



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG  
EVALUIERUNG  
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

100032 B



**ARCHIVEXEMPLAR**

**Reg.-No. 100032**

**(13.2.47)**



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE

des BZgA - Kurses

"Abnehmen - aber mit Vernunft"

Befragungen  
im Kursablauf und zu Kursende

MATERIALBAND

INHALT

Seite

I.	ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND	I
	1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung	I
	2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	V
	3. Hinweise zum Lesen des Tabellenbandes	VII
	3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenbandes	VII
	3.2 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen	IX
	4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeichnung der Tabellen mit Seitenzahl)	XI
II.	TABELLENTEIL	1
III.	BEFRAGUNGSUNTERLAGEN	136

## I ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND

### 1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung

Der Kurs "Abnehmen - aber mit Vernunft" ist ein Trainingsprogramm, das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, entwickelt wurde. Ziel dieses Kurses ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmer. Dabei sollen neben der ausgewogenen Zusammensetzung der Nahrung auch neue Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Essen erlernt werden. In methodischer Hinsicht weist der Kurs gewisse Ähnlichkeiten mit den bereits erprobten Raucherentwöhnungs-Kursen der BZgA auf. Es handelt sich hierbei um ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Gruppenprogramm.

Von Februar bis August 1980 wurde dieses Programm bereits von der BZgA in 15 Kursen mit ca. 200 Teilnehmern erprobt und einem Pretest unterzogen. Die Ergebnisse dieses Pretests führten zu ersten, kleineren Modifikationen des Kursprogramms. Die modifizierte Version wurde dann erstmals 1981 auf breiter Basis bei Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und Krankenkassen eingesetzt.

Zielsetzung der vorliegenden Untersuchung war es, auf dieser breiteren Basis des ersten "normalen" Kurssemesters erste grundlegende Daten im Hinblick auf eine Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms zu erheben. Das Schwergewicht lag dabei auf der Erfassung und Analyse von Teilnehmerstruktur und teilnehmerbezogenem Kurserfolg. Für die Planung und Durchführung der Untersuchung waren dabei zwei Aspekte besonders wichtig:

- Die Ermittlung des Kurserfolges konnte nicht auf die bloße Gewichtsreduktion beschränkt bleiben. Eine solche Beschränkung erschien angesichts der differenzierten Zielsetzung des Kursprogramms nicht angemessen. Die Untersuchung konzentriert sich daher auch auf die Erfassung von weiteren Wirkungen, die ebenfalls wichtige Anhaltspunkte für die Kursbewertung insgesamt geben.

- o Die methodische Verwandtschaft der Kursprogramme und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen des Kursablaufs legten eine möglichst weitgehende Parallelisierung mit dem Untersuchungskonzept zur Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA nahe. Dabei ging es zum einen um die Nutzung der im Rahmen dieser Untersuchung gesammelten Erfahrungen hinsichtlich relevanter Einflußfaktoren auf Kursablauf und Kurserfolg. Zum anderen wurde dadurch die Möglichkeit eines Systemvergleichs für spätere Erhebungsstufen vorbereitet, der einen weiteren wichtigen Baustein für eine Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms "Abnehmen - aber mit Vernunft" darstellt.

Beide genannten Aspekte bestimmten wesentlich die Konzeption der Untersuchung und die Planung der Erhebungsinhalte. Die folgende Übersicht verdeutlicht den Zusammenhang zwischen den Erhebungstatbeständen der einzelnen Untersuchungsstufen und die Verbindung zu den Erhebungstatbeständen der Wirksamkeitskontrolle des Raucherentwöhnungsprogramms.

ÜBERSICHT ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE DER UNTERSUCHUNG				
Fb./ Fr.-Nr.	Tab. -Nr.	Erhebungstatbestand	analog zu ... Erhebungs- stufe	Raucherent- wöhnungskurse
(A)				
S. 1	S. 1	Körpergröße		
S. 2	S. 2	Körpergewicht am Kursanfang	(B) / (C)	
S. 3	S. 3	Alter		x
S. 4	S. 4	Geschlecht		x
S. 5	S. 5	Familienstand		x
S. 6.1	S. 6.1	Anzahl weiterer Personen im Haushalt		
S. 6.2	S. 6.2	Anzahl Personen unter 14. Jahren im Haushalt (F)		
S. 7	S. 7	Berufstätigkeit		x
S. 7.1	S. 7.1	Berufsgruppe (F)		x
S. 8	S. 8	Schulabschluß		
(A)				
1	1	Quelle der Information		x
2	2	Art der Anmeldung		x
3	3	Information des Umfeldes über Kurs- teilnahme		x
4	4	Weitere Familienmitglieder, die zur Zielgruppe gehören		
5	5	Anzahl früherer Versuche, abzunehmen		x
5.1	5.1	Ausprobierte Methoden (F)		
6	6	Vermutete Ursachen früherer Mißerfolge		
7	7	Erwartungen an den Kurs	(C)	
8	8	Vertrauen in Kurserfolg		x
9	9	Vermutete Barrieren für Kurserfolg		
10	10	Regelmäßige Mahlzeiten zuhause/außer Haus		
11	11	Einstellung zum Essen		
12	12	Subjektiver Gesundheitszustand		x
13	13	Ärztliche Behandlung im Zusammenhang mit Ernährungsproblemen		
14	14	Psycho-soziale Problembelastung		x

