

10.11

Abnehmen - aber mit Vernunft

ein verhaltenstherapeutisch
orientiertes Trainingspro-
gramm zur langfristigen Ver-
änderung von Ernährungsver-
halten

Bericht
über Entwicklung, Erprobung,
Ergebnisse des Programms

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Köln, den 05. Dezember 1980

100077

- Projektleitung: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Reinhard Mann-Luoma
- Konzeption des Programms: Petra Baumann-Frankenberger
Reinhard Mann-Luoma
- Ernährungswissenschaftliche Beratung: Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Gerlinde Franz
Dr. Gisela Trurnit
- Durchführung der Kurse im Rahmen des Pretest: Birgit Albers
Petra Baumann-Frankenberger
Manfred Bogun
Hannelore Davidts
Elisabeth Imhorst
Gisela Rinck
Norbert Sommer
Axel Spengler
Harald Tegtmeyer
Detthard Wittler
- Statistische Auswertung: Cornelia Rasokat, Volker Burck
- Kursleiterschulung: Birgit Albers
Petra Baumann-Frankenberger
Manfred Bogun
Reinhard Mann-Luoma
Detthard Wittler
- Projektbericht: Petra Baumann-Frankenberger

Inhalt:

1. Einführung
2. Entstehung des Programms
 - 2.1. Expertengespräch und verwendete Konzepte
 - 2.2. Organisatorische und inhaltliche Vorgaben für das BZgA-Programm
3. Beschreibung des Programms (erste Fassung)
 - 3.1. Materialien
 - 3.2. Programmschritte und Einsatz der Materialien
 - 3.2.1. Drei Therapieschritte
 - 3.2.2. Grundlinienerhebung
 - 3.2.3. Verträge
 - 3.2.4. Verhaltensregeln
 - 3.2.5. kJ-Grenzen und Ernährungssystem
 - 3.2.6. Planen der Mahlzeiten
 - 3.2.7. Motivation
 - 3.2.8. Nutzung des Gruppenpotentials
 - 3.2.9. Verstärkung
 - 3.2.10. Freiraum für eigene Entscheidungen
 - 3.2.11. Diagrammführung und Pinnwand
 - 3.2.12. Einbeziehung der Familie
 - 3.2.13. Wissensvermittlung
 - 3.2.14. Fading und Stabilisierung der neu gelernten Eßgewohnheiten
 - 3.2.15. Informationsveranstaltung
 - 3.3. Programmablauf
4. Erprobung des Programms
 - 4.1. Organisation des Pretest
 - 4.2. Erfolgskontrolle und Datenerhebung
 - 4.2.1. Kursleiter-Fragebogen
 - 4.2.2. Teilnehmer-Fragebögen
 - 4.3. Ergebnisse
 - 4.3.1. Überblick über das Analysematerial
 - 4.3.2. Beschreibung der Kursdurchführung (Auswertung der Kursleiter-Fragebögen)

- 4.3.3. Beschreibung der Kursteilnehmer, Erfolgsdaten
 - 4.3.3.1. Demographische Daten
 - 4.3.3.2. Teilnahme an den Kursstunden
 - 4.3.3.3. Körpergewicht
 - 4.3.3.4. Zufriedenheit mit dem eigenen Erfolg
 - 4.3.3.5. Verbesserung des Gesundheitszustandes
 - 4.3.3.6. Körperliche Bewegung
 - 4.3.3.7. Modellwirkung
 - 4.3.3.8. Weitere wichtige Teilnehmerdaten
 - 4.3.4. Kursabbrecher: genannte Gründe für den Abbruch
 - 4.3.5. Die von den Teilnehmern eingeschätzte Wirksamkeit der einzelnen Maßnahmen
 - 4.3.6. Änderungsvorschläge der Kursteilnehmer
 - 4.3.7. Änderungsvorschläge der Kursleiter
 - 5. Diskussion der Pretest-Ergebnisse und im Programm vorzunehmende Veränderungen
 - 6. Die zweite Fassung des Programms
 - 6.1. Materialien
 - 6.2. Veränderte Programmschritte
 - 6.3. Programmablauf
 - 7. Einsatz des Programms ab 1981
 - 7.1. Kursleiterschulungen
 - 7.2. Geplante Kurse
 - 8. Ausblick: Vorschläge für die weitere Arbeit
 - 9. Literaturverzeichnis
- Anhang

2. ENTSTEHUNG DES PROGRAMMS

2.1. EXPERTENGESPRÄCH UND VERWENDETE KONZEPTE

Zum Austausch von Erfahrungen, die mit bestehenden, überwiegend verhaltenstherapeutisch orientierten Übergewichtsprogrammen gemacht wurden, fand vom 28. 11. bis zum 30. 11. 1979 ein Fachgespräch statt. Eingeladen waren Referenten, die eines der folgenden Programme in Kursen angewendet oder anderweitig Erfahrungen damit gesammelt hatten:

- a) das amerikanische "drei-dimensionale Programm zur Behandlung des Übergewichts" (STUART, 1971, STUART & DAVIS, 1972);
- b) das "Programm zur Veränderung von Essgewohnheiten" (REISS, 1973);
- c) die verhaltenstherapeutischen Übergewichtsprogramme von BRENGELMANN und Mitarbeitern (Programm zum experimentellen Vergleich zwischen Kontakt- und Brieftherapie, JOKUSCH, FERSTL, SCHATNER & BRENGELMANN, 1974, in FERSTL, DE JONG & BRENGELMANN, 1978, und Übergewichtsprogramm der AOK für den Kreis Mettmann, INSTITUT FÜR THERAPIEFORSCHUNG, 1978);
- d) das Programm der Agrarsozialen Gesellschaft, Göttingen, "Ich nehme ab" (KAPPUS, 1977).

Folgende Therapieschritte bzw. Merkmale sind allen vier Programmen gemeinsam:

- Phase der Selbstbeobachtung (Registrieren der Nahrungsaufnahme in kcal., teilweise Notieren der Begleitumstände),
- Diagrammführung über das Körpergewicht,

- Verhaltenstraining durch mehr oder weniger zahlreiche Verhaltensregeln,
- Betonung der langsamen Gewichtsabnahme (0,5 - 1 kg pro Woche),
- Setzen eines Maßstabs (Normal- oder Idealgewicht) oder Notieren des Wunschgewichts,
- Setzen einer kcal.-Grenze,
- Betonung der Notwendigkeit von Belohnungen,
- Informationen zur Ernährungslehre.

Aus jedem der genannten Programme wurden nun Aspekte herausgestellt, in denen es sich methodisch und inhaltlich von den anderen Programmen abhebt:

- zu a):
- für den Laien verständliche lerntheoretische Einordnung der Verhaltensregeln nach dem S-R-C-Modell;
 - Ermittlung von individuellen Kalorien-Tageshöchstgrenzen, mit denen der Teilnehmer 0,5 kg pro Woche abnehmen kann;
 - besondere Betonung und systematische Kontrolle der Nahrungszusammensetzung durch Einteilung der Lebensmittel in Gruppen und Vorgabe der entsprechenden Mengen, die zu einer gesunden, ausgewogenen Kost führen;
 - Anregung zu vermehrtem "Trimmen" und systematische Berechnung der verbrauchten Energie mit dem Ziel der weiteren Gewichtsabnahme;

- zu b):
 - eingehendes Abfragen der Motivation vor Therapiebeginn;
 - ausführliche Erhebung der Grundlinie in der ersten Woche mit systematischer Verhaltensbeobachtung;
 - Freiraum für eigene Entscheidungen während der Therapiephase (Kalorien-Tagesgrenzen, Lebensmittel);
 - Anleitung zur Stabilisierung des veränderten Eßverhaltens und damit zum Halten des Gewichts: "Ausblenden" des Programms in zwei Etappen;
- zu c):
 - Abschluß eines Therapievertrages mit Zahlung einer Kautions;
 - Erhebung der Grundlinie in zwei Wochen, Protokoll auch über die tägliche Bewegung;
 - Vorschläge zur Bewältigung schwieriger Situationen;
 - Bewegungsprogramm (nach STUART & DAVIS, 1972);
 - zwei Nachkontrollsitungen nach 5 Wochen therapiefreier Zeit;
- zu d):
 - Organisation in Form von Selbsthilfegruppen, die nur gelegentlich von einer Ernährungsberaterin besucht und beraten werden;
 - wöchentliche Sitzungen über die Dauer von 9 Monaten;
 - Bewertung der Lebensmittel nach Kalorien- und

Eiweißgehalt;

- vereinfachte Kalorienberechnung durch "Bausteine", gleichzeitig Kontrolle der Eiweißaufnahme;
- Rezepte-Sammlung.

2.2. ORGANISATORISCHE UND INHALTLICHE VORGABEN FÜR DAS BZGA-PROGRAMM

Aufgrund der im Expertengespräch berichteten Erfahrungen sowie weiterer Diskussionen und Literaturlauswertungen wurde festgelegt, daß folgende Anforderungen an das Programm zu stellen sind:

organisatorisch

- einsetzbar als Gruppenkurs bei Institutionen, die Erwachsenenbildung im Bereich Gesundheits- und Verhaltenstraining anbieten (Volkshochschulen, Familienbildungsstätten, Gesundheitsämter, Krankenkassen, u.ä.);
- je Kurs höchstens 12 - 15 Teilnehmer;
- Zielgruppe Übergewichtige (Offensichtlich Idealgewichtige sowie Diabetiker, krankhaft Übergewichtige und andere Kranke, die eine bestimmte Diät benötigen, sollen nicht aufgenommen werden);
- insgesamt 13 Sitzungen mit je 1 1/2 - 2 1/2 Stunden Dauer, in zunächst wöchentlichen, später größeren Abständen;
- Dauer des gesamten Kursprogramms ca. ein halbes Jahr, da in wissenschaftlichen Untersuchungen festgestellt

wurde, daß sich neues Eßverhalten erst nach ca. 6 Monaten stabilisiert hat;

- Vorschaltung eines Informationsabends;
- Bereitstellung der Materialien und Schulung der Kursleiter durch die BZgA;
- Erfolgskontrolle durch Fragebögen am Anfang, in der Mitte und am Ende des Programms;
- Berechnung der Energie in Joule (kJ);
- Ausgabe einer kleinen Kalorien-(Joule)-Tabelle,

inhaltlich

- drei Therapieschritte zur langfristigen Verhaltensänderung: Beobachtung, Veränderung, Stabilisierung;
- ausführliche Grundlinienerhebung: Anzahl, Zeitpunkt und Dauer der Mahlzeiten, Art, Menge und kJ der Lebensmittel und Getränke, vielseitige Verhaltensbeobachtung mit Multiple-Choice-System;
- Abklärung der individuellen Motivation zur Kursteilnahme und zum Wunsch nach Gewichtsabnahme, evt. mehrmals;
- Kontraktmanagement: Abschluß eines Teilnahmevertrages (ohne Kautions) sowie wöchentlich neue Verträge "mit sich selbst" ("Vorsätze");
- Verhaltensregeln als ein Schwerpunkt des Programms; Auswahl und Formulierung der Regeln durch den Teilnehmer selbst, mit Unterstützung der Gruppe, nach Vorgabe von Beispielen;

- genaues Vorplanen der Mahlzeiten und der Nahrungsaufnahme für die Dauer von ein oder zwei Wochen im Anschluß an die Beobachtungsphase;
- Festlegen von täglichen kJ-Höchstgrenzen durch den Teilnehmer selbst;
- Möglichkeit, Lieblingsspeisen in vorher festgelegten Mengen einzuplanen;
- Einplanen von schwierigen Situationen, die auf den Teilnehmer zukommen, durch Setzen einer entsprechend höheren kJ-Grenze und Vorplanung von möglichen Durchsetzungsstrategien;
- Einführung eines Systems, mit dem der Teilnehmer seine tägliche Nahrungsmenge (in kJ) sowie deren Zusammensetzung (Zusammenfassung der Lebensmittel in Gruppen, je nach Nährstofflieferung) jederzeit kontrollieren kann;
- Nutzung des Gruppenpotentials für Fremdkontrolle, Verhaltensübung im Rollenspiel, gemeinsame Aktivitäten außerhalb der Kursstunden, Rezepte etc.; Förderung der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer;
- tägliches Wiegen zuhause sowie öffentliches Wiegen im Kurs;
- Informationen zu: Lerntheorie (z.B. Konfliktmodell, S-R-C, Selbst- vs. Fremdkontrolle, Modellwirkung), Ernährungslehre, Sport, andere Methoden der Gewichtsreduktion, "Diät-Wunderkuren";
- Einbau von Verstärkungen (Selbst-, Fremd-, soziale Verstärkungen, Kursleiterverhalten) als feststehender Programmbestandteil, evtl. systematisch durch Token-System;

- "Veröffentlichen" der Vorsätze und der Diagramme des Teilnehmers durch Aushängen der Blätter an einer Pinnwand zuhause;
- Einbeziehung der Familie und anderer Bezugspersonen durch Einladung zum Mitkommen, am Anfang oder in der Mitte des Programms;
- selbständige Organisation von Treffen ohne Kursleiter durch die Teilnehmer in den kursfreien Wochen, Gedanke des Fortbestehens der Gruppe nach Kursende in Form einer Selbsthilfegruppe;
- Einladung einer Ernährungsberaterin zur Beantwortung von Fragen der Teilnehmer.

3. BESCHREIBUNG DES PROGRAMMS (ERSTE FASSUNG)

3.1. MATERIALIEN

Folgende Formulare und Listen werden zur Kursdurchführung (Pretest mit der ersten Fassung des Programms) benötigt: (siehe Anhang)

- Teilnehmererklärung,
- Blatt zum Notieren der Motivation "Ich möchte abnehmen, weil ... ",
- Protokoll über die tägliche Nahrungsaufnahme,
- Diagramm "Meine tägliche Nahrungsaufnahme in der ... Programmwoche",
- Tips, die das Abmessen und das Joule-Zählen erleichtern,
- "Meine Beobachtungen beim Essen",
- Protokollblatt "Mein Gewicht in der ... Programmwoche",
- Diagramm "Mein Gewicht"
- Vorsätze "Für die nächste Woche ... habe ich mir vorgenommen",
- Beispiele für Verhaltensregeln,
- "Mein EBplan für morgen, ..., den ... ",
- Liste "Wieviele Einheiten bei welcher kJ-Grenze?",
- Plan zum Aufkleben der "Einheiten", symbolisiert durch verschiedenfarbige Klebepunkte,
- 9 Listen zur Erläuterung der "Einheiten" in den verschiedenen Lebensmittelgruppen,
- je ein Merkblatt mit Wissenswertem zu den acht Lebensmittelgruppen,
- Belohnungsplan,
- Einleitung und Kapitel 1 bis 13 zum Programm (je eine kurze Zusammenfassung der Kursstunde mit Erläuterung der Hausaufgaben).

Außerdem erhalten die Teilnehmer im Laufe des Kurses:

- eine kleine Kalorien-(Joule-)Tabelle ("Kalorientabelle für den täglichen Gebrauch", DGE),

- Informationen zur Ernährungslehre (Broschüre "10 Regeln für eine vernünftige Ernährung"),
- Informationen zum Einkauf von Lebensmitteln (Broschüre "Wer's weiß, kauft besser ein"),
- Informationen zur richtigen Ernährung in bestimmten Lebensabschnitten (Broschüre "Die richtige Ernährung in der Schwangerschaft", "Die Ernährung des Kleinkindes und des Schulkindes", "Die Ernährung älterer Menschen"),
- Broschüre "Essen und Trinken - beides muß stimmen, Tipps zum Fitbleiben und Längerleben",
- Lose-Blatt-Sammlung "Profi-Tipps zum Fitbleiben und Gesünderleben" (Nr. 1 - 24),
- eine Klarsichthülle DIN A 5,
- eine Tüte mit Klebepunkten in 8 Farben.

Zur Programmdurchführung ist weiterhin folgendes, von den Teilnehmern selbst zu besorgendes "Handwerkszeug" nötig:

- Personenwaage,
- Küchenwaage,
- Diät- oder Briefwaage,
- Meßbecher,
- Aktendeckel mit Hefter,
- Folienschreiber (Schrift von Plastikfolie abwischbar),
- Pinnwand (selbst anzufertigen aus z.B. Styropor-Deckendämmplatten),
- evtl. große Kalorien-(Joule-)Tabelle (empfohlen wird: "Kalorien mündgerecht", 3. Auflage 1977, Umschau-Verlag Frankfurt, DM 12,80).

3.2. PROGRAMMSCHRITTE UND EINSATZ DER MATERIALIEN

3.2.1 DREI THERAPIESCHRITTE

Das Programm läuft in drei großen Lernschritten ab: Selbstbeobachtung (= Grundlinienerhebung), Veränderung und Stabilisierung. In der ersten Woche registriert der Teilnehmer Art und Menge seiner Nahrungsaufnahme sowie die vielfältigen Komponenten seines EBverhaltens, außerdem sein Gewicht. In den folgenden 10 Wochen, evtl. auch

noch länger, verändert er durch in der Gruppe erarbeitete und selbst gesetzte Regeln die kritischen Punkte seines EBverhaltens; er erlernt die Selbstkontrolle. In der Mitte oder erst gegen Ende des Programms, je nach individuellem Fortschritt, werden die Maßnahmen der Fremd- und Selbstkontrolle allmählich abgebaut, die Kursstunden werden weniger. Auf diese Weise können sich die neuen Gewohnheiten stabilisieren, und der Teilnehmer kann sein vermindertes Gewicht halten.

3.2.2. GRUNDLINIENERHEBUNG

An den 7 Tagen der ersten Programmwoche wird je ein Blatt "Protokoll über die tägliche Nahrungsaufnahme" ausgefüllt. Notiert werden die Anzahl der täglichen Mahlzeiten, die Uhrzeiten, die Art der verzehrten Lebensmittel und Getränke, deren Menge, deren Energiegehalt (in kJ), die kJ-Zwischensumme jeder Mahlzeit sowie die Gesamt-kJ-Summe des Tages. Dieser Gesamtwert ist in das Diagramm über die tägliche Nahrungsaufnahme (in kJ) einzutragen. Zur Erleichterung des Abmessens, Abwiegens und des Joule-Zählens werden Tips gegeben.

