenehm empfunden	1
wird kaum oder garnicht bemerkt	2
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	3
wird nicht akzeptiert	4
75	
26. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?	
ja, (Ehe-) Partner	1
ja, Kind(er)	1
ja, andere Haushaltsangehörige	1
nein	1
76	
	77
	78
	79

VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

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

27. Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)	
ja	1
nein	2
80	
27.1 Welche?	

28. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)	
ja	1
nein	2
81	
28.1 Welche?	

29. Bei mir haben sich in dieser Zeit <u>Streß</u> , <u>persönliche Belastungen</u> , <u>Spannungen</u> oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.	
ja	1
nein	2
82	
29.1 Welche?	

30. Ich hatte Probleme mit der <u>eigenen Willenskraft</u> , meine alten Gewohnheiten zu ändern.	BZ
ja	1
nein	2
83	
30.1 Welche?	

31. Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?	

32. Haben Sie in den letzten 12 Monaten . . .			
	ja	nein	
. . . anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	1	2	84
. . . anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	1	2	85
. . . mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	1	2	86
. . . andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	1	2	87

33. Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?		
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	88
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	1	89
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	1	90
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	1	91
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	1	92
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	1	93

VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK		94
S. 1 Ihr Alter?	Jahre	- 95
S. 2 Geschlecht?	männlich	1
	weiblich	2
		96

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

TEILNEHMERBEFRAGUNG
NACH 6 MONATEN

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

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

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA

0 1

Hrbg.-Nr.

--	--	--	--

Proj.-Nr.

1001

ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

BZ

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

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

1

WENN AN EINIGEN Stunden nicht teilgenommen oder wenn abgebrochen:

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

Kursstunden												
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬

2-14

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

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

15

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

- | | |
|------|---|
| ja | 1 |
| nein | 2 |

16

4. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

kg

17-19

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

1 20

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

1 21

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt

1 22

5.1 Welche waren bzw. sind das?

- | | |
|--|---|
| Nulldiät | 1 |
| Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers) | 2 |
| einseitige Kost (z. B. Atkins, Hollywood-Diät) | 3 |
| reduzierte Mischkost (z. B. Brigitte-Diät) | 4 |
| Medikamente, Arzneimittel | 5 |
| Sonstige, nämlich | 6 |

23

II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

- | | |
|---|---|
| Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber eigentlich bisher nicht weiter genutzt | 1 |
| Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach | 2 |
| Ich habe das Kursmaterial weggeworfen | 3 |
| Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt | 4 |
| Ich habe das Kursmaterial nie erhalten | 5 |

24

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

	regelmäßig	häufig	selten	nie	BZ
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	25
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4	26
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4	27
Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“	1	2	3	4	28
Eßplan ausarbeiten	1	2	3	4	29
Überwachen der Kj-Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	1	2	3	4	30
Diagramm „Nahrungsmenge“	1	2	3	4	31
Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“	1	2	3	4	32
Einplanen von Versuchssituationen	1	2	3	4	33
Belohnungsplan	1	2	3	4	34
Austausch von Rezepten	1	2	3	4	35
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1	2	3	4	36

III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN

8. Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?

kg 37-39

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

... weiter abzunehmen	1	40
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	2	
... weder, noch	3	

9.1 Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

kg 41-42

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

ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	1	43
ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	2	
ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	3	
nein, keine feste Grenze gesetzt	4	

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

Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	1	44
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	2	
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	3	

11. Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?

Stetige Abnahme	1	45
Stetige Zunahme	2	
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	3	
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	4	

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

Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	1	46
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	2	
Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde	3	
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	4	

IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN

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

ja, mehr	1	47
ja, weniger	2	
nein	3	

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

Frühstück	1	48
2. Frühstück / Pausenfrühstück	1	49
Mittageszen	1	50
Nachmittags Mahlzeit	1	51
Abendessen	1	52
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	53
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1	54

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

ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1	55
ja, reduziert bzw. weggelassen	2	
ja, beides	3	
nein	4	

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

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

16. Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken. Wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?	BZ
viel niedriger	1
annähernd gleich	2
viel höher	3
	56

17. Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?	
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	1
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	2
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	3
	57

19. Gab es weitere Auswirkungen, die Sie selbst als positiv und angenehm empfinden?		BZ
ja	1	
nein	2	74
19.1 Welche?		

20. Gab es auch Auswirkungen, die Sie negativ sehen, die Sie als belastend oder unangenehm empfinden?		
ja	1	
nein	2	75
20.1 Welche?		