Fb./ Fr.-Nr.	Tab. -Nr.	Erhebungstatbestand	analog zu ...	
			Erhebungs- stufe	Raucherent- wöhnungskurse
ⓑ	1	15	Teilnahmefrequenz (1.-8. Kursstunde)	x
	2	16	Subjektive Sicherheit der weiteren Kurs- teilnahme	
	2.1	16.1	Gründe für möglichen Kursabbruch (F)	
	3	17	Körpergewicht in der 7. Kurswoche	Ⓐ / Ⓒ
	4.A	18.1	Durchführung einzelner Programmelemente	Ⓒ
	4.B	18.2	Bewertung einzelner Programmelemente	Ⓒ
	4.C	18.3	Auftretende Schwierigkeiten bei einzelnen Programmelementen	Ⓒ
	5	19	Spaß an der Kursteilnahme	x
ⓒ	1	20	Teilnahmefrequenz (9.-13. Kursstunde)	x
	2	21	Kursabbruch	x
	2.1	21.1	Gründe für Kursabbruch (F)	x
	3	22	Körpergewicht in der 23. Kurswoche	Ⓐ / Ⓑ
	4	23	Subjektive Gewichtsveränderung	
	5	24	Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten	
	6.A	25.1	Durchführung einzelner Programmelemente (1.-13. Kursstunde)	Ⓑ
	6.B	25.2	Bewertung einzelner Programmelemente	Ⓑ
	6.C	25.3	Auftretende Schwierigkeiten bei einzelnen Programmelementen (1.-13. Kursstunde)	Ⓑ
	7	26	Lockern einzelner Programmregeln	
	8	27	Wirksamste Verhaltensregeln	
	9	28	Pläne bezüglich weiterer Programmdurch- führung	
	10	29.1	Soziale Unterstützung in der Familie	x
	10	29.2	Soziale Unterstützung im Freundeskreis	x
	10	29.3	Soziale Unterstützung am Arbeitsplatz	x
	11	30	Aktive Multiplikation	x
	12	31	Erlebte Veränderungen	Ⓐ
13	32	Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses	x	
14	33	Bewertung des Kurses im Vergleich mit anderen Systemen	x	
15	34	Spaß an der Kursteilnahme	x	

## 2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Das gesamte Trainingsprogramm des Kurses "Abnehmen - aber mit Vernunft" umfaßt einen Zeitraum von 23 Wochen mit insgesamt 13 Kursstunden. Die ersten 8 Kursstunden werden in wöchentlichem Abstand durchgeführt. Es folgen 4 Kursstunden in 14tägigem Rhythmus. Das letzte Treffen folgt dann im Abstand von 8 Wochen. Die vorliegende Untersuchung wurde in Form einer schriftlichen Befragung durchgeführt und umfaßte 3 Erhebungsstufen, deren zeitliche Plazierung sich an der vorgegebenen Ablaufstruktur des Kurses orientierte.

ÜBERSICHT ZUM ZEITLICHEN BEZUG DER EINZELNEN ERHEBUNGSSTUFEN			
Erhebungsstufe	Erhebungsmaterial	Kursstunde	Programmwoche
①	Fragebogen A	1	1
②	Fragebogen B	8	8
③	Fragebogen C	13	23

Zur Durchführung der Untersuchung wurde das bei den Voruntersuchungen der BZgA bewährte System, den Kursleiter als durchführende Person für Vor-, Zwischen- und Nachbefragung einzuschalten, übernommen. Im Rahmen ihrer organisatorischen Betreuungsarbeit erfaßte die BZgA alle 1981 stattfindenden Kurse und schickte den betreffenden Kursleitern die Befragungsunterlagen mit entsprechendem Begleitmaterial rechtzeitig zu den einzelnen Erhebungszeitpunkten zu. Die Kursleiter übernahmen die Verteilung, das Einsammeln und die geschlossene Rücksendung der Fragebögen an die BZgA. Nicht anwesende Kursteilnehmer wurden vom Kursleiter angeschrieben und um postalische Rücksendung des ausgefüllten Fragebogens gebeten. Hierzu erhielten die Kursleiter entsprechend vorbereitetes Material und detaillierte organisatorische Hinweise. Die Kontrolle des zurückgesandten Erhebungsmaterials, die Zuordnung der anonymisierten Fragebögen und der Kontakt zu den Kursleitern wurde von der BZgA übernommen.