Zusätzlich ist bei jeder Mahlzeit und Zwischenmahlzeit der Bogen zur Verhaltensbeobachtung ("Meine Beobachtungen beim Essen") durchzugeben. Er enthält eine Sammlung von Statements in Ich-Form über die Begleitumstände des Essens. Beantwortet werden z.B. Fragen wie "Bei welcher Gelegenheit esse ich?" "Warum esse ich?" "Wie esse ich?" "Was passiert außer dem Essen sonst noch?" Für eigene Eintragungen des Teilnehmers ist Platz gelassen. Trifft eine Aussage für eine bestimmte Mahlzeit zu, trägt der Teilnehmer dies durch einen Strich in der der Mahlzeit entsprechenden Spalte ein. Ein und dasselbe Blatt wird für alle 7 Tage der ersten Woche verwendet. Am letzten Tag sieht der Teilnehmer anhand der Anzahl der Striche in den einzelnen Kästchen, welche Beobachtungen er bei welcher Mahlzeit wie oft in dieser Wo-

che gemacht hat. Zur Verdeutlichung der erfolgten Verhaltensänderung soll der Bogen in der 6. Programmwoche noch einmal geführt werden.

Zur Grunddatenerhebung gehört außerdem das tägliche morgendliche Wiegen in unbekleidetem Zustand. Der Teilnehmer notiert sein Körpergewicht auf dem Protokollblatt "Mein Gewicht in der ... Programmwoche" (reicht für eine Woche). Aufgrund der evtl. unterschiedlichen Werte an den einzelnen Wochentagen erhält er einen Überblick über seine natürlichen Gewichtsschwankungen bzw. über die Auswirkungen der vermehrten oder verminderten Nahrungsaufnahme und körperlichen Bewegung auf das Gewicht.

Es ist besonders wichtig, daß die Kursteilnehmer ihr vor Kursbeginn praktiziertes EBverhalten für die Dauer der Grundlinienerhebung beibehalten. Eine realistische Selbstbeobachtung ist sonst nicht möglich. Es ist Aufgabe des Kursleiters, eingehend darauf hinzuweisen.

3.2.3. VERTRÄGE

In der ersten Kursstunde füllen alle Teilnehmer die "Teilnahmeerklärung" (doppelt) aus. Sie verpflichten sich hierin, die Kursstunden regelmäßig zu besuchen, die Hausaufgaben zu erledigen, sich bei Versäumnis einer Stunde bei einem anderen Teilnehmer zu erkundigen und im Falle von Krankheit während der Kursdauer den Arzt über die Teilnahme am Programm zu informieren. Der Kursleiter seinerseits verpflichtet sich zur Durchführung eines adäquaten Programms sowie zur Diskretion, auch im Namen der BZgA. Konsequenzen sind für den Teilnehmer für den Fall genannt, daß er mehr als zwei Kursstunden versäumt: er wird von der Teilnahme ausgeschlossen. Beide "Vertragspartner" unterschreiben und erhalten je ein Exemplar.

Dieser Vertrag hat keinerlei juristische Bedeutung. Er soll das Therapiebündnis verdeutlichen und in erster Linie an den regelmäßigen Kursbesuch erinnern.

In wöchentlichen "Verträgen mit sich selbst" erklärt der Teilnehmer seine Vorsätze für die kommende Programmwoche. Die Vorsätze umfassen vier Aspekte: 1. Der Teilnehmer legt fest, wieviele kJ er an den einzelnen sieben Tagen der Woche höchstens zu sich nehmen wird. 2. Er formuliert für sich ein oder zwei Verhaltensregeln, die er in dieser Woche bevorzugt befolgen wird. 3. Er überlegt sich, auf welche Lebensmittel und Getränke er in dieser Woche verzichten wird und was er stattdessen verwenden könnte. 4. Er geht in Gedanken den Ablauf der kommenden Woche durch und überlegt sich, welche Situationen darin vorkommen, in denen es ihm besonders schwerfallen wird, sein Programm einzuhalten. Er schreibt diese "Versuchungssituationen" auf und plant Bewältigungsstrategien. Das fertige Blatt hängt er zuhause an seine Pinnwand und gibt damit sich selbst und anderen gegenüber sein Vorhaben bekannt. Im Kurs wird dazu das Formular "Für die nächste Woche ... habe ich mir vorgenommen, ..." verteilt.

3.2.4 VERHALTENSREGELN

Verhaltensregeln sollen in erster Linie von jedem Teilnehmer selbst formuliert werden. Als Grundlage dienen die sieben Eßprotokolle der Beobachtungswoche mit ihren Angaben über Anzahl und Uhrzeiten der Mahlzeiten sowie die Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" mit der Beschreibung der Begleitumstände der Mahlzeiten. Die Liste "Beispiele für Verhaltensregeln", die die gängigsten Regeln aus bestehenden Übergewichtsprogrammen enthält, soll lediglich Anregungen geben. Durch Erfahrungsaustausch und Diskussion in der Gruppe soll der Teilnehmer Regeln finden, die auf seine individuellen Ernährungsgewohnheiten zugeschnitten sind und angeregt werden, diese Regeln lau-

fend zu verändern und zu ergänzen. Besonders wichtig ist eine klare und eindeutige Formulierung. Die Verhaltensregeln werden als "Vorsätze" wöchentlich auf dem dafür vorgesehenen Formular notiert.

3.2.5. kJ-GRENZEN UND ERNÄHRUNGSSYSTEM

Der Teilnehmer wählt sich für jeden Tag eine kJ-Grenze, die er nicht überschreiben möchte, und notiert sie im Rahmen der "Vorsätze". Dabei soll der Wert von 6.000 kJ möglichst nicht unterschritten werden, da dann eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen nicht mehr möglich ist. Bei einem Tagesziel zwischen 5.000 und 6.000 kJ sollte ein Kombinationspräparat eingenommen werden. Es ist darauf zu achten, daß die Teilnehmer ihre kJ-Grenze in kleinen Schritten reduzieren, evtl. auch unterschiedliche kJ-Summen an den einzelnen Wochentagen wählen unter Berücksichtigung der vorher notierten Versuchungssituationen.

Zum Erlernen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung steht für 10 verschiedene kJ-Grenzen (5.000 bis 9.500 kJ in 500er-Abständen) ein System zur Verfügung, mit dem der Teilnehmer die wünschenswerte Zusammensetzung der Nahrung bestimmen und kontrollieren kann (entwickelt in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung). Alle gängigen Lebensmittel und Getränke wurden für dieses System zunächst nach ihrer Nährstofflieferung in acht Gruppen zusammengefaßt. Es ergaben sich folgende "Lebensmittelgruppen":

1. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier etc.,
2. Milch und Milcherzeugnisse,
3. Fett,
4. Beilagen,
5. Brot und Getreideerzeugnisse,
6. Gemüse und Salat,
7. Obst,
8. Verschiedenes (Getränke, Zucker, Süßwaren, Alkohol).

Gruppe 8 wurde aufgenommen, um "Kalorienbomben" nicht gänzlich zu verbieten und dem Teilnehmer die Möglichkeit zu geben, diese in kleinen, vorher festgelegten Mengen einzuplanen und zu genießen. Eine 9. Liste enthält kJ-freie oder -arme Lebensmittel und Getränke, die bei der kJ-Berechnung nicht mitgezählt zu werden brauchen.

Es wird festgelegt, wieviele kJ aus jeder Gruppe bei einer gegebenen Tageshöchstgrenze (in kJ) verzehrt werden müssen, um eine ausgewogene Kost zu erreichen. Damit der Teilnehmer nicht innerhalb der acht Gruppen mit kJ rechnen muß, wird zu jeder Lebensmittelgruppe eine Liste mit Mengenangaben für typische Lebensmittel ausgearbeitet. Alle Mengen einer Liste haben ungefähr denselben Energiegehalt und sind deshalb gegeneinander austauschbar. Sie entsprechen meistens einer Portion. Diese Lebensmittel-Mengen werden "Einheiten" genannt.

Aus der Liste "Wieviele Einheiten bei welcher kJ-Grenze?" kann der Teilnehmer entnehmen, wieviele Einheiten jeder Lebensmittelgruppe er bei einem gewählten kJ-Tagesziel verbrauchen sollte, um 1. die selbstgesetzte kJ-Grenze nicht zu überschreiten und 2. sich dabei ausgewogen zu ernähren.

Damit der Teilnehmer zu jedem Zeitpunkt des Tages einen Überblick hat, wieviele der erlaubten Einheiten er schon "verbraucht" hat, fertigt er sich für seine gerade aktuelle kJ-Tagesgrenze einen abwaschbaren "Einheiten-Fahrplan" an. Auf einen vorgefertigten Plan (DIN A 5) klebt er für jede Lebensmittelgruppe soviele Klebepunkte einer Farbe wie er in dieser Gruppe Einheiten zur Verfügung hat.

Das fertig beklebte Blatt wird in eine DIN A 5-Klarsicht-hülle geschoben. Mit einem Folienschreiber, dessen Schrift abwischbar ist, kann der Teilnehmer jeden Tag immer dann eine Einheit (gleich einen Punkt) auskreuzen, wenn er sie verbraucht hat. Auf dem Plan ist noch eine Spalte "kJ zu-

sätzlich vorgesehen, in die alles, was über die Einheiten des Plans hinaus verzehrt wurde, in kJ eingetragen wird. Am Ende des Tages, nach der letzten Mahlzeit, wird der kJ-Gesamtwert des Tages gebildet (kJ nach Plan plus kJ zusätzlich) und in das Diagramm "Meine tägliche Nahrungsaufnahme" eingetragen. Die Eintragungen des Tages auf der Folie werden nun feucht abgewischt, und der Plan (oder ein anderer mit abweichender kJ-Grenze) kann am folgenden Tag wieder verwendet werden.

Für Lebensmittel, die nicht in den Listen zur Erläuterung der Einheiten stehen, benötigt der Teilnehmer eine Kalorien-(Joule-)Tabelle. Er muß sich überlegen, in welche Gruppe das Nahrungsmittel gehört und ausrechnen, welche Menge (in Gramm, Liter, Stück etc.) der Standard-kJ-Zahl der Gruppe entspricht. Er ergänzt die Listen durch eigene Eintragungen.

Das System entstand in Anlehnung an die "Calorie-food-plans" und die "Exchanges" von STUART & DAVIS (1972).

3.2.6. PLANEN DER MAHLZEITEN

Im Anschluß an die Beobachtungswoche soll der Teilnehmer für die Dauer von zwei Wochen seine Mahlzeiten am Abend für den folgenden Tag planen. Aus den "Vorsätzen" wird die geplante kJ-Höchstgrenze auf das Formular "Mein Essplan für morgen, ..." übertragen. In der ersten Planungswoche notiert der Teilnehmer anschließend die Uhrzeit der Mahlzeiten, Lebensmittel und Getränke, deren Menge und kJ für den nächsten Tag. Am folgenden Tag hält er auf dem Blatt fest, ob er seine Planung eingehalten hat und ggf., welche Veränderungen er vorgenommen hat und warum. In der zweiten Planungswoche brauchen keine kJ-Werte mehr eingetragen zu werden. Geplant wird das Essen jetzt nach Art und Anzahl der empfohlenen "Einheiten"; kontrolliert wird jetzt mit Hilfe des abwaschbaren Einheitenfahrplans durch

Abstreichen der Punkte.

Der "Eßplan" wird später weiterhin angeboten. Das Planen der Mahlzeiten kann dann als Verhaltensregel formuliert werden.

3.2.7. MOTIVATION

Gleich zu Beginn des Programms sollen sich die Teilnehmer über ihre Motivation zum Kursbesuch und damit zum Wunsch nach Gewichtsreduktion klar werden. Sie werden aufgefordert, in der ersten Kursstunde und weiter zuhause alle für sie persönlich wesentlichen und nebensächlichen Gründe aufzuschreiben, warum sie abnehmen möchten, und ein Zielgewicht festzulegen. Das Blatt "Ich möchte abnehmen, weil ..." soll ausgefüllt an die Pinnwand angehängt werden, um dem Teilnehmer immer wieder seine Ziele vor Augen zu führen.

Da sich die Motivation im Laufe der Programmzeit verändern kann, wird die Liste in der 7. Kursstunde überarbeitet und ergänzt.

3.2.8. NUTZUNG DES GRUPPENPOTENTIALS

Die Kursstunden sollen nicht nur dazu dienen, die Teilnehmer mit Material zu versorgen und Fragen vom Kursleiter beantworten zu lassen. Durch das Vorhandensein gemeinsamer Probleme und Ziele entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl; dieses Potential gilt es optimal zu nutzen. Der Kursleiter kann nach und nach Aufgaben an die Gruppe abgeben. Vor allem folgende Maßnahmen sind im Programm vorgesehen:

- Öffentliches Wiegen zu Beginn jeder Kursstunde mit Eintragung des Gewichts jedes Teilnehmers auf einem Gruppen-Gewichtsdiagramm (Gedanke der Verstärkung durch anerkennende Äußerungen von anderen Teilnehmern und vom Kursleiter, Vergleichbar machen der Erfolge einzelner

Teilnehmer, Fremdkontrolle);

- gegenseitiges Durchsehen und Diskutieren der Hausaufgaben der vergangenen Woche (Fremdkontrolle, Modelllernen, Verstärkung);
- Erfahrungsaustausch durch Berichte der Teilnehmer über schwierige Situationen der Woche, über Selbst-Belohnungen u.ä., durch Austausch von Rezepten etc.;
- Rollenspiele zur Übung von Verhalten in schwierigen Situationen, z.B. Ablehnung von Nahrungsangeboten, Durchsetzen bestimmter Schritte der Programmdurchführung, Bitte um Unterstützung und Lob;
- Anregung zu gemeinsamen Aktivitäten der Gruppe außerhalb der Kursstunden ohne Beisein des Kursleiters, z.B. Sport, Kochkurs, Öffentlichkeitsarbeit;
- Aktivierung zur gegenseitigen Unterstützung, indem z.B. die Teilnehmer zu anderen Teilnehmern, die nicht zur Kursstunde erschienen sind, Kontakt aufnehmen;
- Anregung der Organisation von Selbsthilfetreffen in den kursfreien Programmwochen und nach Kursende, dazu Anleitung zur Strukturierung der Sitzungen.

Zu Beginn des Kurses ist eine Liste mit Namen und Anschriften sämtlicher Kursteilnehmer anzufertigen und zu verteilen.

3.2.9. VERSTÄRKUNG

Der Teilnehmer soll angeregt werden, sich für seine Erfolge im Programm selbst zu belohnen oder sich belohnen zu lassen. Im Programm wird versucht, dies durch folgende Maßnahmen zu erreichen:

- Kursleiterverhalten: Der Kursleiter lobt die Fortschritte des Teilnehmers (Bewältigung schwieriger Situationen, Einhalten der Vorsätze, Diagrammführung, Gewichtsabnahme) und hat damit Modellwirkung für die Kursteilnehmer.

- Teilnehmerverhalten: Wichtigster Punkt jeder Gruppendisziplin ist der Erfahrungsaustausch, in dem zunächst die positiven Aspekte herausgestellt und bekräftigt werden. Die Gruppe lobt weiterhin z.B. Rollenspiel-Teilnehmer für's Mitmachen, für ihre Strategien und ihr Verhalten.

- Verhalten wichtiger Bezugspersonen: Zur 4. Kursstunde bringen die Teilnehmer ihre Familienangehörigen und andere wichtige Bezugspersonen mit. Sinn dieses Abends ist es, um Unterstützung für den Teilnehmer zu werben und gemeinsam zu überlegen, was dem Teilnehmer bei seiner Programmdurchführung helfen könnte. Auch Vorschläge für mögliche Belohnungen werden gesammelt.

- Systematische Selbst-Verstärkung: Auf dem Formular "Mein Belohnungsplan" trägt der Teilnehmer ein, für welche Ziele (= Vorsätze) er sich in einem bestimmten Zeitraum selbst belohnen möchte und welche Belohnungen er sich in Aussicht stellt. Damit Ziele und Belohnungen aufeinander abgestimmt sind, wird mittels Wertmarken (= "token") gerechnet. Wichtig ist, die Belohnungen abwechslungsreich zu wählen und mit der Zeit auch längerfristige Ziele zu verstärken.

- Auf die besondere Wirksamkeit der spontanen Selbst-Verstärkung wird hingewiesen.

3.2.10. FREIRAUM FÜR EIGENE ENTSCHEIDUNGEN

Da das Kursprogramm auf dem Prinzip der Selbstkontrolle beruht, ist darauf zu achten, daß der Teilnehmer seine Lernschritte selbst steuert, um danach seine Erfolge auf seine eigenen Bemühungen zurückführen zu können. Dies hat zur Voraussetzung, daß für jeden Teilnehmer individuelle Entscheidungsspielräume vorhanden sind. Im Programm wird dies durch folgende Möglichkeiten berücksichtigt:

- Der Teilnehmer legt sein Zielgewicht selbst fest. Formeln u.ä. werden nicht vorgegeben. Die meisten Übergewichtigen wissen, bei welchem Körpergewicht sie sich wieder wohlfühlen werden.
- Jeder wählt seine kJ-Tagesziele selbst und berücksichtigt dabei den Tagesablauf.
- Verhaltensregeln werden den individuellen Bedürfnissen angepaßt und selbständig formuliert.
- Der Teilnehmer führt die Maßnahmen zur Veränderung solange durch, bis er sein Zielgewicht erreicht hat. Er bestimmt selbst, wann die Stabilisierungsphase für ihn einsetzt und welche Maßnahmen er wegläßt oder verändert.

3.2.11. DIAGRAMMFÜHRUNG UND PINNWAND

Das Führen von Diagrammen soll dem Teilnehmer zur Verdeutlichung der eigenen Erfolge und zur laufenden Selbstbeobachtung dienen. Auf dem Diagramm "Mein Gewicht" wird das Durchschnittsgewicht jeder Woche eingezeichnet; es reicht für die gesamten 23 Programmwochen. In das Diagramm "Meine tägliche Nahrungsaufnahme in der ... Programmwoche" zeichnet der Teilnehmer jeden Abend den kJ-Gesamtwert des Tages ein. Für jede Woche wird ein neues Blatt ausgeteilt. Beide Kurven sollen an der Pinnwand zuhause hängen.