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

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

Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	1	2	3	4	58
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	1	2	3	4	59
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	1	2	3	4	60
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	1	2	3	4	61
Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver	1	2	3	4	62
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	63
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	64
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	1	2	3	4	65
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	1	2	3	4	66
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	1	2	3	4	67
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	1	2	3	4	68
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	1	2	3	4	69
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	1	2	3	4	70
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4	71
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	72
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	1	2	3	4	73

21. Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?						
	habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie	
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	76
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	77
Rauchen, Zigarettenkonsum	1	2	3	4	5	78
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	79

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte die Fragen 22 - 26 und fahren Sie mit Frage 27 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das folgende an: Ich lebe alleine

22. Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?		
ja, (Ehe-)Partner	1	81
ja, Kind(er)	1	82
ja, andere Haushaltsangehörige	1	83
nein, niemand	1	84

23. Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?			
	ja, (Ehe-)Partner	ja, Kind(er) oder andere	
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	1	1	
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zuhause voll mitgemacht	2	2	
Hat/Haben einzelne Programmtteile oder Regeln aktiv mitgemacht	3	3	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	4	4	
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	5	5	85-86

<p>24. Haben Sie nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?</p> <p>Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher 1</p> <p>Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt 2</p> <p>Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert 3</p>	<p>BZ</p> <p>87</p>	<p>30. Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.</p> <p>ja 1</p> <p>nein 2</p> <p>30.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>BZ</p> <p>96</p>															
<p>25. Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit?</p> <p>wird begrüßt und als angenehm empfunden 1</p> <p>wird kaum oder garnicht bemerkt 2</p> <p>wird nur etwas widerwillig mitgemacht 3</p> <p>wird nicht akzeptiert 4</p>	<p>88</p>	<p>31. Es kann auch Dinge gegeben haben, die Ihre Bemühungen zur Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützten, die für Sie sehr hilfreich waren. Können Sie solche Dinge nennen?</p> <p>ja 1</p> <p>nein 2</p> <p>31.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>97</p>															
<p>26. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?</p> <p>ja, (Ehe-) Partner 1</p> <p>ja, Kind(er) 1</p> <p>ja, andere Haushaltsangehörige 1</p> <p>nein 1</p>	<p>89</p> <p>90</p> <p>91</p> <p>92</p>	<p>32. Haben Sie in der Zeit seit Kursende . . .</p> <table border="1" data-bbox="921 831 1470 1227"> <thead> <tr> <th></th> <th>ja</th> <th>nein</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>. . . anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>. . . anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>. . . mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>. . . andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>		ja	nein	. . . 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	<p>98</p> <p>99</p> <p>100</p> <p>101</p>
	ja	nein																
. . . 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																
<p>VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWÖHNEITEN</p>																		
<p>Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.</p>																		
<p>27. Ich hatte in den letzten 6 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)</p> <p>ja 1</p> <p>nein 2</p> <p>27.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>93</p>	<p>33. Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?</p> <p>Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden 1 102</p> <p>Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend 1 103</p> <p>Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe 1 104</p> <p>Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige 1 105</p> <p>Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen 1 106</p> <p>Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann 1 107</p>	<p>102</p> <p>103</p> <p>104</p> <p>105</p> <p>106</p> <p>107</p>															
<p>28. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantineessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)</p> <p>ja 1</p> <p>nein 2</p> <p>28.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>94</p>	<p>VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK</p>																
<p>29. Bei mir haben sich in dieser Zeit <u>Streß</u>, <u>persönliche Belastungen</u>, <u>Spannungen</u> oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.</p> <p>ja 1</p> <p>nein 2</p> <p>29.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>95</p>	<p>S. 1 Ihr Alter? _____ Jahre 108</p> <p>S. 2 Geschlecht? männlich 1 109</p> <p>weiblich 2 110</p>	<p>108</p> <p>109</p> <p>110</p>															
<p>BITTE NÜTZEN SIE AUCH DAS GELBE BLATT!</p>																		

III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN		BZ		
6.	Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht? _____ kg	22-24		
7.	Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit . . .			
	... weiter abzunehmen	1		
	... Ihr jetziges Gewicht zu halten	2		
	... weder, noch	3	25	
7.1	Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen? _____ kg	26-27		
7.2	Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?			
	ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	1		
	ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	2		
	ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	3		
	nein, keine feste Grenze gesetzt	4	28	
8.	Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie Ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?			
	Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	1		
	Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	2		
	Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	3	29	
9.	Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit <u>seit dem Kursende</u> beschreiben?			
	Stetige Abnahme	1		
	Stetige Zunahme	2		
	annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	3		
	größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	4	30	
10.	Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?			
	Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	1		
	Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	2		
	Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde	3		
	Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	4	31	
IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN				
11.	Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?			
	ja, mehr	1		
	ja, weniger	2		
	nein	3	32	
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.			
	Frühstück	1		
	2. Frühstück / Pausenfrühstück	1		
	Mittagessen	1		
	Nachmittags-Mahlzeit	1		
	Abendessen	1		
	Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1		
	Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1		
13.	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?			
	ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1		
	ja, reduziert bzw. weggelassen	2		
	ja, beides	3		
	nein	4	4	
13.1	Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?			

13.2	Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?			