Bis zum festgesetzten Rücklaufende konnten insgesamt 692 Teilnehmer aus 54 Kursen in die Untersuchung einbezogen werden. Hinsichtlich der Vollständigkeit des Erhebungsmaterials ergab sich im einzelnen folgendes Bild:

ÜBERSICHT ZUR VOLLSTÄNDIGKEIT DES ERHEBUNGSMATERIALS		
	GESAMT	
	%	abs.
Ausgefüllte Fragebögen A	93	(645)
Ausgefüllte Fragebögen B	77	(533)
Ausgefüllte Fragebögen C	89	(406)
Komplettes Erhebungsmaterial	47	(328)
Fragebogen A und Fragebogen B vorhanden	25	(173)
Fragebogen A und Fragebogen C vorhanden	8	(56)
Fragebogen B und Fragebogen C vorhanden	1	(8)
Nur Fragebogen A vorhanden	13	(88)
Nur Fragebogen B vorhanden	3	(24)
Nur Fragebogen C vorhanden	2	(14)
N =	692	

Diese Übersicht macht deutlich, daß das vorhandene Erhebungsmaterial durchaus im Rahmen kontinuierlicher Nachbefragungen weiter komplettiert werden kann.

### 3. Hinweise zum Lesen des Tabellenbandes

#### 3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenbandes

Der Tabellenband enthält folgende Tabellen:

o Auszählung der Originalfragen

Diese Tabellen enthalten die Auszählung aller in den drei Fragebögen enthaltenen Fragen. Die offenen Fragen wurden zu diesem Zweck inhaltsanalytisch aufbereitet. Die Ergebnisse werden in der Reihenfolge des Fragebogens dargeboten. Der genaue Fragenwortlaut ist den am Ende des Tabellenteils beigefügten Befragungsunterlagen zu entnehmen.

o Übersichten und Scores

In einzelnen Fällen wurden aus Gründen der Übersichtlichkeit zusätzlich zur Originalauszählung Scores gerechnet oder einzelne Anteilswerte in Form von Übersichtsblättern beigefügt. Ein entsprechender Hinweis findet sich sowohl im Fragentext als auch im Tabellenregister.

o Auszählung der neu gebildeten Erfolgsmaße (Tabelle A und B)

Bei beiden neu gebildeten Erfolgsmaßen

- Körpergewicht in % des persönlichen Normalgewichtes
- Gewichtsreduktion in kg

handelt es sich um Merkmale, die aus den Originalangaben der Teilnehmer analytisch ermittelt wurden.

Jede Tabelle wurde mit 2 unterschiedlichen Tabellenköpfen gerechnet.

Kopf 1 enthält neben den Gesamtwerten für die Personen mit vollständigem Erhebungsmaterial zentrale demografische Merkmale:

o ALTER

- bis 29 Jahre
- 30 - 39 Jahre
- 40 - 49 Jahre
- 50 Jahre u. älter

o LEBENSSITUATION

- Männer
- Alleinstehende Frauen  
(Frauen, die ganztags berufstätig und ledig, verwitwet oder geschieden sind)
- Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder  
(Verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die ganz- oder halbtags berufstätig sind und keine Kinder unter 14 Jahren haben)
- Berufstätige Ehefrauen mit Kindern  
(Verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die ganz- oder halbtags berufstätig sind und mindestens 1 Kind unter 14 Jahren haben)
- Hausfrauen ohne Kinder  
(Verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die keiner regelmäßigen Berufstätigkeit nachgehen und keine Kinder unter 14 Jahren haben)
- Hausfrauen mit Kindern  
(Verheiratete oder mit festem Partner lebende Frauen, die keiner regelmäßigen Berufstätigkeit nachgehen und mindestens 1 Kind unter 14 Jahren haben)

o SCHULBILDUNG

- Volksschulabschluß
- Mittlere Reife/Abitur/Studium

Kopf 2 enthält relevante Merkmale für den Kurserfolg

o VERTRAUEN IN KURSERFOLG

- sehr sicher
- sicher
- Zweifel

o AUSGANGSGEWICHT

- starkes Übergewicht (20 % u. mehr über Normalgewicht)
- Übergewicht (6 - 19 % über Normalgewicht)
- Normalgewicht (bis höchsten 5 % über Normalgewicht)