Im Kurs wird ein Gruppendiagramm über das Körpergewicht der einzelnen Teilnehmer geführt. Jeder wählt sich ein anderes Symbol, um seine Kurve zu zeichnen.

Der Umgang mit Millimeterpapier sowie das Zeichnen von Kurven werden im Kurs erklärt.

Die Pinnwand dient dem öffentlichen Aushängen von Vorsätzen und Diagrammen. Der Teilnehmer informiert dadurch seine Umgebung über sein Programm und seine Fortschritte und schafft eine Voraussetzung für Fremdkontrolle und -verstärkung. Durch den Anblick wird er laufend an seine Vorsätze erinnert und für seine ablesbaren Erfolge belohnt.

3.2.12. EINBEZIEHUNG DER FAMILIE

Damit Familienangehörige und andere Bezugspersonen etwas über das Programm und über Möglichkeiten erfahren, wie sie den Teilnehmer unterstützen können, sollen sie zur 4. Kursstunde mitkommen. Auch Kinder sind angesprochen. Die gemeinsame Kursstunde soll durch Diskussionen und Spiele so gestaltet werden, daß sich alle angesprochen fühlen. Besondere Betonung liegt dabei auf dem Thema "Belohnen" (soziale Verstärkung, Fremdverstärkung) und dem Herausfinden von Möglichkeiten, dem Kursteilnehmer die Zeit für seine Programmdurchführung zu verschaffen. Die Familien können auch gemeinsam überlegen, wie sich beliebte Gerichte so "entschärfen" lassen, daß sie nicht vom Speiseplan gestrichen werden müssen oder daß der Kursteilnehmer nicht extra etwas für sich zubereiten muß.

3.2.13. WISSENSVERMITTLUNG

Der Kursleiter kann keinesfalls Experte für alle im Kurs auftauchenden Fragen sein. Er sollte die Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer fördern und Fragen zum größten

Teil an die Gruppe weitergeben. Gewisse Grundlageninformationen sind jedoch teilweise durch das Programm selbst, teilweise durch Begleitmaterial (Broschüren) vorgesehen:

- Ernährungslehre: Durch das "Einheiten"-System lernen die Teilnehmer etwas über eine gesunde Nahrungszusammensetzung. Die Aufteilung der Lebensmittel in die acht Gruppen wird begründet. Zur Klärung weiterer Fragen kann eine Ernährungsberaterin zu einer Kursstunde gegen Ende des Kurses eingeladen werden. Verschiedene Broschüren stehen außerdem zur Verfügung. Auf die gesundheitsschädliche Wirkung von einseitigen "Diät-Wunderkuren" wird hingewiesen.
- Bewegung: Im Kurs wird vermehrte Bewegung angeregt. Ziel soll ein gesteigertes Wohlbefinden, nicht jedoch eine zusätzliche Gewichtsabnahme durch "Trimmen" sein. Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Bewegung wird erklärt (Energiebilanz, Sättigungsmechanismus), Beispiele anhand von Energieberechnungen gegeben.
- Lerntheorie: Eine für den Laien verständliche lerntheoretisch fundierte Begründung für verschiedene Programmbestandteile wird gegeben, vor allem für: das Problem der Übergewichtigen (Konfliktmodell), die drei Therapieschritte (Selbstbeobachtung, Veränderung, Stabilisierung), die Verhaltensbeobachtung und die Verhaltensregeln (S-R-C-Modell), die Notwendigkeit von Belohnungen, der mangelhafte Erfolg bei Diät-Kuren (Fremdkontrolle).

3.2.14 FADING UND STABILISIERUNG DER NEU GELERNTEN ESSGEWOHNHEITEN

Die wachsenden Abstände zwischen den Kursstunden 10, 11, 12 und 13 dienen der "Ausblendung" (Fading) des Programms und der Überführung in die Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen und der Gruppe.

Nach ca. der Hälfte der Kursdauer werden erstmalig Hinweise für die Teilnehmer, die ihr Zielgewicht bereits erreicht haben, gegeben, wie sie ihr Gewicht halten und ihre neuen Gewohnheiten stabilisieren können. Einzelne Maßnahmen können nach und nach verändert bzw. weggelassen werden, die kJ-Tagesgrenze wird langsam erhöht, Mengen werden nur noch geschätzt. Gegen Ende des Programms sollen sich diese Teilnehmer nur noch einmal wöchentlich wiegen, den Einheiten-Fahrplan weiterhin benutzen und sich für das Halten des Gewichts belohnen.

Kursteilnehmer, die noch weiter abnehmen möchten, setzen mit dem Fading-Programm später ein.

3.2.15. INFORMATIONSVERANSTALTUNG

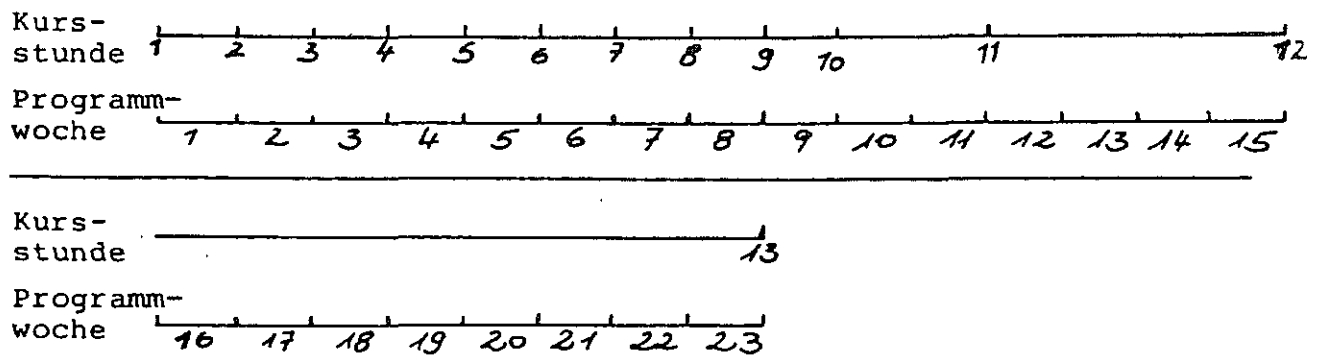
Damit zur ersten Kursstunde nur solche Teilnehmer erscheinen, die wissen, was auf sie zukommt, und die sich fest zur Teilnahme entschlossen haben, soll ca. eine Woche vor Kursbeginn ein unverbindlicher Informationsabend stattfinden. Erläutert werden soll vor allem die theoretische Orientierung des Programms, betont werden die Notwendigkeit der aktiven Mitarbeit sowie der erforderliche zeitliche und willensmäßige Aufwand für die Teilnehmer. Die Termine werden bekanntgegeben, auf den Familienabend wird bereits jetzt hingewiesen. Nur kurz sollen dagegen die gesundheitlichen Risiken von Übergewicht erwähnt werden, da sie zum größten Teil bekannt sind. Der langfristige und dauerhafte Erfolg von verhaltenstherapeutischen Übergewichtsprogrammen kann herausgestellt werden.

3.3. PROGRAMMABLAUF

Eine Woche vor Kursbeginn findet der Informationsabend für alle am Kurs interessierten Personen statt. Auch solche Interessenten, die sich vorher bereits fest zur Teilnahme

am Kurs entschlossen haben, sollen aufgefordert werden, die Informationsveranstaltung zu besuchen.

Das Programm selbst ist für insgesamt 13 Kursstunden mit einer Dauer von je 90 Minuten ausgelegt. Die ersten 10 Sitzungen finden kontinuierlich jede Woche statt, die Sitzungen 11, 12 und 13 in wachsenden Abständen voneinander, und zwar jeweils nach zwei, vier und acht Wochen. Zwischen der ersten und der letzten Sitzung liegt demnach ein Zeitraum von insgesamt 23 Wochen. Das folgende Schaubild verdeutlicht dies.



Für die 13 Kursstunden und die 23 Programmwochen sind folgende Inhalte vorgesehen:

1. Kursstunde: Kennenlernen der Teilnehmer, Unterschreiben der Teilnahmeerklärung, Klärung des benötigten "Handwerkszeugs", öffentliches Wiegen, Erläuterung des Gruppendiagramms und Eintragen der Gewichte, Organisatorisches (durch veranstaltende Institution vorgegeben), Erklären der Hausaufgaben, Umgang mit der kJ-Tabelle.

Aufgaben für die 1. Programmwoche: Motivationsliste aufschreiben, jeden Tag Protokoll über die Nahrungsaufnahme und Strichliste über Beobachtungen bei den Mahlzeiten führen, tägliche kJ-Summe in Diagramm eintragen, jeden Morgen wiegen und Gewicht in das Gewichtsprotokoll eintragen.

2. Kursstunde: Wiegen, Gruppendiagramm, Besprechung der Hausaufgaben, Erfahrungen, Schwierigkeiten damit, Erläuterung der "Vorsätze", in Kleingruppen kJ-Grenzen für die 7 Tage der nächsten Wochen festlegen, kritische Situationen notieren, Lebensmittel, auf die verzichtet werden soll, notieren, Erklären der Hausaufgaben, Anschriften-Liste verteilen.

Aufgaben für die 2. Programmwoche: Täglich wiegen, Durchschnittsgewicht der Woche in Diagramm eintragen, jeden Abend Mahlzeiten für den nächsten Tag planen, bei den Mahlzeiten prüfen und notieren, ob Planung eingehalten wurde, kJ des Tages in Diagramm einzeichnen, Pinnwand anfertigen, aufhängen und bestücken, Vorsätze einhalten.

3. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Erfahrungsaustausch, Erläuterung der Lebensmittelgruppen, der Einheiten und des Kontrollsystems, Plan kleben, veränderte Planung erklären, neue Vorsätze ausarbeiten.

Aufgaben für die 3. Programmwoche: Täglich wiegen, Gewichtsprotokoll und -diagramm, Planen jetzt in Einheiten, Kontrolle der Planung mit dem abwaschbaren Ernährungsfahrplan, kJ des Tages in Diagramm einzeichnen, Vorsätze einhalten.

4. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Familienangehörige und sonstige Gäste begrüßen, Möglichkeiten der Unterstützung für die Teilnehmer sammeln, Bedeutung der sozialen Verstärkung ansprechen, Verstärker sammeln, Familienrezepte entschärfen etc., Verhaltensregeln erklären, anhand der Protokolle eine oder zwei mit Unterstützung durch die Gäste finden und notieren lassen, neue Vorsätze ausarbeiten.

Aufgaben für die 4. Programmwoche: Täglich wiegen, Gewichtsprotokoll und -diagramm führen, Planen fällt jetzt weg, abwaschbarer Einheiten-Fahrplan wird jetzt zur Kon-

trolle der selbstgesetzten kJ-Grenze verwendet, kJ des Tages in Diagramm einzeichnen, Vorsätze einhalten.

5. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Erfahrungsaustausch über Bewährung der Verhaltensregeln, Bedeutung der verschiedenen Arten von Verstärkung erklären, mögliche Selbst-Belohnungen sammeln, Belohnungsplan aufstellen, neue Vorsätze ausarbeiten.

Aufgaben für die 5. Programmwoche: Täglich wiegen, Gewichtsprotokoll und -diagramm führen, Vorsätze einhalten, abwaschbaren Einheiten-Fahrplan zur Kontrolle der kJ-Grenze verwenden, kJ des Tages in Diagramm eintragen, für Erfolge sich selbst belohnen oder sich belohnen lassen.

6. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Erfahrungsaustausch, vor allem über den Belohnungsplan, Rollenspiele zur Ablehnung von Nahrungsangeboten in schwierigen Situationen, evtl. standardisierte, vom Kursleiter vorgegebenen Situationen, Sinn des Trimmens erklären, zu mehr Bewegung im normalen Tagesablauf anregen, mehr Vorsätze ausarbeiten.

Aufgaben für die 6. Programmwoche: Wie 5. Programmwoche, außerdem Belohnungsplan überarbeiten, Rezepte ausarbeiten, Strichliste "Meine Beobachtungen" noch einmal eine Woche lang führen.

7. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Erfahrungsaustausch, vor allem über Veränderungen in den Beobachtungen, weitere Rollenspiele mit eigenen Situationen der Teilnehmer, Überarbeitung der Motivationsliste, Ausarbeiten neuer Vorsätze.

Aufgaben der 7. Programmwoche: Wie 5. Programmwoche, außerdem Motivationsliste überarbeiten, evtl. gemeinsam sportliche Aktivitäten organisieren.

8. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Bestandsaufnahme über bereits erfolgte Veränderungen und noch bestehende Schwierigkeiten, über erhaltene Belohnungen Erfahrungen austauschen, Aktualisierung des Belohnungsplans anregen, in Kleingruppen neue Vorsätze ausarbeiten.

Aufgaben für die 8. Programmwoche: Wie 5. Programmwoche, außerdem zur nächsten Kursstunde Küchengeräte mitbringen, mit denen eine kJ-arme Zubereitung der Speisen möglich ist, Fragen an Ernährungsberaterin sammeln und aufschreiben.

9. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Fragen an Ernährungsberaterin, Erfahrungsaustausch über kJ-arme Zubereitung und Rezepte, neue Vorsätze ausarbeiten.

Aufgaben für die 9. Programmwoche: Wie 5. Programmwoche.

10. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Erfahrungsaustausch und Bestandsaufnahme anhand der Kurven des Gruppendiagramms, Hinweis auf weiteren Ablauf der Kursstunden (kursfreie Zeit), Selbsthilfetreffen anregen und Strukturierung dafür vorgehen, neue Vorsätze ausarbeiten.

Aufgaben für die 10. und 11. Programmwoche: Wie 5. Programmwoche, außerdem Vorsätze für die 11. Woche selbständig ausarbeiten, Selbsthilfetreffen organisieren und besuchen.

11. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Erfahrungsaustausch über kursfreie Zeit und über Selbsthilfetreffen, Erläuterung des "Ausblendens" einzelner Programmschritte zur Stabilisierung (für Teilnehmer, die ihr Ziel bereits erreicht haben), kommende kritische Situationen besprechen (z.B. Urlaub, Feste).

Aufgaben für die 12. bis 15. Programmwoche: Für Teilnehmer, die noch abnehmen möchten: wie 5. Programmwoche, für Teilnehmer, die "stabilisieren" möchten: kJ-Grenze langsam erhöhen, Vorsätze evtl. nicht mehr ausfüllen, sonst wie 5. Programmwoche, Selbsthilfetreffen besuchen, auf langfristige Belohnungen achten.

12. Kursstunde: Wiegen und Gruppendiagramm, Erfahrungsaustausch und Bestandsaufnahme, Besprechen der weiteren Schritte zur Lockerung der Maßnahmen. (Lebensmittel-Mengen nur noch schätzen, nur noch 1 x wöchentlich wiegen, für das Halten des Gewichts belohnen etc.), weitere Selbsthilfetreffen für die 8-wöchige Pause organisieren lassen.

Aufgaben für die 16. bis 23. Programmwoche: Für Teilnehmer, die noch abnehmen möchten: wie 5. Programmwoche, evtl. mit ersten Lockerungen, für Teilnehmer, die ihr Gewicht halten möchten: Weglassen bzw. Verändern weiterer Maßnahmen (siehe 12. Kursstunde), Selbsthilfetreffen besuchen, evtl. durch Telefonkette an Besuch des 13. Kursabends erinnern.

13. Kursstunde: Feedback über den Kurs, Zufriedenheit mit dem eigenen Erfolg, Besprechen der Programmschritte, die auf Dauer beibehalten werden sollten (wöchentlich wiegen, Lebensmittel nach ihrem kJ-Gehalt einschätzen, auf ausgewogene Ernährung achten, bei Gewichtszunahme sofort wieder mit dem Programm beginnen, evtl. weitere Selbsthilfetreffen organisieren), gemeinsame Abschlußaktivitäten.

4. ERPROBUNG DES PROGRAMMS

4.1. ORGANISATION DES PRETEST

Die erste und vorläufige Fassung des Programms wurde im Dezember 1979 fertiggestellt. Ab Februar 1980 sollte das Programm getestet werden. Hierfür konnten noch im Dezember 1979 acht Institutionen der Erwachsenenbildung gewon-

nen werden, die sich bereit erklärten, einen oder mehrere Kurse ab Frühjahr 1980 zu organisieren, falls ihnen die BZgA einen oder mehrere Kursleiter zur Verfügung stellen würde:

- VHS Siegen (1 Kurs),
- VHS Rheinbach (2 Kurse),
- VHS Overath/Rösrath (1 Kurs),
- VHS Bergheim (3 Kurse),
- VHS Altkreis Lübbecke (1 Kurs),
- Familienbildungsstätte Wuppertal (4 Kurse),
- Hamburger Landesausschuß für Gesundheitserziehung (3 Kurse).

Zur Durchführung der 15 Kurse wurde das Programm am 31. 01. 1980 insgesamt 10 Kursleitern in einer eintägigen Schulung vorgestellt und Schulungsmaterial ausgehändigt. Alle Kursleiter verfügten über Erfahrungen im Bereich der Erwachsenenbildung und hatten teilweise bereits ähnliche Kurse durchgeführt.

Durch gezielte Werbung in der örtlichen Presse gelang es den veranstaltenden Institutionen, eine große Anzahl von Interessenten zu finden, so daß alle 15 Kurse mit insgesamt 196 Teilnehmern Ende Februar oder Anfang März 1980 beginnen konnten und Ende August 1980 abgeschlossen waren. Das Kursmaterial wurde allen Teilnehmern von der BZgA kostenlos zur Verfügung gestellt, dgl. verschiedene Broschüren als Begleitmaterial.

Die Erfolgskontrolle erfolgte laufend durch Kursleiterfragebögen zu jeder Kursstunde, drei Teilnehmer-Fragebögen (zu Beginn, in der Mitte und am Schluß des Kurses) und durch zwei je 3-tägige Kursleiter-Treffen zum Erfahrungsaustausch (28. bis 30. 03. 1980 und 14. bis 16. 08. 1980).