14.	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?			
	viel niedriger	1		
	annähernd gleich	2		
	viel höher	3	4	
15.	Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?			
	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	1		
	Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	2		
	Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	3		
	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	4	4	

16. Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?
- Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend 1
- Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit 2
- Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht 3

17. Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?
- ja 1
- nein 2

17.1 Und was?

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

18. 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	stark	weniger stark	überhaupt nicht
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	1	2	3	4
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	1	2	3	4
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	1	2	3	4
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	1	2	3	4
Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver	1	2	3	4
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	1	2	3	4
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	1	2	3	4
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	1	2	3	4
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	1	2	3	4
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	1	2	3	4
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	1	2	3	4
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	1	2	3	4

BZ

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

19. Gab es weitere Auswirkungen, die Sie selbst als positiv und angenehm empfinden?
- ja 1
- nein 2
- 19.1 Welche?
- _____
- _____

20. Gab es auch Auswirkungen, die Sie negativ sehen, die Sie als belastend oder unangenehm empfinden?
- ja 1
- nein 2
- 20.1 Welche?
- _____
- _____

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

	habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5
Rauchen, Zigarettenkonsum	1	2	3	4	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte die Fragen 22 - 26 und fahren Sie mit Frage 27 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das folgende an: Ich lebe alleine

22. Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?
- ja, (Ehe-)Partner 1
- ja, Kind(er) 1
- ja, andere Haushaltsangehörige 1
- nein, niemand 1

23. Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	ja, (Ehe-)Partner	ja, Kind(er) oder andere
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	1	1
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	2	2
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	3	3
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	4	4
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	5	5

BZ

61

62

63

64

65

66

68

69

70

71

72-73

<p>24. Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?</p> <p style="margin-left: 20px;">Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher 1</p> <p style="margin-left: 20px;">Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt 2</p> <p style="margin-left: 20px;">Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert 3</p>	BZ		<p>30. Ich hatte Probleme mit der <u>eigenen Willenskraft</u>, meine alten Gewohnheiten zu ändern.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">ja</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">↓</td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> </table> <p>30.1 Welche?</p>		ja	1	↓												BZ					
	ja	1																						
↓																								
<p>25. Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit?</p> <p style="margin-left: 20px;">wird begrüßt und als angenehm empfunden 1</p> <p style="margin-left: 20px;">wird kaum oder garnicht bemerkt 2</p> <p style="margin-left: 20px;">wird nur etwas widerwillig mitgemacht 3</p> <p style="margin-left: 20px;">wird nicht akzeptiert 4</p>	74	75	<p>31. Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	83																				
<p>26. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?</p> <p style="margin-left: 20px;">ja, (Ehe-) Partner 1</p> <p style="margin-left: 20px;">ja, Kind(er) 1</p> <p style="margin-left: 20px;">ja, andere Haushaltsangehörige 1</p> <p style="margin-left: 20px;">nein 1</p>	76	77	78	79	<p>32. Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;"></th> <th style="width: 10%; text-align: center;">ja</th> <th style="width: 10%; text-align: center;">nein</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td>... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> </tbody> </table>		ja	nein	... 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	84	85	86	87
	ja	nein																						
... 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																						
<p>VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN</p> <p>Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.</p>			<p>33. Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?</p> <p style="margin-left: 20px;">Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden 1</p> <p style="margin-left: 20px;">Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend 1</p> <p style="margin-left: 20px;">Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe 1</p> <p style="margin-left: 20px;">Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige 1</p> <p style="margin-left: 20px;">Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen 1</p> <p style="margin-left: 20px;">Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann 1</p>																					
<p>27. Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">ja</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">↓</td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> </table> <p>27.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		ja	1	↓												80	81	82	<p>VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK</p> <p>S. 1 Ihr Alter? Jahre</p> <p>S. 2 Geschlecht? männlich 1</p> <p style="margin-left: 20px;">weiblich 2</p>	94	95	96		
	ja	1																						
↓																								
<p>28. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem <u>Tagesablauf</u> oder der <u>Berufstätigkeit</u> erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">ja</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">↓</td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> </table> <p>28.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		ja	1	↓												81	82	82	<p>S. 1 Ihr Alter? Jahre</p> <p>S. 2 Geschlecht? männlich 1</p> <p style="margin-left: 20px;">weiblich 2</p>	94	95	96		
	ja	1																						
↓																								
<p>29. Bei mir haben sich in dieser Zeit <u>Streß</u>, <u>persönliche Belastungen</u>, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;"></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">ja</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">↓</td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> <td style="border-top: 1px solid black;"></td> </tr> </table> <p>29.1 Welche?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>		ja	1	↓												82	82	82	<p>S. 1 Ihr Alter? Jahre</p> <p>S. 2 Geschlecht? männlich 1</p> <p style="margin-left: 20px;">weiblich 2</p>	94	95	96		
	ja	1																						
↓																								