o GEWICHTSREDUKTION

- sehr starke Reduktion (Übergewicht abgebaut und/oder mindestens 12 kg abgenommen)
- starke Reduktion (70 - 99 % des Übergewichts abgebaut)
- kaum Reduktion (30 - 69 % des Übergewichts abgebaut)
- Mißerfolg (weniger als 30 % des Übergewichts abgebaut)

o ZUFRIEDENHEIT MIT GESÜNDEREM ESSVERHALTEN

- sehr zufrieden
- zufrieden
- es geht/weniger/überhaupt nicht zufrieden

Die Auszählungen nach den beiden Tabellenköpfen beziehen sich auf unterschiedliche Grundgesamtheiten. Nach Kopf 1 wurden alle vorhandenen Fragebögen zu den jeweiligen Erhebungsstufen ausgezählt. Die Basiszahlen in dieser Auszählung weichen daher voneinander ab, da zu den einzelnen Erhebungsstufen eine jeweils unterschiedliche Anzahl ausgefüllter Fragebögen vorliegen (s. Übersicht auf S. VI).

Die Auszählung nach Kopf 2 erfolgte nur für die Teilstichprobe der Kursteilnehmer, von denen das Erhebungsmaterial komplett vorliegt. Die Basiszahl bleibt daher gleich (N = 328). Um Strukturvergleiche auch mit den Einzelauszählungen zu ermöglichen sind in Kopf 1 zusätzlich die Gesamtwerte dieser Teilstichprobe gesondert ausgewiesen.

Weitere zusammenfassende Tabellen und Übersichten sind im Ergebnisbericht enthalten.

### 3.2 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen

- o Alle Daten sind aus Vergleichsgründen prozentuiert. Das Kürzel "S-%" steht für Spaltenprozent, gibt also die Prozentuierungsrichtung an.
- o Die Basiszahlen der jeweiligen Teilgruppen sind in der ersten Tabellenzeile "Basis (ungewichtet)" angeführt.
- o In einigen Teilgruppen (z.B. "starke Gewichtsreduktion") ist das "N" geringer als 50. Bei diesen geringen Basiszahlen sind die Prozentwerte nur mit großer Vorsicht zu interpretieren.

- o Abweichungen der Prozentsummen von 100 können sich ergeben
  - a) durch die automatische Rundung ( $\pm 2 \%$ )
  - b) wenn aus Gründen der Übersicht nur einzelne Antwortkategorien in Tabellenform zusammengestellt wurden
  - c) wenn Mehrfachnennungen bei einer Frage möglich waren.

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.-Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Relevante Faktoren Kurserfolg
	<u>Statistik</u>		
S. 1	Körpergröße	1	68
S. 2	Körpergewicht am Kursanfang	2	69
S. 3	Alter	3	70
S. 4	Geschlecht	4	71
S. 5	Familienstand	5	72
S.6.1	Anzahl weiterer Personen im Haushalt	6	73
S.6.2	Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt (F)	7	74
S. 7	Berufstätigkeit	8	75
S.7.1	Berufsgruppe (F)	9	76
S. 8	Schulabschluß	10	77
	<u>Angaben aus der Befragung zur 1. Kursstunde</u>		
1	Quelle der Information über den Kurs	11	78
2	Art der Anmeldung	12	79
3	Information des Umfeldes über Kursteilnahme	13	80
4	Weitere Familienmitglieder, die zur Zielgruppe gehören	14	81
5	Anzahl früherer Versuche, abzunehmen	15	82
5.1	Ausprobierte Methoden (F)	16	83
6	Vermutete Ursachen früherer Mißerfolge	17	84
7	Erwartungen an den Kurs	18	85
8	Vertrauen in Kurserfolg	19	86
9	Vermutete Barrieren für Kurserfolg	20	
10	Regelmäßige Mahlzeiten zuhause/außer Haus	21	87
10.1	Anzahl regelmäßiger Mahlzeiten (Score)	22	88
11	Einstellung zum Essen	23	89
12	Subjektiver Gesundheitszustand	24	90
13	Ärztliche Behandlung im Zusammenhang mit Ernährungsproblemen	25	91
14	Psycho-soziale Problembelastung	26	92