4.2. ERFOLGSKONTROLLE UND DATENERHEBUNG

Mit Hilfe von verschiedenen Fragebögen wurden zu unterschiedlichen Zeitpunkten des Pretest Daten erhoben. Die Datenerhebung hatte zum Ziel:

- die Durchführung der Kurse und die damit verbundenen schwierigen Punkte zu beschreiben,
- die Teilnehmer und ihr Verhalten im Kurs zu beschreiben,
- die Wirksamkeit der einzelnen Maßnahmen zu verdeutlichen,
- Vorschläge zur Verbesserung des Kursprogramms zu sammeln,
- den Erfolg der Teilnehmer zu erfassen.

Die Daten sollten als Grundlage und Entscheidungshilfe für die zweite, verbesserte Fassung des Programms dienen.

Der Erfolg des Pretest sollte aufgrund der folgenden Kriterien bewertet werden:

- regelmäßige Teilnahme an den Kursstunden bzw. Anzahl der Kursabbrecher,
- Veränderung des Körpergewichts,
- Zufriedenheit der Teilnehmer mit dem Programm und mit ihrem Erfolg im Programm,
- Verbesserung des Gesundheitszustandes,
- Steigerung der körperlichen Bewegung, Aufnahme sportlicher Aktivitäten,
- Modellwirkung (Gewichtsabnahme bei anderen, im Haushalt

lebenden Personen).

Folgende Instrumente dienten der Datenerhebung:

4.2.1. KURSLEITER-FRAGEBOGEN

Jeder Kursleiter füllte nach jeder Kursstunde einen Fragebogen (siehe Anhang) aus und machte darin folgende Angaben über den Verlauf der Gruppensitzung:

- Teilnehmerzahl,
- Dauer der Sitzung,
- Strukturierung der Sitzung,
- Angaben über evtl. durchgeführte Programmpunkte, die nicht im Kursleitermaterial aufgeführt waren,
- schwierige Programmpunkte dieser Sitzung,
- besondere Fragen, die von den Teilnehmern gestellt wurden,
- Änderungsvorschläge für diese Kursstunde.

4.2.2. TEILNEHMER-FRAGEBÖGEN

Die Kursteilnehmer wurden zu drei verschiedenen Zeitpunkten gebeten, einen Fragebogen auszufüllen: in der ersten, in der zehnten und in der letzten (13.) Kursstunde. Teilnehmer, die in der 10. und/oder in der 13. Kursstunde nicht anwesend waren, weil sie abgesprungen oder weil sie lediglich verhindert waren, bekamen den entsprechenden Fragebogen, zusammen mit einem Anschreiben, einem Antwortbogen für Angaben über evtl. Abbruchsgründe und einen Freiumschlag zur Rücksendung an die BZgA von ihrem Kursleiter zugeschickt. Namen brauch-

ten nicht auf die Fragebögen geschrieben zu werden, da ein System zur Codierung vorgegeben wurde.

Weitere Nachkontrolluntersuchungen sind geplant.

Der Fragebogen A (1. Kursstunde, siehe Anhang) sollte folgende Informationen über die Teilnehmer liefern:

- Alter,
- Geschlecht,
- Körpergröße
- Körpergewicht,
- Zielgewicht (am Ende des Kurses),
- Person(en), von der (denen) der Anstoß zum Abnehmen kam,
- Angaben über die eigene Berufstätigkeit,
- Beruf des Partners,
- eigener Schulabschluß,
- Schulabschluß des Partners,
- Selbstverständlichkeit des Umgangs mit Papier und Bleistift (Rechnen und Schreiben),
- frühere Versuche der Gewichtsreduktion (Anzahl, Dauer, Erfolg, Methode),
- Haushaltsgröße (Personen),
- Anzahl der weiteren übergewichtigen Personen im Haushalt,
- Vorstellung über die täglich einzuplanende Zeit zur Programmdurchführung,
- Vermutungen über die Ursache des Übergewichts,
- Vermutungen über die wahrscheinliche Unterstützung durch Bezugspersonen,
- Angaben über die Regelmäßigkeit des Tagesablaufs,
- Angaben über die Orte der Mahlzeiten-Einnahme,
- Angaben über die eigene Fähigkeit, sich gesund und kalorienbewußt zu ernähren,
- Angaben über die gefühlsmäßige Beziehung zum eigenen Übergewicht,
- vermutete persönliche Konsequenzen nach Erreichen des Wunschgewichts,
- Erfahrung mit Selbstkontrolle und Selbst-Verstärkung,
- momentan erlebte private oder berufliche Belastung,

- Angaben über den Gesundheitszustand,
- Angaben über sportliche Aktivitäten,
- Einschätzung des eigenen Erfolges in diesem Kurs,
- Angabe, ob der Informationsabend besucht wurde.

Mit dem Fragebogen B (10. Kursstunde, siehe Anhang) wurden folgende Daten erhoben:

- Anzahl der bisher besuchten Kursstunden,
- durchschnittliches Körpergewicht der letzten Woche (9. Programmwoche),
- für die Programmdurchführung täglich aufgewendete Zeit,
- Regelmäßigkeit, mit der bestimmte Hausaufgaben durchgeführt wurden,
- Aufzählung der an der Pinnwand hängenden Blätter,
- Angaben über Belohnungsplan und eingelöste Belohnungen,
- Angaben über Veränderungen im Gesundheitszustand,
- Angaben über vermehrte körperliche Bewegung und Sport,
- Angaben über erlebtes Hungergefühl,
- Anzahl der übrigen Kursteilnehmer, die namentlich bekannt sind,
- Angaben über Gäste, die zum Familienabend mitkamen und Auswirkungen für den Teilnehmer,
- Gewichtsabnahme bei anderen, im Haushalt lebenden Personen,
- Wortlaut der drei als am wirksamsten empfundenen Verhaltensregeln.

Personen, die in der 10. Kursstunde nicht anwesend waren, bekamen den Fragebogen B, ein Anschreiben und einen Antwortbogen zugeschickt. Abbrecher wurden gebeten, ihre Gründe für den Abbruch des Kursbesuchs oder der Programmdurchführung mitzuteilen.

Mit dem 3. und bis jetzt letzten Fragebogen (Fragebogen C, siehe Anhang) wurden in der 13. Kursstunde folgende Daten abgefragt:

- Besuch der Kursstunden 11 und 12,
- Anzahl der bisher besuchten Selbsthilfetreffen,
- durchschnittliches Körpergewicht in der 23. Programmwoche,
- Einschätzung der Wirksamkeit einzelner Maßnahme,
- Angaben über Programmschritte, die seit der 10. Kursstunde noch durchgeführt wurden,
- Absicht der weiteren Programmdurchführung und Zielsetzung dafür,
- Angaben über die Zufriedenheit mit dem eigenen Erfolg im Kurs,
- Verbesserungsvorschläge,
- Bemerkungen zum Programm.

Allen nicht-anwesenden Kursteilnehmern wurde der Fragebogen C, zusammen mit einem Anschreiben und einem Antwortbogen zugeschickt. Personen, die nach der 10. Kursstunde abgebrochen hatten, wurden um Angabe der Gründe gebeten.

4.3. ERGEBNISSE

4.3.1. UEBERBLICK ÜBER DAS ANALYSEMATERIAL

Zu allen Kursstunden lagen von allen Kursleitern die Kursleiter-Fragebögen vor.

196 Teilnehmer der 1. Kursstunde haben den Fragebogen A ausgefüllt. In die statistische Auswertung eingegangen sind davon die Fragebögen A der Teilnehmer, von denen mindestens noch der Fragebogen B vorlag (N = 151).

Von 151 Teilnehmern lag also auch der Fragebogen B vor.

Der Fragebogen C wurde von 120 Personen ausgefüllt. Diese Zahl setzt sich zusammen aus 1. Kursteilnehmern, die den Fragebogen C in der 13. Kursstunde ausfüllten, 2. "ehemaligen" Teilnehmern, die den Kurs nach der 10., 11. oder 12. Kursstunde abgebrochen haben (N = 7) und 3. Aktiven, die zum Besuch der 13. Kursstunde lediglich verhindert waren.

Aufgrund dieser Rücklaufquoten wurden für die statistische Auswertung folgende Gruppen gebildet:

1. die "Durchhalter" (N = 102): alle Kursteilnehmer, die die Fragebögen A, B und C ausgefüllt haben und die von den Kursstunden 2 bis 13 nicht mehr als zwei versäumt haben;
2. die "Abbrecher 1 - 10" (N = 11): alle Teilnehmer, die die Fragebögen A, B und C ausgefüllt haben und die den Kurs bis längstens zur 9. Kursstunde besucht haben;
3. die "Abbrecher 11 - 13" (N = 7): alle Teilnehmer, von denen die Fragebögen A, B und C vorliegen, die jedoch nach der 10., 11. oder 12. Kursstunde nicht mehr im Kurs erschienen sind;
4. die "Abbrecher ohne C" (N = 31): Teilnehmer, von denen die Fragebögen A und B, nicht jedoch C vorliegen und die nach der 10., 11. oder 12. Kursstunde nicht mehr erschienen sind.

4.3.2. BESCHREIBUNG DER KURSDURCHFÜHRUNG (AUSWERTUNG DER KURSLEITER-FRAGEBÖGEN)

Dauer der Sitzungen: Die ersten vier Kursstunden dauerten im Durchschnitt länger als 90 Minuten, meist zwischen 120 und 150 Minuten. Bei den übrigen Kursstunden konnte die Zeitvorgabe von 90 Minuten eingehalten werden.

Strukturierung der Sitzung und zusätzliche Programmpunkte:

Alle 15 Kurse wurden entsprechend der Vorgabe, wie sie während der Kursleiterschulung verteilt wurde, durchgeführt. Darüber hinaus ergaben sich teilweise aus der Situation heraus Themen, die nicht im Material aufgeführt waren und die den Ablauf des Kursabends beeinflussten.

Beispiele:

- Organisatorische Probleme, daß z.B. in der 1. Kursstunde 20 Personen anwesend waren.
- Gemeinsame Initiativen der Teilnehmer, z.B. gemeinsam Sport zu treiben oder Firmen wegen Zusendung von Kalorientabellen etc. anzuschreiben.
- Besprechung der Versuchungssituation Ostern.
- Austausch von Tips für gute Restaurants, in denen auch kalorienarm gekocht wird.
- Bericht einer Teilnehmerin über den Besuch bei einer Ernährungsberaterin.
- Tips für Gymnastik und Trimmen durch eine Teilnehmerin (Krankengymnastin).

Schwierige Programmpunkte, gegliedert nach Kursstunden:

Bei der Abwicklung der einzelnen Kursstunden nach dem vorgegebenen Plan gab es im wesentlichen folgende Schwierigkeiten:

1. Kursstunde:

- Zu viele Inhalte, zu viel Material, Dauer länger als 90 Minuten.

- Erwartung der Teilnehmer, daß es mit dem Abnehmen sofort losgeht.
- Widerstand gegen das Kennenlernen in Form des Partnerinterviews.

2. Kurstunde:

- Die meisten Teilnehmer hatten bereits in der 1. Woche erheblich reduziert und auch an Gewicht abgenommen. Keine echte Baseline, da hier nicht das normale Eßverhalten registriert wird.
- Einige Teilnehmer wollten ihre Hausaufgaben nicht kontrollieren lassen.
- Einige Teilnehmer hatten Schwierigkeiten, ihre Familienangehörigen zum Mitkommen zu motivieren.
- Zu wenig Zeit für die Kleingruppenarbeit, Übergang von der Kleingruppe zur Gesamtgruppe schwierig.
- Einige Teilnehmer hatten Schwierigkeiten, realistische kJ-Höchstgrenzen zu finden.
- Es war schwierig zu erklären, warum in den Vorsätzen anzugeben ist, auf welche Lebensmittel verzichtet werden soll, wenn es doch vorher hieß, es sei alles erlaubt.

3. Kurstunde:

- Widerstand gegen den Gebrauch des abwaschbaren Plans, Schwierigkeiten mit den "Einheiten", da vorher in kJ gerechnet wurde.
- Einigen Teilnehmern ging es zu langsam; erste Zweifel am Programm.

4. Kurstunde:

- Viele Kursteilnehmer brachten keine Familienangehörigen mit.
- Es war teilweise schwierig, die mitgebrachten Kinder über längere Zeit zu beschäftigen.
- Schwierigkeiten mit dem "Einheitenfahrplan": In manchen Spalten blieben Einheiten übrig, in anderen fehlten welche.
- Viele Teilnehmer wollten weiterhin planen.
- Einige Teilnehmer waren überfordert, selbständig individuelle Verhaltensregeln aus den Beobachtungen der 1. Woche abzuleiten.

5. bis 8. Kursstunde:

- Widerstand gegen die Selbst-Belohnung, Schwierigkeiten der Teilnehmer, Verstärker zu finden ("Ich kann mir alles kaufen, was ich haben möchte"; "Ich habe alles"; "Die schönste Belohnung ist für mich das Abnehmen").
- Nicht genügend Zeit für die "Bestandsaufnahme" in der 5. Kursstunde.
- Erste Frustrationen durch Stagnieren des Gewichts oder Gewichtszunahme trotz Einhalten der kJ-Grenzen.
- Die Rollenspiele zu "problematischen Situationen" nahmen teilweise zuviel Zeit in Anspruch. Lösungsvorschläge wurden vom Kursleiter erwartet.
- Einige Teilnehmer bestritten, überhaupt noch "problematische Situationen" zu erleben.
- Es war für viele Teilnehmer schwer, den Familienangehörigen, insbesondere den Ehepartnern, die Wichtigkeit von sozialen Verstärkern klarzumachen.

9. bis 13. Kursstunde:

- der Umgang mit der Tatsache, daß die Teilnehmerzahl immer geringer wurde, war sowohl für die verbliebenen Teilnehmer als auch für die Kursleiter schwierig.
- Einige Kurse wünschten sich fertige, nach "Einheiten" ausgerechnete Rezepte.
- Das Zustandekommen der Selbsthilfegruppen war schwierig. Einerseits war der Druck dazu nicht stark genug, andererseits klappte die Kontaktaufnahme in einigen Kursen nicht. Es gab ferner organisatorische Probleme. Viele Teilnehmer wollten lieber alleine weitermachen.
- Manche Teilnehmer hatten noch immer Zweifel am Wert von Belohnungen.
- In einigen Kursen hatten nur wenige Teilnehmer ihr Zielgewicht erreicht, so daß die Stabilisierungs- und Ausblendungsphase nicht in genügendem Umfang eingeführt werden konnte.

Die Kursleiter wurden von den Kursteilnehmern als Experten für alle möglichen Fragen, die mit der Durchführung des Programms, sei es auch nur entfernt, zu tun haben, betrachtet. Einige Fragen konnten nicht beantwortet werden oder hätten den Rahmen des Kurses gesprengt.

Besondere Fragen, die gestellt wurden:

Einige Beispiele:

- Welchen Einfluß haben bestimmte Arzneimittel auf das Abnehmen?
- Ist es normal, daß das Gewicht manchmal stagniert, und wenn ja, für welchen Zeitraum?
- Wie kommt es zu Verstopfung und ähnlichen Verdauungsproblemen, und welche Änderungsmöglichkeiten gibt es?
- Können Kreislaufstörungen, Mattigkeit, kalte Hände und Füße mit der Durchführung des Programms zu tun haben?
- Inwieweit führt das Abspecken zu Schädigungen, z.B. zum Freisetzen von Schadstoffen im Gewebe?
- Welche Richtlinien für Gewicht und ausgewogene Ernährung gibt es für Kinder und Jugendliche?
- Wie steht es mit dem "Trimmen", wenn mein Arzt gesagt hat, ich solle wegen eines zu großen Herzens vorsichtig sein?
- Brauchen Männer, unabhängig von Größe, Gewicht, Beruf etc. grundsätzlich mehr Energie?
- Wie kommt es, daß Männer schneller abnehmen?
- Wie schnell darf ich abnehmen?
- Wieviel darf oder muß ich während der Programmanwendung trinken?
- Welche ernährungswissenschaftlichen Grundlagen gibt es für die "Einheiten"?
- Wie soll ich die "Einheiten" bei einer Unterschreitung der 5.000 kJ-Marke regeln?
- Inwieweit darf man "Einheiten" austauschen, ohne daß die ausgewogene Ernährung gefährdet ist?
- Gibt es bei der Einnahme von zu wenig Fett Stoffwechselprobleme, und wogegen dürfen die übriggebliebenen "Fett-Einheiten" ausgetauscht werden?
- Soll man die Lebensmittel vor oder nach dem Kochen/Braten wiegen?
- Paßt das Kochbuch "... " zum Programm?

- Was soll ich tun, wenn ich die Pinnwand nicht öffentlich aushängen möchte?
- Sind Leute, die sich kontrollieren müssen, nicht ganz arm dran?
- Ich weiß, daß Essen mich beruhigt, wenn ich nervös und gestreßt bin, was soll ich tun?
- Wenn Spannungen in der Ehe bestehen, werden dann nicht die Nerven des Kursteilnehmers übermäßig belastet?
- Darf ich in der ersten Woche noch unverbindlich teilnehmen?
- Warum gibt es eine so strikte Regelung mit den Terminen?
- Wie geht es nach Abschluß des Kurses weiter?

4.3.3 BESCHREIBUNG DER KURSTEILNEHMER, ERFOLGSDATEN

4.3.3.1 DEMOGRAPHISCHE DATEN

Alter und Geschlecht

- der "Durchhalter": insgesamt haben 102 Teilnehmer, von denen Alter und Geschlecht bekannt ist, den Kurs durchgehalten. 89 davon sind Frauen (87 %) und 13 sind Männer (12,8 %). Das Durchschnittsalter (von beiden) betrug im Mittel 39 Jahre bei einer Standardabweichung von 10,3. Die Werte reichen von 16 bis 70 Jahren.
- der "Abbrecher 1 - 10": Nach der 1. bis 9. Kursstunde haben 11 Teilnehmer (= Frauen), von denen Alter und Geschlecht bekannt war, den Kurs abgebrochen. Ihr Alter lag im Mittel bei 39,5 Jahren mit einer Standardabweichung von 9,7 Jahren.
- der "Abbrecher 11 - 13": Sieben Teilnehmer (= Frauen) haben nach der 10. bis 12. Kursstunde den Kurs abgebrochen. Ihr Durchschnittsalter lag bei 38,6 Jahren bei einer Standardabweichung von 16 Jahren.

- der "Abbrecher ohne C": 31 Teilnehmer fallen in diese Kategorie. Davon sind zwei männlichen und 29 weiblichen Geschlechts. Ihr Durchschnittsalter lag bei 38,8 Jahren bei einer Standardabweichung von 13,8 Jahren.

Fazit: Es besteht kein wesentlicher Unterschied des Durchschnittsalters von Abbrechern und Durchhaltern.

Von den 151 Teilnehmern der ersten Kursstunde, die in Auswertung eingingen, waren 136 (= 90,1 %) Frauen und 15 (= 9,9 %) Männer. Ihr Durchschnittsalter lag insgesamt bei 39,0 Jahren.

Schulbildung und Berufstätigkeit:

- der "Durchhalter" (N = 102):

Volksschule	46	Hausfrau/-mann	50
mittlere Reife	39	ganztäg.berufstätig	30
Abitur	11	halbtags berufstätig	13
Studium	5	in Ausbildung	5
ohne Angabe	1	arbeitslos	2
		Rentner	1
		ohne Angabe	1

- der "Abbrecher 1-10" (N = 11):

Volksschule	6	Hausfrau	9
mittlere Reife	4	halbtags berufstätig	1
Studium	1	Rentner	1

- der "Abbrecher 11-13" (N = 7):

Volksschule	5	Hausfrau	5
mittlere Reife	2	ganztags berufstätig	1
		halbtags berufstätig	1

- der Abbrecher ohne C" (N = 31):

Volksschule	14	Hausfrau	13
mittlere Reife	12	halbtags berufstätig	3
Abitur	2	ganztags berufstätig	13
Studium	3	Rentner	1
		in Ausbildung	1

Fazit: Soweit wegen des geringen N in den beiden ersten Abbrechergruppen Aussagen zulässig sind, zeichnet sich ab, daß kein wesentlicher Unterschied hinsichtlich Schulbildung und Tatsache der Berufstätigkeit besteht zwischen den Durchhaltern und den Abbrecher-Gruppen.

Die Teilnehmer der ersten Kursstunde setzten sich etwa zu gleichen Teilen aus Berufstätigen und Nicht-Berufstätigen zusammen. 48 % hatten einen Volksschulabschluß, 38 % einen Abschluß mit mittlerer Reife und 14 % hatten Abitur oder ein abgeschlossenes Studium.

4.3.3.2. TEILNAHME AN DEN KURSSTUNDEN

- 55 der "Durchhalter" (N = 102) haben von der 2. bis zur 10. Kursstunde mindestens eine, im Durchschnitt 1,4 Kursstunden ($\bar{G} = 0,6$) versäumt. Von den Kursstunden 11, 12 und 13 versäumten 27 "Durchhalter" mindestens eine, im Durchschnitt 1,2 Kursstunden ($\bar{G} = 0,5$).
- Von den "Abbrechern 1 - 10" (N = 11) wurden im Mittel 2,9 Kursstunden ($\bar{G} = 2,6$) der Kursstunden 2 bis 10 versäumt.
- 5 der "Abbrecher 11 - 13" (N = 7) haben von der 2. bis zur 10. Kursstunde mindestens eine, im Durchschnitt 2 Kursstunden ($\bar{G} = 1,7$) versäumt. Von den Kursstunden 11, 12 und 13 haben sie im Schnitt 2,6 Kursstunden ($\bar{G} = 0,4$) versäumt.

- Von den "Abbrechern ohne C" (N = 31) haben 25 von der 2. bis zur 10. Kursstunde mindestens eine, im Durchschnitt 2,6 Stunden ($\bar{G} = 1,9$) versäumt.

Fazit: 1. Wer die ersten zehn Kursstunden relativ regelmä-
sig besuchte, war danach weniger "abbruchgefährdet".
2. Wer den Kurs noch nach der 10. Sitzung abgebro-
chen hat, tat dies meist direkt nach der 10. oder
nach der 11. Kursstunde.

Aus den Kursleiter-Fragebögen und den von den Kursleitern ge-
führten Anwesenheitslisten war zu entnehmen, daß die meisten
Abbrecher nach den Kursstunden 9 und 10 nicht mehr wiederka-
men.

4.3.3.3. KÖRPERGEWICHT

Gruppe	Meßzeitpunkt (Fragebogen)	Ø Gewicht in kg (\bar{G} in Klammern)	Veränderung in kg
"Durchhalter" (N = 102)	A	80,6 (12,2)	A/B: - 5,6
	B	75,0 (11,3)	B/C: - 1,8
	C	73,2 (10,8)	A/C: - 7,4
"Abbrecher 1 - 10" (N = 11)	A	70,5 (11,0)	A/B: - 5,0
	B	65,5 (10,0)	B/C: - 0,5
	C	65,0 (10,7)	A/C: - 5,5
"Abbrecher 11 - 13" (N = 7)	A	82,2 (12,6)	A/B: - 3,4
	B	78,8 (10,8)	B/C: - 0,7
	C	79,5 (12,1)	A/C: - 2,7
"Abbrecher ohne C" (N = 31)	A	75,0 (10,9)	
	B	71,6 (12,2)	A/B: - 3,4

Fazit: 1. Die Teilnehmer aller Gruppen haben im Durchschnitt in den ersten 9 Programmwochen mindestens 3,4 kg abgenommen. 2. Über den gesamten Programmzeitraum (23 Wochen) betrachtet haben die Teilnehmer aller Gruppen ebenfalls abgenommen, im Durchschnitt mindestens 2,7 höchstens 7,4 kg. 3. Alle Teilnehmer nahmen in den ersten 9 Programmwochen mehr kg ab als in der restlichen Zeit. 4. Teilnehmer mit einem geringeren Ausgangsgewicht sprangen eher ab, und zwar innerhalb der ersten zehn Kursstunden. Diesen Personen gelang es doch, relativ schnell viel abzunehmen und anschließend, auch wenn sie den Kurs abgebrochen haben, ihr Gewicht zu halten. 5. Personen mit hohem Ausgangsgewicht, die in den ersten 9 Programmwochen relativ wenig abgenommen hatten, fiel es schwer, ihr vermeintliches Gewicht zu halten. Sie schienen den Mut verloren zu haben und besuchten den Kurs gegen Ende nicht mehr.

6. Personen, die den Kurs mehr oder weniger regelmäßig von der 1. bis zur 13. Kursstunde besuchten, konnten ihr Körpergewicht im Durchschnitt um 7,4 kg vermindern.

4.3.3.4. ZUFRIEDENHEIT MIT DEM EIGENEN ERFOLG

Von den "Durchhaltern" (N = 102) waren 66 voll und ganz zufrieden, 31 nicht ganz zufrieden und 5 gar nicht zufrieden.

Von den "Abbrechern 1 - 10" (N = 11) waren 7 voll und ganz zufrieden und 4 nicht ganz zufrieden.

Von den "Abbrechern 11 - 13" (N = 7) waren 2 voll und ganz zufrieden, 4 nicht ganz zufrieden und einer gar nicht zufrieden.

4.3.3.5. VERBESSERUNG DES GESUNDHEITZUSTANDES

Von den "Durchhaltern" (N = 102) bezeichneten zu Beginn des Programms 94 ihren Gesundheitszustand als gut oder zufriedenstellend, 8 als schlecht. Als häufigste Störungen wurden Herz-Kreislauf-Erkrankungen (33) und Beeinträchtigungen des Halteapparates (21) angegeben.

In der 10. Kursstunde gaben 53 "Durchhalter" an, daß sich ihr Gesundheitszustand nicht verändert habe, 49 berichteten, daß sie sich wohler fühlten, sowohl in physischer wie in psychischer Hinsicht. Vor allem Symptome wie Kurzatmigkeit, Kreislaufstörungen, Wassereinlagerungen in den Beinen und Rückenschmerzen hätten sich gebessert.

Sämtliche 11 "Abbrecher 1 - 10" bezeichneten in der ersten Kursstunde ihren Gesundheitszustand als gut oder zufriedenstellend. 2 litten unter Herz-Kreislaufstörungen. In der 10. Kursstunde gaben 9 an, keine Veränderung bemerkt zu haben, 2 fühlten sich wohler.

Von den "Abbrechern 11 - 13" (N = 7) empfanden zu Beginn 3 ihre Gesundheit als gut oder zufriedenstellend, einer als schlecht, 3 machten keine Angabe. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Störungen des Halteapparates wurden je einmal genannt. Am Ende der 9. Programmwoche empfanden 3 keine Veränderungen, einer fühlte sich wohler, 3 machten keine Angabe.

Alle "Abbrecher ohne C" bezeichneten in der ersten Stunde ihren Gesundheitszustand als gut oder zufriedenstellend, 7 von ihnen litten dennoch unter Herz-Kreislauf-Störungen und 2 unter Beeinträchtigungen des Halteapparates. In der 10. Kursstunde hatten 19 keine Veränderungen festgestellt, 11 fühlten sich wohler, bei einem hatte sich der Zustand verschlechtert.

Anmerkung: Einige Teilnehmer bezeichneten ihren Gesundheitszustand auch dann als gut bis zufriedenstellend, wenn sie z.B. wegen Kreislaufstörungen o.ä. in ärztlicher Behandlung waren.

4.3.3.6. KÖRPERLICHE BEWEGUNG

Als Tendenz ist hier festzustellen, daß fast alle Teilnehmer ihre sportlichen Aktivitäten von der ersten zur 10. Kursstunde gesteigert zu haben schienen. Die "Durchhalter" zeigten Interesse an mehreren verschiedenen Bewegungs- und Sportmöglichkeiten, während sich die Abbrecher meist auf eine Sportart beschränkten. Als besonders bevorzugte Sportarten wurden genannt: Schwimmen, Gymnastik, Radfahren, Spaziergehen, Waldlauf, Wandern.

4.3.3.7. MODELLWIRKUNG

Die Teilnehmer hatten zu Beginn des Kurses angegeben, daß von durchschnittlich zwei weiteren in ihrem Haushalt lebenden Personen im Durchschnitt eine auch abnehmen müßte.

Tatsächlich haben nach 9 Wochen

- 34 Angehörige von "Durchhaltern" im Mittel 3,7 kg abgenommen ($\bar{G} = 2,5$);
- 4 Angehörige von "Abbrechern 1 - 10" im Mittel 7,8 kg abgenommen ($\bar{G} = 8,3 =$ statistisches Artefakt, da sich darunter eine Person befindet, die 20 kg abgenommen hat);

- 4 Angehörige von "Abbrechern ohne C" im Mittel 5,5 kg abgenommen ($\bar{O} = 4,4$).

Unter diesen 42 Angehörigen sind 16 Ehemänner und 10 Töchter.

Das Programm scheint sich positiv auf die Gewichtsabnahme von im Haushalt lebenden Angehörigen der Kursteilnehmer, Durchhalter wie Abbrecher, auszuwirken.

4.3.3.8. WEITERE WICHTIGE TEILNEHMER-DATEN

Aus Fragebogen A:

- Die meisten Teilnehmer hatten schon mehrfach versucht (im Durchschnitt 6 mal) abzunehmen, und zwar hauptsächlich durch Methoden wie reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät), einseitige Kost (z.B. Atkins-Diät) oder medikamentöse Therapie (z.B. Appetitzügler).
- Der Anstoß für den Entschluß, an diesem Kurs teilzunehmen, kam vor allem von den Teilnehmern selbst, selten von der Familie oder dem Arzt.
- Die meisten Teilnehmer empfanden ihren Tagesablauf als regelmäßig, gaben an, daß sie ihre Mahlzeiten abwechslungsreich gestalteten, glaubten, daß sie sich im allgemeinen gesund ernährten und daß sie in der Lage seien, den Kaloriengehalt von Lebensmitteln und Getränken richtig einzuschätzen.

Aus Fragebogen B:

- Zur Programmdurchführung benötigten die Teilnehmer in den ersten vier Programmwochen durchschnittlich eine Stunde

und 8 Minuten, in den Programmwochen 5 bis 9 dagegen nur noch durchschnittlich 30 Minuten pro Tag.

- Die Hausaufgaben wurden mit unterschiedlicher Regelmäßigkeit erledigt. So gut wie immer wurden durchgeführt: Das tägliche Wiegen, das Aufschreiben des Körpergewichts und das Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichts mit anschließendem Eintrag in das Gewichtsdiagramm, außerdem das Protokollieren der Nahrungsaufnahme und das Führen der Strichliste "Meine Beobachtungen" in der ersten Programmwoche.

Weniger regelmäßig durchgeführt wurde: Das Eintragen der täglichen kJ-Summe in das Diagramm "Nahrungsaufnahme", das Aufstellen eines EBplans für den folgenden Tag in der 2. und 3. Programmwoche, das Überwachen der kJ-Grenze durch Auskreuzen der "Einheiten" auf dem abwaschbaren Plan sowie das Ausarbeiten eines Belohnungsplans.

- 61 Teilnehmer gaben an, zum Familienabend mindestens einen Gast mitgebracht zu haben. Ca. die Hälfte von ihnen berichtete über mehr Unterstützung bei der Programmdurchführung als vorher, die andere Hälfte gab an, daß sich durch das Mitbringen dieses Angehörigen nichts verändert habe.

Aus Fragebogen C:

- Obwohl die Kursteilnehmer durchschnittlich 8 Personen im Kurs mit Namen kannten, gaben nur 66 an, sich nach der 10. Kursstunde auch außerplanmäßig (Selbsthilfetreffen) mit anderen Kursteilnehmern getroffen zu haben. 61 Personen hatten nicht an Selbsthilfetreffen teilgenommen, der Rest machte keine Angaben.

4.3.4. KURSABBRECHER: GENANNT GRÜNDE FÜR DEN ABBRUCH

Laut Angaben der Kursleiter hielten von den 196 Teilnehmern der 1. Kursstunde 67 nicht bis Kursende durch.

Von den 151 Teilnehmern, deren Fragebögen in die statistische Auswertung gingen, nahmen 49 nicht bis Kursende teil. 11 davon besuchten den Kurs längstens bis zur 9. Kursstunde, die restlichen 38 brachen nach der 10., 11. oder 12. Kursstunde ab.

40 dieser "Abbrecher" schickten entweder den "Abbrecherfragebogen B" oder den "Abbrecherfragebogen C" zurück, in denen sie leider nur teilweise Angaben über ihre Abbruchsgründe machten. Genannt wurden vor allem:

- gesundheitliche Gründe (Krankheit, Krankenhausaufenthalt),
- Urlaub,
- berufliche Gründe,
- private, familiäre Gründe.

Es fällt auf, daß keine Gründe genannt wurden, die Probleme mit der Programmdurchführung (zuviel Schreiarbeit, mangelnde Unterstützung in der Familie etc.), mit der Selbstkontrolle und mit dem eigenen Abnahmeerfolg ansprechen. Es ist zu vermuten, daß der überwiegende Teil der bekannten Abbrecher und sicher ein Großteil der 45 Teilnehmer, von denen so wenig Angaben einbezogen werden konnten, in diese Kategorie fallen.

4.3.5. DIE VON DEN TEILNEHMERN EINGESCHÄTZTE WIRKSAMKEIT DER EINZELNEN MASSNAHMEN

Nach Ansicht der Kursteilnehmer ("Durchhalter", "Abbrecher 1 - 10" und "Abbrecher 11 - 13" zusammengenommen) unterschieden sich die einzelnen Maßnahmen des Programms hinsichtlich ihrer Wirksamkeit deutlich voneinander.

Als ganz besonders wirksam wurden angesehen:

- das tägliche Wiegen und Aufschreiben des Körpergewichts,
- das Protokollieren der täglichen Nahrungsaufnahme in der ersten Programmwoche,
- das Wiegen im Kurs und das Führen des Gruppendiagramms.

Als wirksam wurden bezeichnet:

- die Überwachung der selbstgesetzten kJ-Grenzen durch Auskreuzen der "Einheiten",
- das Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichts und die Eintragung in das Gewichtsdiagramm,
- das Diagramm über die tägliche Nahrungsaufnahme,
- die Strichliste "Meine Beobachtungen" in der ersten Programmwoche,
- das Ausarbeiten eines Essplans für den folgenden Tag in der 2. und 3. Programmwoche.

Als etwas wirksam wurden angesehen:

- die Liste "Ich möchte abnehmen, weil ...",
- das Festlegen von Verhaltensregeln in den "Vorsätzen",
- die Treffen der Kursteilnehmer ohne Kursleiter,
- das Einplanen von Versuchungssituationen in den "Vorsätzen",
- das Austauschen von Rezepten.

Als kaum wirksam wurde von einigen Teilnehmern der Belohnungsplan betrachtet.

4.3.6. ÄNDERUNGSVORSCHLÄGE DER KURSTEILNEHMER

Leider machten nur wenige Teilnehmer ("Durchhalter", "Abbrecher 1 - 10" und "Abbrecher 11 - 13") auf dem Fragebogen C Vorschläge zur Verbesserung des Programms und des Kursablaufs. Genannt wurden vor allem folgende Punkte:

- mehr Informationen über Ernährung;
- Verteilen von Rezepten, Einüben des Umarbeitens von bestehenden Rezepten;
- Durchführung eines Kochkurses parallel oder nach Kursende;
- Kursleiter sollte mehr Kontrolle ausüben;
- Kritik am Belohnungsplan (überflüssig);
- Verlängerung des Kurses zur Festigung des Erfolges;
- längeres Protokollieren;
- längeres Einüben des Einheitensystems;
- Kritik an den "Einheiten" (verwirrend);
- Gruppengröße maximal 12 Teilnehmer;
- ständige Anwesenheit einer Diätassistentin;
- Angehörige erst zu einem späteren Zeitpunkt mitbringen;
- Angehörige mehrmals einladen;
- Zeiträume zwischen den letzten Kursstunden verkürzen.

4.3.7 ÄNDERUNGSVORSCHLÄGE DER KURSLEITER

Die Kursleiter machten zur Verbesserung des Programms im wesentlichen die folgenden teilweise sehr allgemeinen, teilweise sehr konkreten Verbesserungsvorschläge:

- Zur Gruppengröße: Es sollten nicht mehr als 12 Personen in jeden Kurs aufgenommen werden.
- Zum Kursbeginn: Das Programm der ersten drei Kursstunden sollte entzerrt werden, damit mehr Zeit zum Kennenlernen und zum Erfahrungsaustausch bleibt. Die Fragebögen sollten vereinfacht werden.