Tab.-Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Relevante Faktoren des Kurserfolgs
<u>Angaben aus der Befragung zur 8. Kursstunde</u>			
15	Teilnahmefrequenz (1.-8. Kursstunde)	27	93
15.1	Anzahl besuchter Kursstunden (1.-8. Kursstunde) (Score)	28	94
16	Subjektive Sicherheit der weiteren Kursteilnahme	29	95
16.1	Gründe für möglichen Kursabbruch (F)	30	
17	Körpergewicht in der 7. Kurswoche	31	96
18.1	Durchführung einzelner Programmelemente	32	97
18.2	Bewertung einzelner Programmelemente	34	99
18.3	Auf tretende Schwierigkeiten bei einzelnen Programmelementen	36	101
19	Spaß an der Kursteilnahme	38	103
<u>Angaben aus der Befragung zur letzten Kursstunde</u>			
20	Teilnahmefrequenz (9.-13. Kursstunde)	39	104
20.1	Anzahl besuchter Kursstunden (9.-13. Kursstunde) (Score)	40	105
20.2	Anzahl besuchter Kursstunden gesamt (Score)		106
21	Kursabbruch	41	107
21.1	Gründe für Kursabbruch (F)	42	
22	Körpergewicht in der 23. Kurswoche	43	108
23	Subjektive Gewichtsveränderung	44	109
24	Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten	45	110
25.1	Durchführung einzelner Programmelemente (1.-13. Kursstunde)	46	111
25.2	Bewertung einzelner Programmelemente (1.-13. Kursstunde)	47	112
25.3	Auf tretende Schwierigkeiten bei einzelnen Programmelementen (1.-13. Kursstunde)	48	113
26	Lockern einzelner Programmregeln	49	114
27	Wirksame Verhaltensregeln	50	
28	Pläne bezüglich weiterer Programmdurchführung	51	115
29.1	Soziale Unterstützung in der Familie	52	116
29.2	Soziale Unterstützung im Freundeskreis	53	117
29.3	Soziale Unterstützung am Arbeitsplatz	54	118
30	Aktive Multiplikation	55	119

Tab.-Nr.	Erhebungstatbestand	Kopf 1 Demografische Merkmale	Kopf 2 Relevante Faktoren des Kurserfolgs
31	Erlebte Veränderungen	56	120
31.1	Erlebte Veränderungen (Anteilswerte sehr stark/stark)	63	127
32	Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses	65	129
33	Bewertung des Kurses im Vergleich mit anderen Systemen	66	130
34	Spaß an der Kursteilnahme	67	131
<u>ZUSATZTABELLEN</u>			
Ⓐ	Gewicht bei Kursende (in % des persönlichen Körpergewichts)	133	132
Ⓑ	Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)	135	134

Ergebnisse der Befragung zur

1. Kursstunde

Kopf 1

(Demografische Merkmale)

N = 645

TABELLE S.1: KOERPERGROESSE

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				50 JAHRE UND AELTER	MAENNER	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER			AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	BE-RUFS-TAE-GE-EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFS-TAE-GE-EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHL. AB-SCHL.
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
PIS 155 CM	5	6	3	6	5	5	2	6	7	6	2	4	7	2
156 - 160 CM	18	18	21	16	17	22	0	22	18	19	24	17	23	12
161 - 165 CM	28	29	20	27	31	33	0	31	29	28	31	34	29	28
166 - 170 CM	27	27	29	31	29	20	15	24	30	35	32	26	24	32
171 - 175 CM	11	11	13	12	10	10	23	11	14	4	5	15	9	14
176 - 180 CM	6	4	9	6	5	5	33	5	1	5	2	4	4	8
181 - 185 CM	2	3	4	1	2	3	19	0	1	1	1	1	1	3
186 - 190 CM	0	1	0	0	1	0	6	0	0	0	0	0	1	0
UEBER 190 CM	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	1	0	1	1	0	1	0	1	2	0	1	0

TABELLE S.2: KOERPERGEWICHT AM KURSANFANG

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAENNER	ALLEINSTEHENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER			BE-RUFSTAE TIGE OHNE EHEFR MIT KINDERN	BE-RUFSTAE TIGE OHNE EHEFR MIT KINDERN	HAUS-FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS-FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHL. AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR- STUDIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
BIS 60 KG	4	5	4	7	3	2	0	6	9	6	2	4	6	2
61 - 65 KG	10	9	13	9	10	8	0	15	14	11	7	7	9	10
66 - 70 KG	13	12	18	12	12	13	0	18	13	14	14	14	12	14
71 - 75 KG	17	19	18	17	16	17	0	21	15	17	19	20	18	15
76 - 80 KG	15	13	12	13	19	16	6	13	19	17	20	11	16	15
81 - 85 KG	11	11	7	16	11	6	15	3	11	12	8	16	11	11
86 - 90 KG	11	11	11	9	14	12	19	9	12	12	13	9	10	14
91 - 100 KG	11	12	9	10	10	18	35	10	6	7	10	12	10	13
UEBER 100 KG	6	5	6	7	5	7	23	3	7	4	4	6	6	6
KA	2	2	2	0	1	1	2	1	1	1	2	0	1	0

TABELLE S.3: ALTER

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VÖLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
BIS 19 JAHRE	2	0	10	0	0	0	2	7	0	0	1	0	0	3
20 - 29 JAHRE	15	15	90	0	0	0	17	28	11	16	2	16	13	18
30 - 39 JAHRE	32	29	0	100	0	0	35	18	19	53	6	49	35	30
40 - 49 JAHRE	30	31	0	0	100	0	17	22	49	26	27	33	33	27
50 - 59 JAHRE	14	16	0	0	0	70	19	13	18	5	43	2	13	15
60 JAHRE UND ÄLTER	6	7	0	0	0	30	10	12	2	0	18	0	5	7
KA	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1	1	1

TABELLE S.4: GESCHLECHT

GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER					MAENNER	AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN-DER			BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-STUDIUM	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
MAENNLICH	8	8	10	9	5	12	100	0	0	0	0	0	6	10
WEIBLICH	90	90	90	91	95	88	0	100	100	100	100	100	94	89
KA	2	2	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1

TABELLE S.5: FAMILIENSTAND

GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL	ALTER				MAFN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄL- TER			BE- RUF- TAE- EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR- STU- DIUM	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
LEDIG, VERWITW., GETRENNT LEBEND, GESCHIEDEN	17	17	38	10	12	20	19	100	0	0	0	0	14	21
VERHEIRATET, MIT PARTNER	80	80	60	89	87	77	81	0	100	100	100	100	84	78
KA	3	3	2	1	1	4	0	0	0	0	0	0	2	1

TABELLE S.6.1: ANZAHL WEITERER PERSONEN IM HAUSHALT

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LFIN- STE- HENDE FRAUEN	RE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	RE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
KEINE	10	9	13	5	4	19	10	38	2	0	7	0	7	10
1 PERSON	15	16	20	7	7	35	19	20	37	0	31	0	12	19
2 PERSONEN	23	25	26	24	23	22	27	19	31	35	25	13	27	20
3 PERSONEN	31	30	28	43	35	9	29	12	19	42	24	48	31	32
4 PERSONEN	21	21	13	21	31	15	15	11	11	23	13	39	23	20

TABELLE S.6.2: ANZAHL PERSONEN UNTER 14 JAHREN IM HAUSHALT

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL	ALTER				MÄNN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TÄE- EHEFP OHNE KIN- DER	BE- RUF- TÄE- EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
KEINE	49	49	47	20	51	89	54	79	100	0	100	0	41	56
1 PERSON	25	25	25	31	31	8	25	12	0	56	0	43	30	20
2 PERSONEN	20	19	24	36	14	2	15	7	0	37	0	41	21	19
3 PERSONEN	6	7	5	13	4	2	6	1	0	7	0	16	7	5

TABELLE S.7: BERUFSTÄTIGKEIT

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL	ALTER				MÄNN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TÄE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TÄE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
JA, GANZTAGS	28	30	36	29	27	24	83	56	50	27	0	0	26	33
JA, HALBTAGS	23	24	20	25	29	16	0	11	50	73	0	0	28	19
ZUR ZEIT IN AUSBILDUNG	3	0	1	2	2	0	6	9	0	0	4	2	1	6
ZUR ZEIT ARBEITSLOS	1	1	1	1	1	2	0	4	0	0	1	2	1	1
HAUSFRAU	38	39	29	42	40	40	2	10	0	0	86	96	41	37
RENTNER, PENSIONAER	3	3	1	0	0	16	8	9	0	0	10	0	3	4
KA	3	2	2	0	1	2	2	0	0	0	0	0	1	0

TAFELLE S.7.1: WENN BERUFSTÄFTIG: BERUFSGRUPPE

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	331	179	59	112	108	51	43	65	103	113	0	0	184	144
FREIE BERUFE, SELBSTÄN- DIGE, LANDWIRTE	19	16	7	22	19	27	12	9	16	29	0	0	18	20
LEITENDE ANGESTELLTE, BEAMTE	11	11	5	13	9	18	28	12	13	3	0	0	4	19
MITTLERE ANGESTELLTE, BEAMTE, FACHARBEITER	35	34	41	32	41	20	47	40	39	23	0	0	24	49
EINFACHE ANGESTELLTE, BEAMTE, ARBEITER	34	39	44	33	31	35	14	34	33	45	0	0	53	10
KA	1	1	3	0	1	0	0	5	0	0	0	0	0	1