- Zur Baseline-Erhebung: Zwischen dem Info-Abend und der ersten Kursstunde sollten nur wenige Tage liegen. Auf dem Info-Abend sollte besonders herausgestellt werden, daß es mit dem Abnehmen nicht sofort losgeht. Dazu sollte ein Merkblatt ausgeteilt werden. Die Baseline-Erhebung sollte auf zwei Wochen ausgedehnt werden und in zwei Schritten erfolgen. 1. Schritt: nur die Essensmengen protokollieren, 2. Schritt: zusätzlich die kJ, nach Lebensmittel-Gruppen getrennt, aufschreiben. Für jeden Tag sollte ein neuer Beobachtungsbogen vorliegen, als Rückseite des Eßprotokolls. Das Wiegen, sowohl zuhause als auch im Kurs, sollte erst in der 3. Kursstunde eingeführt werden.

- Zu den wöchentlichen "Vorsätzen": Sie sollten erst in der 3. Kursstunde eingeführt werden. Als erstes sollten sich die Teilnehmer über die "Versuchungssituationen" und deren Lösungsmöglichkeiten klar werden und anschließend die 7 kJ-Grenzen planen. In der 3. Kursstunde sollten die "Beobachtungen" der 2 Baseline-Wochen systematisch ausgewertet und daraus Verhaltensregeln abgeleitet werden. Die Rubrik "... verzichten ... etc." sollte erst in der 4. Kursstunde besprochen werden.

- Zum Familienabend: Er sollte später, z.B. in der 7. Kursstunde, stattfinden. Außer den Familienangehörigen sollten auch andere interessierte Bezugspersonen wie Bekannte und Kollegen mitgebracht werden können. Das Thema "Verstärkung" sollte hier besonders herausgestellt werden, vor allem sollten Beispiele gesammelt werden.

- Zum Thema "Belohnung" und zum Belohnungsplan: Die Schwierigkeiten der Teilnehmer mit der Selbst-Belohnung sollten mehr thematisiert werden. Es sollten mehr Beispiele vorgegeben werden. Das Formular "Belohnungs-Plan" könnte nur angeboten werden. Es ist darauf zu achten, daß auch das

Essen ein Verstärker ist, doch soll hier nicht das Essen als Verstärker abgebaut werden, sondern die Abhängigkeit des Teilnehmers vom Verstärker "Essen".

- Zum Abbrecher-Problem: Der Besuch des Info-Abends sollte Pflicht sein. Dort sollte ein Merkblatt ausgeteilt werden. Es sollten nur offensichtlich Übergewichtige aufgenommen werden. Die Abgrenzung gegenüber "Diät-kuren" müßte noch deutlicher sein. Das Ausblenden der Kursstunden sollte früher beginnen. Vorschlag: die ersten acht Stunden wöchentlich, die 9., 10., 11. und 12. Stunde nach jeweils 2 Wochen, die 13. Kursstunde 8 Wochen nach der 12. Die Teilnehmer müßten noch mehr zum Besuch der 13. Sitzung motiviert werden.

- Zum Ernährungssystem: Den Kursleitern sollen mehr Informationen über Ernährung sowie eine Begründung für die Lebensmittel-Gruppen an die Hand gegeben werden. Gruppe 4 und 5 ("Brot etc." und "Beilagen") können zusammengefaßt werden. Es sollte nur noch in kJ gerechnet werden, die "Einheiten" sollen wegfallen (kontrovers!). Im Kurs sollten mehr Beispiele durchgesprochen werden.

- Zum Thema "Kontrolle": Die Kursteilnehmer sollten sich ihre "Hausaufgaben" gegenseitig kontrollieren. Krisensituationen sollten vom Kursleiter verstärkt thematisiert werden.

- Zu den Selbsthilfetreffen: Der persönliche Charakter dieser Treffen sollte mehr herausgestellt werden. Mehrere Teilnehmer sollten unterschiedliche Aufgaben dabei übernehmen.

5. DISKUSSION DER PRETEST-ERGEBNISSE UND IM PROGRAMM
VORZUNEHMENDE VERÄNDERUNGEN

Nach der Durchführung des Programms in seiner ersten Fassung zum Zwecke der Erprobung sind zusammenfassend folgende positive Ergebnisse hervorzuheben:

- Die veranstaltenden Institutionen konnten sehr kurzfristig 15 Kurse organisieren und hatten keine Schwierigkeiten, genügend Interessenten zu finden. Insgesamt nahmen 196 Personen an den Kursen teil. Es scheint damit erneut bewiesen zu sein, daß ein hoher Bedarf für Kurse dieser Art besteht.
- Kursteilnehmer, die den Kurs regelmäßig und bis zu Ende besucht haben, konnten ihr Körpergewicht um durchschnittlich 7,4 kg vermindern. Auch die Kursabbrecher hatten ihr Gewicht nach 23 Wochen deutlich gesenkt, der Durchschnitt innerhalb der einzelnen Abbrechergruppen lag zwischen 2,7 und 3,4 kg.
- Der Erfolg im Programm scheint unabhängig zu sein von Alter, Schulbildung und Berufstätigkeit.
- Etwa die Hälfte der Teilnehmer konnten über eine subjektive Verbesserung des Gesundheitszustandes berichten.
- Fast alle Teilnehmer trieben nach 9 Programmwochen mehr Sport als zu Beginn des Kurses.
- Bei ca. 25 % der Teilnehmer hatte die Kursteilnahme eine Modellwirkung auf im Haushalt lebende, übergewichtige Angehörige, vor allem Ehemänner. Sie nahmen auch ab, im Durchschnitt ca. 4 kg.

- Das Mitbringen von Familienangehörigen zum Familienabend wirkte sich zu 50 % positiv auf die Motivation des Kursteilnehmers aus.
- Das "Fading" der Kursstunden und der Programmschritte zur Stabilisierung der neuen Essgewohnheiten und des Abnahmeerfolges hat die angestrebte Wirkung gezeigt: Abgenommen wurde vor allem in den ersten 9 Programmwochen, danach verlangsamte sich die Gewichtsreduktion bzw. das Gewicht wurde gehalten.
- Ca. zwei Drittel der Teilnehmer waren mit ihrem Erfolg im Programm voll und ganz zufrieden.
- Von Kursteilnehmern und Kursleitern wurde das Kursmaterial im wesentlichen positiv aufgenommen.

Folgende Ergebnisse bilden die Grundlage für Veränderungen, die in der zweiten und verbesserten Fassung des Programms vorzunehmen sind:

- Ca. ein Drittel der ursprünglichen Teilnehmer hielt nicht bis zu Ende durch. Es handelte sich dabei vor allem um Teilnehmer mit nur geringem Übergewicht oder mit sehr starkem Übergewicht und um Teilnehmer, die zu Beginn oft fehlten. Vor allem nach der 9. und nach der 10. Kursstunde sprangen viele Teilnehmer ab. Diese hohe Abspringerzahl wirkte sich relativ auf die Motivation der verbliebenen Teilnehmer und auch auf die der Kursleiter aus.
- Eine realistische Baseline-Erhebung war schwierig. Die Teilnehmer kamen mit der Erwartung und dem Wunsch in die erste Kursstunde, daß es "mit dem Abnehmen gleich losgehe". Sie waren weniger auf eine Verhaltensänderung eingestellt als vielmehr immer noch auf ihr Körpergewicht fixiert.

- Das Ernährungssystem mit der Möglichkeit der individuellen Zusammenstellung der Nahrung innerhalb bestimmter kJ-Grenzen wurde positiv bewertet, vor allem die Aufteilung der kJ auf Lebensmittel-Gruppen zum Zweck des Erlernens einer ausgewogenen Ernährung. Das Rechnen (und Denken) in Mengen (= "Einheiten") allerdings fiel vielen Teilnehmern schwer, da sie sich nach der Protokollierung und Planung in kJ wieder umstellen mußten.
- Vielen Teilnehmern gelang es nicht, ihre Angehörigen zum Besuch des Familienabends zu motivieren.
- Für einige Kursteilnehmer war es schwierig, aus den während der Baseline-Erhebung gemachten Verhaltensbeobachtungen individuelle Verhaltensregeln abzuleiten.
- Sich selbst für eigene Erfolge zu belohnen oder nahestehende Personen um Belohnung zu bitten, scheint für viele Teilnehmer so ungewohnt gewesen zu sein, daß sie diese unterstützende Maßnahme als für sich nicht notwendig erachteten und ablehnten.
- Kursteilnehmer und Kursleiter äußerten den Wunsch nach mehr ernährungsbezogener und medizinischer Information.
- Es gab einige organisatorische Schwierigkeiten, die die Höchst-Teilnehmerzahl, den Informationsabend sowie die Dauer der ersten Kursstunden betrafen.

Zur Verbesserung des Programms wurden deshalb im wesentlichen an folgenden Programmschritten Veränderungen vorgenommen:
(genauere Angaben siehe 6.2.)

- Grundlinienerhebung,
- Verhaltensregeln,
- kJ-Grenzen und Ernährungssystem,
- Planen der Mahlzeiten,

- Verstärkung,
- Einbeziehung der Familie,
- Fading der Kursstunden,
- Informationsveranstaltung.

Der Programmablauf (Abstand zwischen den Sitzungen 8 bis 12) wurde ebenfalls verändert (siehe 6.3.).

6. DIE ZWEITE FASSUNG DES PROGRAMMS

6.1. MATERIALIEN

Zur Kursdurchführung werden in Zukunft folgende Texte, Formulare und Listen versandt: (angegeben ist jeweils die Kurzbeschreibung sowie die Kursstunde, in der das Material ausgegeben wird, vgl. Anhang)

- Teilnahmeerklärung - 1. Kursstunde
- Motivation - 1. und 10. Kursstunde
- Protokoll - 1. Kursstunde
- Tips zum Abmessen und Joule-Zählen - 1. Kursstunde
- erweitertes Protokoll - 2. Kursstunde
- Nahrungsaufnahme (Diagramm) - ab 2. Kursstunde regelmäßig für jede Programmwoche
- Beobachtungen - 1., 2. und 9. Kursstunde
- Auswertung der Protokolle - 2. Kursstunde
- Auswertung der Beobachtungen - 2. Kursstunde
- Vorsätze - ab 3. Kursstunde regelmäßig für jede Programmwoche
- Verhaltensregeln - 4. Kursstunde
- Eßplan - 3. Kursstunde, später nach Bedarf
- Gewicht (Protokoll) - 3. Kursstunde
- Gewicht (Diagramm) - 4. Kursstunde
- Lebensmittelgruppen - 2. Kursstunde
- Ernährungsfahrplan 5.000 kJ - 10.000 kJ (elf verschiedene Ernährungsfahrpläne) - zu verwenden regelmäßig ab 3. Kursstunde
- Belohnungsplan - ab 6. Kursstunde
- Einleitung zum Programm - Informationsabend
- Kapitel 1 - 13 zum Programm (13 verschiedene Kapitel) - je Kursstunde ein Kapitel.

Außerdem erhalten die Teilnehmer im Laufe des Kurses:

- eine Arbeitsmappe zum Abheften der Einleitung und der Kapitel zum Programm,

- eine Arbeitsmappe zum Sammeln der Formulare und Protokollbögen,
- eine Klarsichthülle DIN A 5,
- Anleitung für Gymnastikübungen,
- Anleitung zur Gesichtsmassage,
- Broschüre "10 Regeln für eine vernünftige Ernährung",
- "Kalorientabelle für den täglichen Gebrauch",
- "Profi-Tips zum Fitbleiben und Gesünderleben",
Nr. 1 - 24.

Das von den Teilnehmern selbst zu besorgende "Handwerkzeug" hat sich (bis auf den überflüssig gewordenen Aktendeckel) nicht verändert.

6.2. VERÄNDERTE PROGRAMMSCHRITTE

Um während der Phase der Selbstbeobachtung realistischere Daten zu erhalten, muß den Teilnehmern vor Kursbeginn klar sein, daß sie sich mit dem Abnehmen noch etwas gedulden müssen. Deshalb wird im Lauf des Informationsabends und in dem dort verteilten Merkblatt (= Einleitung zum Programm) die Beobachtungsphase angekündigt und zur Bedingung gemacht, sich an die Vorgabe zu halten, so weiterzuessen wie bisher und noch nicht zu reduzieren.

Zur Verkürzung der Zeitspanne zwischen dem Entschluß, etwas gegen das Übergewicht zu tun und der ersten Gewichtsreduktion soll der Informationsabend kurz (ein oder zwei Tage) vor der ersten Kursstunde stattfinden.

Die Baseline wird in zwei Wochen und in zwei Schritten erhoben. In der ersten Programmwoche protokollieren die Teilnehmer Uhrzeit, Dauer der Mahlzeiten und die Lebensmittel bzw. Getränke und deren Menge. Sie gewöhnen sich damit ans Aufschreiben und Abmessen bzw. Abwiegen, ohne viel rechnen zu müssen. In der zweiten Woche müssen auch die kJ der einzelnen Lebensmittel ausgerechnet und, nach den vorgegebenen sieben Lebensmittelgruppen getrennt, aufgeschrieben werden.

Sie gewöhnen sich damit an das Ausrechnen der kJ und in das Zuordnen zu den Lebensmittelgruppen. Die Teilnehmer stellen fest, wieviel kJ sie insgesamt pro Tag essen und wie sich diese Menge zusammensetzt.

An jedem Tag der zwei Baseline-Wochen führen sie eine neue Strichliste über ihre Beobachtungen bei den einzelnen Mahlzeiten. Die Statements wurden überarbeitet und ergänzt. Für jeden Tag gibt es ein neues Blatt, dessen Vorderseite das Eßprotokoll und dessen Rückseite die Liste mit den Beobachtungen ist.

Um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer in den ersten zwei Wochen von ihrem Körpergewicht weg- und zu ihrem Eßverhalten hinzulenken, wird das tägliche Wiegen erst ab der 3. Programmwoche eingeführt. Das Wiegen im Kurs mit Eintragung auf dem Gruppendiagramm erfolgt entsprechend erstmalig in der 3. Kursstunde. Außerdem wird auf der Liste "Motivation" in der ersten Kursstunde nicht mehr nach dem Zielgewicht gefragt.

Am 14. Beobachtungstag wertet der Teilnehmer seine Protokolle und seine Strichlisten mit den Beobachtungen auf einem Formular zu Hause aus, um auf dieser Grundlage in der 3. Kursstunde für sich individuelle Verhaltensregeln aufstellen zu können und in seinen "Vorsätzen" zu notieren. Das Besprechen der Baseline erfolgt zunächst in Kleingruppen- oder Partner-Arbeit, anschließend berichtet jeder Teilnehmer vor der Gruppe.

Das Planen der Mahlzeiten ist in der 3. Programmwoche erforderlich. Entsprechend der in den "Vorsätzen" festgelegten kJ-Grenze legt der Teilnehmer Zeitpunkt, Lebensmittel, Menge und kJ-Gehalt seiner Mahlzeiten am Vorabend fest. Er unterscheidet dabei nach Lebensmittel-Gruppen und versucht, sich an die auf dem entsprechenden Ernährungsfahrplan (S. 62) vorgegebene kJ-Aufteilung zu halten.

Die Ernährungsfahrpläne bestehen nicht mehr aus "Einheiten" und müssen auch nicht mehr selbst angefertigt werden. 11 verschiedene Ernährungsfahrpläne für die möglichen kJ-Tagesgrenzen 5.000 - 10.000 (in 500er-Abständen) stehen zur Auswahl. Für 7 Lebensmittelgruppen ist jeweils die empfohlene kJ-Teilmenge angegeben und symbolisch in 50-kJ-"Päckchen" dargestellt. Der Teilnehmer schiebt den für den Tag benötigten Ernährungsfahrplan in die Plastikhülle und streicht so viele 50-kJ-"Päckchen" ab, wie er verzehrt. Dieses System ist ab der 3. Programmwoche für die gesamte restliche Kurszeit verbindlich.

Der Familienabend wird von der 4. auf die 7. Kursstunde verlegt. Eingeladen werden sollen auch interessierte Bekannte, Kollegen und andere Bezugspersonen. Am Ende der 6. Programmwoche haben die Teilnehmer schon erste Erfolge zu verzeichnen, so daß es ihnen dann vielleicht leichter fallen wird, ihre Angehörigen und Bekannten anzusprechen und zum Mitkommen zu motivieren. Andererseits ist es zu diesem Zeitpunkt besonders wichtig, in der Umgebung des Teilnehmers für soziale Verstärkung zu werben. Daß am 7. Kursabend Gäste mitgebracht werden sollen, wird schon auf dem Informationsabend angekündigt und im Laufe der ersten sechs Stunden soll mehrmals daran erinnert werden.

Belohnungen, materielle und soziale, systematische und un-systematische, werden später, ab der 6. Kursstunde, thematisiert. Der Belohnungsplan wird lediglich angeboten und der Sinn der systematischen Selbstverstärkung erklärt. Zu diesem Zeitpunkt haben die Teilnehmer durch ihre ersten Abnahmeerfolge schon Belohnungen, meist nicht-materieller Art, erfahren, daß das kontinuierliche Abnehmen anhält. Die Teilnehmer werden dann den Sinn der Verstärkung eher einsehen. In der 7. Stunde wird dann das Thema, gemeinsam mit den Angehörigen, wieder aufgegriffen.

Die Veranstaltung von Selbsthilfetreffen sollte als fester Bestandteil des Programms dargestellt werden. Um den persönlichen Charakter zu unterstreichen, sollten die Kursleiter die Organisation auf jeden Fall an einzelne Teilnehmer, möglichst an mehrere, delegieren.

Zur Steigerung der Durchhalter-Quote werden keine offensichtlich normalgewichtigen Interessenten mehr in die Kurse aufgenommen.