0

TABELLE S.8: SCHULABSCHLUSS

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
VOLKSSCHULE / HAUPTSCHULE	53	56	45	57	59	48	42	43	49	73	50	57	100	0
MITTLERE REIFE	33	30	37	34	32	30	29	37	36	23	37	37	0	76
ABITUR	5	4	11	1	2	8	6	12	7	2	6	0	0	11
ABGESCHLOSSENES STUDIUM	6	6	5	5	5	10	21	5	8	2	4	5	0	14
KEINEN ABSCHLUSS	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0
KA	3	3	2	2	1	2	2	2	0	1	2	1	0	0

TABELLE 1: WIE HABEN SIE ERFAHREN, DASS DIESER KURS 'ABNEHMEN, ABER MIT VERNUNFT' STATTFINDET?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTED				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄL- TER			BE- RUF- TÄE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TÄE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR- STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
PLAKAT, ANSCHLAG, VHS-PRO- GRAMM	35	35	38	38	37	28	37	34	31	38	31	39	37	34
TAGESZEITUNG	40	39	32	37	39	52	52	43	37	29	50	40	38	43
FERNSEHEN, RUNDFUNK	7	9	10	7	5	9	0	6	7	7	8	9	5	10
FREUNDE, BEKANNTE, KOLLEGEN	24	24	30	22	26	19	10	27	28	25	19	25	27	20
ANDERES	7	9	6	8	4	9	10	6	6	12	2	5	7	6

TABELLE 2: HABEN SIE SICH ALLEINE ODER ZUSAMMEN MIT JEMAND ANDEREM ZU DIESEM KURS ANGEMELDET?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAFEN- UND AELTER	AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE			BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE MIT	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHL. AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR STU-DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
EINZELANMELDUNG	58	60	51	60	55	66	65	60	53	57	63	57	55	64
ANMELDUNG MIT FAMILIENANGEHÖRIGEN ODER VERWANDTEN	15	16	22	14	16	13	29	13	17	12	12	17	18	12
ANMELDUNG MIT FREUNDEN, BEKANNTEN, KOLLEGEN	27	26	29	28	30	22	6	30	32	34	25	25	28	26

TABELLE 3: MIT WELCHEN PERSONEN HABEN SIE DARÜBER GESPROCHEN, DASS SIE ARNEHMEN WOLLEN UND DESHALB DIESEN KURS BESUCHEN?

GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER					MÄNNER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER	AL-LEIN-STEHENDE FRAUEN		PE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS-FRAU MIT KIN- DERN	VOLK-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR DIUM	
S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
FAMILIENMITGLIEDER, VERWANDTE	79	85	90	75	83	71	92	55	83	86	79	84	80	79
FREUNDE, BEKANNTE, KOLLEGEN	49	49	52	49	48	43	27	62	49	59	33	49	46	52
ICH HABE MIT NIEMANDEM DARÜBER GESPROCHEN	7	5	5	8	7	9	8	12	8	2	8	6	6	8

TABELLE 4: GIBT ES IN IHRER FAMILIE NOCH WEITERE PERSONEN, DIE PROBLEME MIT IHRER ERNAHRUNG ODER IHREM GEWICHT HABEN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS-MATERIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENS-SITUATION						SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	31-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	PE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BL- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM	
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279	
JA	56	55	67	56	53	53	52	64	48	58	55	57	61	51	
NEIN	40	42	32	41	44	41	46	34	47	39	42	40	36	46	
KA	4	2	1	4	3	5	2	2	6	3	4	3	3	3	

TABELLE 5: HABEN SIE FRUEHER SCHON EINMAL VERSUCHT ABZUNEHMEN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- OHNE KIN- DER	HAUS- MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- SCHL.	MITT- LERE AB- REIFE STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
NEIN, NOCH NIE	7	7	7	4	6	15	15	5	8	4	11	6	8	6
JA, EINMAL	11	12	9	8	12	19	15	7	14	12	23	5	14	9
JA, MEHRMALS	79	79	84	86	81	62	65	87	77	84	62	87	76	84
KA	2	2	1	2	1	5	4	1	2	1	5	1	2	2