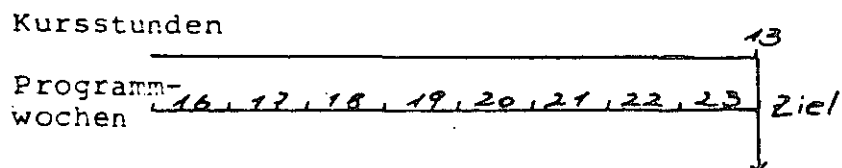
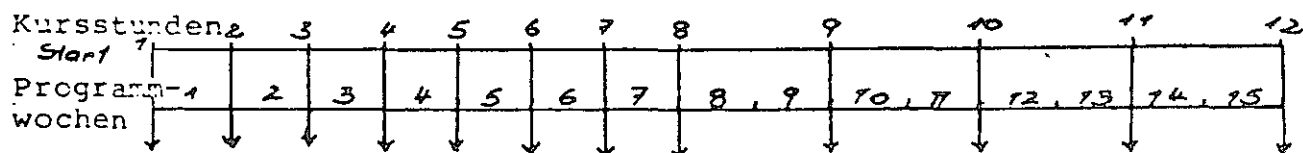
Damit zwischen den veranstaltenden Institutionen und den Kursleitern keine Unstimmigkeiten auftreten, müssen die Institutionen vorher von der BZgA eingehender über die organisatorischen Notwendigkeiten informiert werden (z.B. Höchstteilnehmerzahl, Teilnahme am Info-Abend als Voraussetzung für Anmeldung zum Kurs, Möglichkeit der verbindlichen Anmeldung zwischen Info-Abend und Kursbeginn, längere Dauer der Kursstunden 1, 2, 3, 4 und 7).

6.3. PROGRAMMABLAUF

Ein oder zwei Tage vor Kursbeginn findet der Informationsabend statt. Die Teilnahme ist Voraussetzung für eine spätere Anmeldung zum Kurs.

Das Programm ist für 13 Kursstunden ausgelegt. Die Kursstunden 1 bis 4 und 7 dauern ca. 2 Stunden, die restlichen ca. 90 Minuten. Jetzt finden die ersten 8 Sitzungen kontinuierlich jede Woche statt, die Sitzungen 9, 10, 11, 12 nach jeweils zwei Wochen und die 13. Kursstunde 8 Wochen nach der 12.

13 Kursstunden in 23 Programmwochen



Die für die 13 Kursstunden und die 23 Programmwochen vorgesehe-
nen Programminhalte bzw. "Hausaufgaben" sind den Stichworten
für Kursleiter, die vorläufig noch das Kursleiter-Manual er-
setzen müssen, zu entnehmen (siehe Anhang).

7. EINSATZ DES PROGRAMMS AB 1 9 8 1

7.1. KURSLEITERSCHULUNGEN

Das verbesserte Programm soll ab 1981 erstmalig bundesweit eingesetzt werden. Da von vornherein vorgesehen ist, daß nur speziell von der BZgA ausgebildete Kursleiter die Kurse durchführen, wurde im Herbst 1980 die Schulung von ca. 150 Kursleitern geplant und organisiert.

Eine erste Schulung mit ca. 70 Teilnehmern fand vom 17. bis 22. Nov. 1980 statt, drei weitere mit je 20 bis 30 Teilnehmern sollen 1981 stattfinden, und zwar vom 19. bis zum 23. Jan. 1981 (für Interessenten aus dem süddeutschen Raum), vom 09. bis 13. Febr. 1981 (für Interessenten aus dem westdeutschen Raum) und vom 04. bis zum 08. Mai 1981 (für Interessenten aus dem norddeutschen Raum).

Das Programm wurde Institutionen der Erwachsenenbildung und deren Dachverbänden in einem Rundschreiben vorgestellt (siehe Anhang). Bei Interesse wurden die Veranstalter um Benennung eines möglichen Kursleiters gebeten. Die Dozenten sollten über Erfahrungen in der Erwachsenenbildung sowie über psychologische Grundkenntnisse verfügen. Eingeladen wurden / werden die Dozenten, deren entsendende Institution die Durchführung eines Kurses "Abnehmen - aber mit Vernunft" angekündigt hat und die den Dozenten-Fragebogen mit Angaben über Kurserfahrungen und Kenntnissen zurückgeschickt hat.

Zusammen mit dem Einladungsschreiben bekommen die auszubildenden Kursleiter das Programm (Teilnehmer-Materialien) zugeschickt, das ihnen bis Lehrgangsbeginn bekannt sein sollte. Außerdem wird das Prinzip des Programms und die Zielsetzung der Kursleiterschulung dargestellt (Einladungsschreiben siehe Anhang). Es soll durch dieses Ausleseprinzip vermieden werden, daß an den Schulungen Dozenten teilnehmen, die sich nur

informieren wollen und eigentlich eher für eine andere Methode der Gewichtsreduktion eintreten. Diskussionen über die Grundprinzipien des Programms sollen während der Lehrgänge auf ein Minimum begrenzt sein, die größtmögliche Zeit soll zur Einübung der Kursdurchführung und zur Übung positiven Kursleiterverhaltens genutzt werden.

7.2. GEPLANTE KURSE

Es ist damit zu rechnen, daß 1981 ca. 120 Kurse beginnen werden. Allein im Januar oder Februar 1981 laufen 52 Kurse an, für die bereits Material bestellt wurde. Das Material wird zu diesem Zeitpunkt gedruckt und in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

8. AUSBLICK : VORSCHLÄGE FÜR DIE WEITERE ARBEIT

Um den durchführenden Institutionen Unterstützung bei der Rekrutierung von Teilnehmern bieten zu können, müssen Anfang 1981 Werbemaßnahmen geplant und die entsprechenden Materialien erarbeitet werden.

Im Laufe des Jahres 1981 soll ein Kursleiter-Handbuch zusammengestellt werden.

Die Teilnehmer der als Pretest durchgeführten Kurse sollen im März 1981 angeschrieben und um Bearbeitung eines Follow-up-Fragebogens gebeten werden. Über diese Untersuchung wird gesondert berichtet werden.

Durch laufende Erfolgskontrolle und einige Kursleitertreffen soll das Programm ständig verbessert und weiterentwickelt werden.

Langfristig wird angestrebt, das Programm in eine (noch zu erarbeitende) Gesamtkonzeption zur Therapie und Betreuung übergewichtiger Bundesbürger einzubetten (z.B. Kur mit Nachbehandlung). Dazu wäre es notwendig, neue Veranstalter und Kostenträger zu gewinnen. Organisation und Finanzierung der Kurse würden dann von der BZgA an die öffentlichen Träger der Gesundheitsvorsorge abgegeben.

Mit der Entwicklung eines Programms zur Behandlung übergewichtiger Kinder soll 1981 begonnen werden.

9. LITERATURVERZEICHNIS

BARTLING, G., FLIEGENBAUM, W., MÜLLER, E., REISS, M.:

Determinanten, Therapie und Prophylaxe von Übergewicht.
Forschungsprojekt im Auftrag der BZgA Köln. Münster, 1975

FERSTL, R., DE JONG, R., BRENGELMANN, J.C. (Hrsg.):

Verhaltenstherapie des Übergewichts - ein Modellversuch
zur Selbstkontrolle des EBverhaltens.
Schriftenreihe des BMJFG, Band 45. Stuttgart, 1978.

FERSTL, R., JOKUSCH, U., BRENGELMANN, J.C.:

Die verhaltenstherapeutische Behandlung des Übergewichts.
Internationales Journal für Gesundheitserziehung 18,
1975, 2.

INSTITUT FÜR THERAPIEFORSCHUNG (IFT):

Übergewichtsprogramm der AOK für den Kreis Mettmann (Be-
stehend aus: 1. Anleitung für den Kursleiter, 2. Teilneh-
merunterlagen für den Gruppenkurs, 3. Teilnehmerunterla-
gen für den Briefkurs).
Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung, Bonn, 1978.

JOKUSCH, U., SCHATNER, H., FERSTL, R.:

Therapiemanual.

In: FERSTL, R. et al. (Hrsg): Verhaltenstherapie des Über-
gewichts ... (s.o.)

KAPPUS, W.: Ich nehme ab. Ein Programm zur Gewichtsabnahme
durch Änderung der Ernährungsgewohnheiten.
Agrarsoziale Gesellschaft e.V., 4. Aufl., Göttingen, 1979
(1. Auflage: 1977)

KAPPUS, W.: Selbsthilfegruppen zur Änderung des Ernährungs-
verhaltens und zur Gewichtsabnahme.
Agrarsoziale Gesellschaft e.V., Materialsammlung Nr. 143,
Göttingen, 1979

REISS, M.: Programm zur Veränderung von EBgewohnheiten.
Psychologisches Institut der Universität Münster, 1973

REISS, M.: Langfristige Erfahrungen mit einem verhaltens-
therapeutischen Programm zur Veränderung von EBgewohnheiten.
Ernährungsumschau 24, 1977, 2, S. 47 - 51

STUART, R.B.: A three-dimensional program for the treat-
ment of obesity.
Behaviour Research and Therapy, 1971, 9, S. 177 - 186

STUART, R.B., DAVIS, B.: Slim chance in a fat world:
behavioral control of obesity.
Research Press, Champaign, Ill. 1972

A n h a n g

=====

Inhalt:

1. Materialien, die im Pretest verwendet wurden
(Formulare und Protokollbögen der ersten Fassung)
2. Fragebögen:

Kursleiterfragebogen
Fragebogen A
Fragebogen B
Anschreiben und Antwortbogen B
Fragebogen C
Anschreiben und Antwortbogen C
3. Materialien, die in der zweiten verbesserten Fassung
des Programms verwendet werden
4. Stichworte zum Ablauf der 13 Kursstunden
5. Vorstellung des Programms bei Institutionen der Er-
wachsenenbildung
6. Einladungsschreiben für die Kursleiterschulungen

Materialien unter 1., 3., 4., 6. sind im Fachreferat 1-12 einzusehen.

Kursleiter-Fragebogen

Bitte direkt nach jeder Kursstunde ausfüllen!

Name	Kursstunde	Datum
Teilnehmerzahl	Zeiddauer kursabend	(in St. / Min)
Gliederungspunkte der Kursstunde		
Wurden Programmpunkte behandelt, die nicht im Kursleiternaterialia aufgeführt waren? Wenn ja, welche?		
Welche Punkte waren sehr schwierig?		
Besondere Frage, die gestellt wurden?		
Änderungsvorschläge für Kursstunde:		

Sehr geehrte Kursteilnehmerin, sehr geehrter Kursteilnehmer!

Wir möchten Sie bitten, uns einige Fragen zu beantworten, die im Zusammenhang mit Ihrem Übergewicht von Interesse sein können. Sie helfen uns damit, unser Programm noch besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abzustimmen. Wir versichern Ihnen, daß Ihre Angaben ohne Namensnennung ausgewertet und absolut vertraulich behandelt werden.

Beit wir die Fragebögen, die Sie zu verschiedenen Zeitpunkten des Kurses ausfüllen, einander zuordnen können, bitten wir Sie, in die dafür vorgesehenen Kästchen einen 8-stelligen Code einzutragen. Schreiben Sie dazu

- in das 1. Kästchen den ersten Buchstaben Ihres Geburtsortes,
- in das 2. Kästchen den letzten Buchstaben Ihres Geburtsortes,
- in das 3. bis 6. Kästchen den Geburtstag Ihrer Mutter,
- in das 7. und 8. Kästchen das Geburtsjahr Ihrer Mutter (ohne 19.. bzw. 18..).

Ein Beispiel: Sie sind in Köln geboren; Ihre Mutter ist am 10. 12. 1916 geboren. Dann würde die Code lauten: K101216

→

--	--	--	--	--	--	--	--

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit! Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Bitte kreuzen Sie, wenn nicht anders angegeben, die jeweils für Sie am ehesten zutreffende Antwort an!

Der Anstoß für meinen jetzigen Entschluß abzunehmen, kam

- eher von meiner Familie
- eher von Kollegen
- eher von Freunden oder Bekannten
- eher von mir selbst
- eher vom Arzt.

Meine Körpergröße in cm: Mein derzeitiges Körpergewicht in kg:

Folgendes Gewicht möchte ich in etwa bis zum Ende dieses Kurses erreichen: kg.

Ich bin ... Jahre alt und weiblichen männlichen Geschlechts.

Ich bin zur Zeit

- ganztags berufstätig
- halbtags berufstätig
- in Ausbildung
- arbeitslos
- Hausfrau, Hausmann
- Rentner, Pensionär

Ich bin von Beruf

Mein Partner ist von Beruf

Ich habe folgenden Schulabschluß:

- Volksschule
- Mittlere Reife
- Abitur
- abgeschlossenes Studium
- keinen Abschluß

Mein Partner hat folgenden Schulabschluß:

- Volksschule
- Mittlere Reife
- Abitur
- abgeschlossenes Studium
- keinen Abschluß

Ich bin gewöhnt, viel zu rechnen und zu schreiben ja nein

Rechnen und Schreiben macht mir nichts aus. stimmt stimmt nicht

Der Wunsch abzunehmen, besteht bei mir schon seit ... Wochen

... Monaten

... Jahren

Ich habe schon früher versucht abzunehmen. nein, noch nie ja, einmal ja, mehrmals, ca. ...mal

Diese "Abnagerungskur(en)" hat / haben längstens gedauert: ... Wochen ... Monate

Meine größte Gewichtsabnahme bei diesem Versuch / diesen Versuchen lag bei ... kg.

Das verminderte Gewicht konnte ich

- ... Wochen
- ... Monate
- ... Jahre
- bis heute halten.

Dabei habe ich vor allem folgende Methode angewendet:

- Nulldiät
- Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen
- Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)
- einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)
- reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät, Computer-Diät)
- medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Pflanzmittel etc.)
- sonstige Methoden, nämlich

In meinem Haushalt leben außer mir noch ... Personen. Dazu gehören

- mein Partner
- Kinder, Anzahl ...
- weitere Erwachsene, Anzahl ...

Meiner Meinung nach müßten dieser Personen auch abnehmen.
(Anzahl)

Ich stelle mir vor, daß ich im Schnitt pro Tag folgende Zeit für die Programmdurchführung auf-
wender muß:
o 10 Minuten
o 30 Minuten
o eine Stunde
o zwei Stunden

Ich glaube, daß Übergewicht meistens - auf eine Krankheit zurückzuführen ist: o ja o nein
- auf Veranlagung zurückzuführen ist: o ja o nein
- durch falsches Eßverhalten entsteht: o ja o nein

Ich möchte, daß sich folgende Personen aus meiner näheren Umgebung bei meinen Bemühungen abzunehmen
unterstützen werden (mehrere Antworten möglich):
o Kinder o Verwandte o enge Freunde o Bekannte o Kollegen

Ich möchte mir vorstellen, daß mich folgende Personen eher dabei behindern werden (mehrere
Antworten möglich):
o Kinder o Verwandte o enge Freunde o Bekannte o Kollegen

Ich empfinde ich als o eher regelmäßig o eher unregelmäßig.

Woher kommen folgende Mahlzeiten außer Haus (im Park, im Restaurant):
o Frühstück o Mittagessen o Abendmahlzeit o Abendessen
o ...

Daß ich bei meinen Mahlzeiten gestalte ich abwechselnd gesellig. o ja o nein

Ich denke oft daran, daß ich übergewichtig bin. o ja o nein

Ich fühle mich wegen meines Übergewichts unwohl. o ja o nein

Ich glaube, daß ich mich im allgemeinen gesund ernähre. o ja o nein

Ich glaube, daß ich im allgemeinen den Kaloriengehalt von
Lebensmitteln und Getränken richtig einschätzen kann. o ja o nein

Vom Erreichen meines Wunschgewichts erwarte ich mir vor allem

Wenn ich mir einmal etwas vorgenommen habe, halte ich mich auch daran: o nein, nie
o selten
o manchmal
o meistens
o ja, immer

Es kommt vor, daß ich mich selbst mit etwas belohne, das mir Freude macht: o nein, nie
o selten
o manchmal
o oft
o sehr oft

Es fällt mir leichter, einen Vorsatz einzuhalten, wenn ein Anderer mich dabei kontrolliert. o ja
o nein

Ich fühle mich im Moment durch private oder berufliche Schwierigkeiten stark belastet. o ja
o nein

Meinen derzeitigen Gesundheitszustand würde ich im großen und ganzen wie folgt beurteilen:
o sehr gut
o gut
o zufriedenstellend
o schlecht
o sehr schlecht

Ich leide unter und bin deshalb in ärztlicher Behandlung. o ja
o nein

Ich treibe regelmäßig Sport. o nein
o ja, und zwar, ... mal pro Woche
(Sportart) ... mal pro Monat

Meinen Erfolg in diesem Kursus schätze ich wie folgt ein:
o Ich bin ganz sicher, daß ich am Ende des Kurses so viele kg abgenommen haben werde, daß ich
damit zufrieden bin.
o Ich bin sicher, daß ich zumindest einige kg abnehmen werde.
o Ich zweifle noch, daß es mir gelingen wird, überhaupt etwas abzunehmen.

Ich habe den Informationsabend zu diesem Kursus besucht: o ja
o nein

Heutiges Datum:
(Tag/Monat/Jahr)

Bitte überprüfen Sie noch einmal, ob Sie alle Fragen beantwortet bzw. ausgefüllt haben!

Sehr geehrte Kursteilnehmerin, sehr geehrter Kursteilnehmer!

Sie haben die ersten 9 Wochen des Kurses hinter sich gebracht und sind noch immer aktiv dabei. Herzlichen Glückwunsch! Wir möchten Sie heute, in der 10. Kursstunde, erneut bitten, uns einige Fragen zu beantworten, die Ihren Erfolg und das Programm betreffen.

Bitte kennzeichnen Sie diesen Bogen wie folgt:

Absch. KSt.	<input type="checkbox"/>
Anz.	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

- wenn Sie auf dem Fragebogen, den Sie in der ersten Kursstunde ausfüllten, einen 2-stelligen Code eingetragen haben, wieder mit demselben Code!

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

(Zur Erinnerung!)

- 1) = erster Buchstabe Ihres Geburtsortes
- 2) = letzter Buchstabe Ihres Geburtsortes
- 3) - 8) = Geburtstag und -jahr (ohne 18.. bzw. 19..) Ihrer Mutter)

- wenn Sie auf den Fragebogen, den Sie in der ersten Kursstunde ausfüllten, Ihren Namen geschrieben haben, wieder mit Ihrem Namen!

.....
(Name, Vorname)

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Bitte kreuzen Sie, wenn nicht anders angegeben, nur eine Antwort (die, die für Sie am ehesten zutrifft) an. Bei offenen Fragen füllen Sie bitte die durch gekennzeichneten Lücken aus.

Bisher haben 10 Kursstunden stattgefunden; ich habe davon besucht.
(Anzahl)

Mein Gewicht betrug in der vergangenen Woche (9. Programmwoche) im Durchschnitt kg.

Zur Programmdurchführung habe ich bisher pro Tag ungefähr folgende Zeit aufwenden müssen:

- in den ersten vier Wochen (Programmwochen 1 - 4): ca. } (Zeit in Std./Min.)
- in den letzten fünf Wochen (Programmwochen 5 - 9): ca. }

Die "Hausaufgaben" habe ich mit folgender Regelmäßigkeit durchgeführt:

	so gut wie immer	meistens	fast nie	nie
- tägliches Wiegen und Aufschreiben des Körpergewichts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichts und Eintragen in das Gewichtsdiagramm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Protokollieren der täglichen Nahrungsaufnahme (1. Programmwoche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Führen der Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" in der 1. Programmwoche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Aufstellen eines "Essplans" für den folgenden Tag (2. und 3. Programmwoche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Überwachung der selbstgesetzten kJ-Grenze durch Auskreuzen der "Einheiten" (seit der 3. Programmwoche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Eintragen der täglichen kJ-Summe in das Diagramm "Nahrungsmenge"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Führen der Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" in der 6. Programmwoche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Folgende Blätter hängen/hingen meistens an meiner Pinnwand (bitte Zutreffendes ankreuzen):

- "Mein Gewicht in der Programmwoche"
- Diagramm "Mein Gewicht"
- Liste "Ich möchte abnehmen, weil ..."
- Diagramm "Meine tägliche Nahrungsaufnahme in der Programmwoche"
- Vorsätze "Für die nächste Woche habe ich mir vorgenommen ..."
- "Mein Belohnungsplan"
- weitere Materialien, nämlich

Ich habe für mich einen Belohnungsplan ausgearbeitet: ja nein

Die Belohnungen, die ich mir darin ausgesetzt habe, habe ich auch eingelöst:

- ja, alle
- einige
- nein, keine

Bitte wenden!

Mein Gesundheitszustand hat sich seit Programmbeginn verändert: nein ja, und zwar:
.....
(bitte Veränderungen in Stichworten aufschreiben)

Ich habe mich in den letzten Wochen bemüht, mich körperlich mehr zu bewegen: nein ja,
und zwar durch folgende Sportart bzw. folgende Aktivitäten:
.....

Ich habe in den letzten Wochen Hunger verspürt: ja, so gut wie immer
 meistens
 manchmal
 fast nie
 nie

Von den übrigen Kursteilnehmern kenne ich mit Namen.
(Anzahl)

Zur 4. Kursstunde habe ich einen Gast mitgebracht: nein
 ja, und zwar meine(n)

Daß ich diesen Gast/diese Gäste zur Kursstunde mitgenommen habe, hat sich für mich wie folgt aus-
gewirkt:

- Ich erhalte jetzt mehr Unterstützung als zu Beginn des Programms.
- Es hat sich nichts verändert.
- Ich habe es jetzt noch schwerer als vor der 4. Kursstunde.

weitere Beobachtungen:.....

Folgende in meinem Haushalt lebende Personen haben seit Programmbeginn auch abgenommen:

- Mein(e) kg (Gewichtsverlust eintragen)
- Mein(e) kg (")

Die drei Verhaltensregeln, die sich für mich als am wirksamsten erwiesen haben, lauten:

1.
2.
3.

Heutiges Datum:
(Tag / Monat / Jahr)

Bitte überprüfen Sie noch einmal, ob Sie alle Fragen beantwortet bzw. alle Lücken
ausgefüllt haben!

Vielen Dank.

Betr. Ihr Kurs "Abnehmen - aber mit Vernunft"

Sehr geehrte (ehemalige) Kursteilnehmerin,
sehr geehrter (ehemaliger) Kursteilnehmer!

Da Sie die 10. Kursstunde leider nicht besucht haben,
möchten wir Sie auf diesem Wege bitten, uns einige
Informationen über Ihren bisherigen Erfolg und evtl.
Ihre Gründe für den Abbruch des Programms zukommen
zu lassen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns im beiliegenden
Freiumsschlag den Antwortbogen sowie den Fragebogen
möglichst schnell ausgefüllt zurücksenden würden.
Ihren Absender brauchen Sie nicht anzugeben.

Für Ihre Mühe schon jetzt herzlichen Dank!

Ihre

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ihr(e) Kursleiter(in)

....., den 1980

Sehr geehrte (ehemalige) Kursteilnehmerin,
sehr geehrter (ehemaliger) Kursteilnehmer!

Ihr Kursus "Abnehmen - aber mit Vernunft" ist nun
beendet. Da Sie die 13. und letzte Kursstunde, die
vor kurzem stattgefunden hat, leider nicht besucht
haben, möchten wir Sie auf diesem Wege erneut um
einige Informationen bitten, die Ihr Übergewicht
und den Erfolg in diesem Kursus betreffen.

Mit der Rücksendung des ausgefüllten Fragebogens
"C" und des Antwortbogens "C" im Freiumschatz
helfen Sie uns, unser Programm noch weiter zu ver-
bessern und einen realistischen Überblick über
die Erfolgsquoten zu erhalten.

Herzlichen Dank im voraus für Ihre Mitarbeit!

Ihre

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ihr Kursleiter:

Anlagen: 1 Fragebogen C
1 Antwortbogen C
1 Freiumschatz zur Rücksendung an die BZgA

Sehr geehrte Kursteilnehmerin, sehr geehrter Kursteilnehmer!

Heute findet die 11. und letzte Stunde Ihres Kurses statt und Sie sind noch immer aktiv dabei. Wir freuen uns über Ihren Eifer und Ihr Durchhaltevermögen!

Zum Programmabschluss möchten wir Sie erneut bitten, uns einige Fragen zu beantworten, die Ihren Erfolg und das Programm betreffen.

Bitte kennzeichnen Sie diesen Bogen wie folgt:

- wenn Sie auf den Fragebögen, die Sie in der ersten und zehnten Kursstunde ausfüllten, einen 8-stelligen Code eingetragen haben, wieder mit demselben Code!

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

(Zur Erinnerung:

- 1) = erster Buchstabe Ihres Geburtsortes
- 2) = letzter Buchstabe Ihres Geburtsortes
- 3) - 8) = Geburtstag und -jahr (ohne 18.. bzw. 19..) Ihrer Mutter)

11:

12:

C

- wenn Sie auf den Fragebögen, die Sie in der ersten und zehnten Kursstunde ausfüllten, Ihren Namen geschrieben haben, wieder mit Ihrem Namen!

.....
(Name, Vorname)

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!

Ihre Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Bitte kreuzen Sie, wenn nicht anders angegeben, nur eine Antwort an (die, die für Sie am ehesten zutrifft). Bei offenen Fragen füllen Sie bitte die durch gekennzeichneten Lücken aus.

- 1) Ich habe die 11. Kursstunde besucht: ja nein
- Ich habe die 12. Kursstunde besucht: ja nein

- 2) Seit der 10. Kursstunde habe ich mich auch außerplanmäßig mit anderen Kursteilnehmern getroffen:
 - ja, ... mal (Anzahl der Treffen)
 - nein

- 3) Mein Gewicht betrug in der vergangenen Woche (23. Programmwoche) im Durchschnitt kg.

- 4) Die Wirksamkeit der einzelnen Maßnahmen für eine erfolgreiche Gewichtsabnahme schätze ich wie folgt ein:

	sehr wirksam	etwas wirksam	keine Bedeutung
Teilnahmeerklärung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wiegen im Kurs und Gruppendiagramm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tägliches Wiegen und Aufschreiben des Körpergewichts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichts und Eintragen in das Gewichtsdiagramm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Protokollieren der täglichen Nahrungsaufnahme (in der 1. Programmwoche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strichliste "keine Beobachtungen beim Essen" (in der 1. Programmwoche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ausarbeiten eines "Erplans" für den folgenden Tag (in der 2. und 3. Programmwoche)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Überwachung der selbstgesetzten kJ-Grenze durch Auskreuzen der "Einheiten"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diagramm "Nahrungsmenge" (tägliche kJ-Summe)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liste "Ich möchte abnehmen, weil ..."	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Festlegen von Verhaltensregeln in den "Vorsätzen"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einplanen von Versuchungssituationen in d. "Vorsätzen"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Belohnungsplan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treffen der Kursteilnehmer ohne Kursleiter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Austauschen von Rezepten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

--- bitte wenden ! ---

- 5) In der Zeit seit der 10. Kursstunde habe ich noch folgende Maßnahmen durchgeführt:
- | | regelmäßig | manchmal | nie |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| tägliches Wiegen und Aufschreiben des Körpergewichts | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichts und Eintragen in das Gewichtsdiaagramm | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aufstellen eines Diätplans für den folgenden Tag | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Überwachung der selbstgesetzten kJ-Grenze durch Auskreuzen der "Einheiten" | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Eintragen der täglichen kJ-Summe in das Diagramm "Nahrungsmenge" | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| "Meine Vorsätze für die kommende Woche" ausgefüllt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Aufstellen eines Belohnungsplans | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Abwiegen bzw. Abmessen der Lebensmittel und Getränke | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| außerdem: | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

- 6) Ich werde das Programm noch weite(r)n durchführen:
- nein
 - ja, um mein Gewicht zu halten
 - ja, um noch weitere kg abzunehmen (Anzahl)

7) Mit meinem Erfolg in dem Kurs bin ich

- voll und ganz zufrieden
- nicht ganz zufrieden
- nicht zufrieden

8) Ich schlage Folgendes zur Verbesserung des Programms, des Materials und/oder des Kursablaufs vor:

.....

.....

.....

.....

.....

9) Ich hätte gern noch (mehr) Informationen zu folgenden Themen gehabt:

.....

.....

10) Ich hätte es gern gesehen, wenn unser Kursleiter mehr auf folgende Themen/Problembereiche eingegangen wäre:

.....

.....

11) Weitere Bemerkungen zum Kurs oder zum Programm:

.....

Heutiges Datum:

Bitte überprüfen Sie noch einmal, ob Sie alle Fragen beantwortet bzw. alle Lücken ausgefüllt haben. Vielen Dank!

(Zutreffendes bitte ankreuzen bzw. ausfüllen!)

Ich war lediglich verhindert, die 13. Kursstunde zu besuchen und habe vorher noch aktiv am Kurs teilgenommen.

Folgende Gründe haben dazu geführt, daß ich seit der 10., 11. oder 12. Kursstunde nicht mehr am Kurs teilnehme:

.....

.....

.....

.....

.....

Ich bin schon vor der 10. Kursstunde abgesprungen und habe Ihnen die Gründe bereits mitgeteilt.

Weitere Bemerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Veranstaltungsort/Kurs

**Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung**

Gesch. Z. 1 - 12
Bei allen Antwortschreiben wird um Angabe des Gesch.-Z. gebeten.

5 KÖLN-MERHEIM, den Datum des Poststempels
Ostmerheimer Straße 200

Telefon: 8873658 bis 6
Fernruf-Sa.Nr. 89 92 - 1
Durchwahl 89 92 - 267

Postanschrift: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
5 Köln 91, Postfach 830103

An
Einrichtungen der Erwachsenen-
bildung und Interessenten im
Bereich der Gesundheitsvorsorge

Betr.: Kursus "Abnehmen - aber mit Vernunft" ab Januar 1981

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, möchte Ihnen ein
neues Trainingsprogramm ankündigen, das - ähnlich dem Nichtrauchertraining -
der bundesweiten Sekundärprävention im Bereich der Gesundheit dienen soll.

Der Kursus "Abnehmen - aber mit Vernunft" ist ein verhaltenstherapeutisch
orientiertes Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion, in dem besonderer Wert
auf die Veränderung von Ernährungsgewohnheiten, eine ausgewogene und daher
gesunde Ernährung sowie den langfristigen und dauerhaften Erfolg der Teil-
nehmer gelegt wird. Eine ausführlichere Beschreibung des Inhalts ist als
Anlage 1 beigelegt.

Das Programm beginnt mit einer Einführungsveranstaltung zur unverbindlichen
Information für Interessenten. Diese sollte 2 oder 3 Tage vor Kursbeginn
stattfinden. Der Kursus selbst umfaßt insgesamt 13 Kursabende (je 2 bis 3
Unterrichtsstunden), die sich über einen Zeitraum von 23 Wochen erstrecken.

...

In jede Gruppe sollten nicht mehr als 12 Teilnehmer aufgenommen werden; die Gebühren sollten aus pädagogischen Gründen nicht unter DM 3,-- pro Kursabend liegen. Alle Teilnehmer-Materialien werden von der BZgA bereitgestellt; Kursleiter-Honorare können jedoch nicht übernommen werden.

Es ist vorgesehen, daß die Kurse nur von Dozenten geleitet werden, die dafür vorher für die Kursdurchführung ausgebildet wurden. Diese Schulung wird zentral von der BZgA durchgeführt. Infrage kommen Personen, die über Erfahrung in der Erwachsenenbildung sowie über psychologische Grundkenntnisse verfügen. Kenntnisse der Ernährungslehre sind nicht nötig. Falls Sie diesen Kurs in Ihr Programm aufnehmen möchten, bieten wir einem von Ihnen benannten Kursleiter die Möglichkeit, an der nächsten Dozenten-Schulung der BZgA teilzunehmen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns auf dem beiliegenden Antwortblatt Ihre Entscheidung bzw. Ihre Wünsche mitteilen und ggf. dem von Ihnen ausgewählten Dozenten den Fragebogen aushändigen würden.

Bei der Vergabe der Plätze für die Dozenten-Schulung wird die Qualifikation der Interessenten sowie die Reihenfolge des Eingangs der Rückantworten berücksichtigt.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag



Reinhard Mann-Luoma

- Anlage:
1. Programmbeschreibung
 2. Text für Ihr Programmheft
 3. Rückantwort
 4. Fragebogen für Ihren Kursleiter zur Rücksendung an die BZgA

"Abnehmen - aber mit Vernunft"

Ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Trainingsprogramm zur Gewichtsreduktion und Veränderung von Ernährungsgewohnheiten

- Inhaltsangabe -

Übergewicht ist einer der wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren. Etwa die Hälfte der bundesrepublikanischen Bevölkerung ist betroffen. Obwohl die Folgeerkrankungen von Übergewicht weithin bekannt sind, finden sich viele Bundesbürger mit ihrem Wunsch nach einem verminderten Gewicht alleingelassen oder scheitern an radikalen, einseitigen "Diät-Wunderkuren": Durch die vorgeschriebene monotone und daher mangelhafte Ernährung verlieren sie den Mut, brechen die "Kur" ab und nehmen die mühsam abgehungerten Pfunde rasch wieder zu.

In dem verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird davon ausgegangen, daß eine stabile Gewichtsreduktion nur erreicht werden kann, wenn der Übergewichtige lernt, seine Essgewohnheiten nachhaltig zu verändern. Außerdem wird besonderer Wert darauf gelegt, daß der Teilnehmer seine Lernschritte selbst steuert und so seine Erfolge auf seine eigenen Bemühungen zurückführen kann. Dazu gehören selbstverständlich umfassende Informationen über lerntheoretische und physiologische Wirkmechanismen.

Das Programm hat im wesentlichen zwei zentrale Merkmale:

1. Die Teilnehmer verändern ihre Essgewohnheiten und ihre Nahrungsmenge langsam, Schritt für Schritt. Diskussionen und Rollenspiele in der Gruppe sowie Verträge und systematische Selbst-Belohnungen bieten dabei wirksam Unterstützung.

...

2. Für die selbst gewählte Joule-Obergrenze erhalten die Teilnehmer keine "Diät-Vorschriften", sie brauchen auf Lieblingsspeisen nicht völlig zu verzichten. Um langfristig eine Umstellung auf eine ausgewogene und gesunde Kost zu erreichen, wird ein leicht handhabbares System eingeführt, mit dem die wünschenswerte Zusammensetzung der individuellen Nahrungsmenge kontrolliert werden kann (entwickelt in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung).

Der Ablauf des Programms läßt sich in drei große Lernschritte aufgliedern:

1. Der Teilnehmer registriert zwei Wochen lang auf vorgefertigten Beobachtungsbögen Art und Menge seiner Nahrungsaufnahme sowie die vielfältigen Komponenten seines Eßverhaltens. Tägliches Wiegen ist über die Dauer des gesamten Programms erforderlich.
2. Aufgrund der durch Selbstbeobachtung und Diskussion im Kurs gewonnenen Erkenntnisse werden jetzt kritische Punkte des Eßverhaltens durch in der Gruppe erarbeitete und selbst gesetzte Regeln verändert. Der Teilnehmer legt für sich laufend eine Höchstgrenze seiner täglichen kJ-Aufnahme und immer wieder neue Verhaltensregeln fest. Verträge mit sich selbst ("Vorsätze") sowie systematische Belohnungen helfen bei der Einhaltung. Damit der Teilnehmer Unterstützung in seiner unmittelbaren Umgebung erhält, nehmen Familienangehörige oder andere Bezugspersonen an einem Kursabend teil. In dieser Phase lernt der Teilnehmer die Selbstkontrolle seines Eßverhaltens.
3. Gegen Ende des Programms wird mit den Teilnehmern erarbeitet, wie sie ihr neu gewonnenes Eßverhalten stabilisieren können, um dauerhaft erfolgreich zu sein. Je nachdem, wie schnell das Zielgewicht erreicht wird, wählt sich jeder einen Zeitpunkt, ab dem die Maßnahmen der Fremd- und Selbstkontrolle nach und nach abgebaut werden. Weitere Zusammenkünfte der Gruppe nach Kursende, ohne Kursleiter, werden angeregt. Die Durchführung des Programms bedeutet für die Teilnehmer, besonders zu Beginn, einen großen zeitlichen und willensmäßigen Aufwand. Die Ergebnisse eines Probelaufs mit diesem Programm (10 Kurse im Frühjahr/Sommer 1980) sowie längerfristige Nachuntersuchungen bei älteren lerntheoretisch orientierten Übergewichtsprogrammen lassen jedoch auf die Überlegenheit dieser Methode gegenüber "Diät-Kuren" schließen.