TABELLE 5.1: WENN JA, WELCHE DER FOLGENDEN METHODEN HABEN SIE DABEI SCHON AUSPROBIERT?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERF- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				HAFN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			25-29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄL- TER			BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	585	298	97	195	177	103	42	91	93	108	71	155	310	257
EINFACH WENIGER ESSEN, FDH (FRISS DIE HAELFTE)	68	66	71	65	67	72	74	73	61	71	72	63	66	70
NULLDIÄT	15	14	26	14	13	12	14	22	14	15	11	15	11	21
AUFENTHALT IM KRANKENHAUS ODER KURHEIM, UM ABZUNEHMEN	12	11	7	10	10	23	24	13	14	6	14	9	11	13
GRUPPENPROGRAMM (Z.B. WEIGHT WATCHERS)	9	6	3	14	10	6	5	4	17	8	4	12	9	9
EINSEITIGE KOST (Z.B. AT- KINS-, HOLLYWOOD-, PUNKTE- DIÄT)	42	40	46	44	42	31	33	35	47	40	30	52	40	44
MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG (APPETITZUEGLER, MAGENFUEL- LER USW.)	40	39	51	44	40	25	36	43	41	51	25	41	43	38
IRGENDWELCHE ANDEREN METHO- DEN, UM HUNGER ZU VERGESSEN ODER 'PAUSEN' ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN ZU UEBERRUECKEN (Z.B. RAUCHEN, KAFFEE TRIN- KEN, KAUGUMMI KAUEEN USW.)	15	14	27	20	10	6	14	22	12	18	8	17	15	16
SONSTIGE METHODEN	21	23	28	17	26	13	10	25	24	21	17	21	20	22

TABELLE 6: WESHALB IST ES IHNEN BISHER NOCH NICHT GELUNGEN, IHRE ERNAHRUNG UND IHR GEWICHT SO ZU BEEINFLUSSEN, WIE SIE ES GERNE HÄTTEN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLSTÄNDIGER ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MÄNNER	ALLEINLEBENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER			BE- RUF- TÄTIG- EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TÄTIG- EHEFR MIT KIN- DER	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DER	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
ICH HABE VIELLEICHT NICHT GENUG WILLENSSTÄRKE GEZEIGT	69	68	73	74	69	59	65	60	67	70	67	78	73	65
MEINE LEBENSITUATION (UND MEIN BERUF) HABEN MIR DAS DURCHHALTEN UNMÖGLICH GE- MACHT	17	15	16	17	20	16	17	28	24	21	8	10	15	21
MEINE BISHERIGEN VERSUCHE WAREN NOCH NICHT RICHTIG ERNSTHAFT	18	18	12	14	20	28	27	14	20	12	27	16	19	17
DIE METHODEN, DIE ICH BISHER AUSPROBIERT HABE, WAREN NICHT GUT	17	16	24	14	15	16	17	19	17	16	13	17	15	18
MEINE FAMILIE UND MEIN PER- SONLICHES UMFELD HABEN MICH IN KEINER WEISE UNTERSTÜTZT	17	14	16	18	19	11	2	18	17	15	15	22	16	18
ICH KANN EINFACH SCHWER VER- SUCHUNGEN WIDERSTEHEN	45	42	56	46	41	38	44	47	34	47	39	53	43	49
DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN MEINER BISHERIGEN VERSUCHE WAREN SCHLIMMER ALS DER ER- FOLG	9	10	11	8	10	9	4	12	12	10	6	9	9	10
ANDERES	6	5	9	5	9	3	6	10	6	9	1	5	6	8

TABELLE 7: WAS SIND IHRE WICHTIGSTEN ERWARTUNGEN AN DAS KURSERGEBNIS?

	GFSAMT	PERSO- NFEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- OHNE KIN- DER	HAUS- MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
MEIN ALLGEMEINES WOHLERFFIN- DEN WIRD SICH VERBESSERN	59	58	68	54	59	64	60	64	56	55	65	60	59	61
ICH WERDE WIEDER LEISTUNGS- FAEHIGER WERDEN	27	23	30	22	28	30	29	23	24	27	31	27	26	28
ICH WERDE WIEDER BESSER AUS- SEHEN UND ANZIEHENDER FUER ANDERE SEIN	53	49	71	54	52	38	33	57	61	57	33	59	50	58
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH JETZT LEIDE, WER- DEN SICH VERMINDERN	31	31	18	21	38	50	37	29	36	31	39	26	30	34
ICH WERDE WIEDER BEWEGLICHER UND ALLGEMEIN AKTIVER SEIN	53	49	54	53	52	52	56	53	49	50	55	54	53	53
ICH WERDE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT HABEN	12	8	24	11	10	5	13	14	9	12	5	14	11	12
ICH WERDE WIEDER AUSGEGLICHT- ENER UND ZUFRIEDENER WERDEN	38	36	53	43	37	22	21	38	38	42	29	47	40	36
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN WIRD MIR WIEDER MEHR SPASS MACHEN	27	27	42	24	28	19	23	38	23	29	23	26	28	27
ICH WERDE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINKGE- WOHNHEITEN NICHT MEHR SO AB- HAENGIG FUEHLEN	42	39	40	39	48	40	48	42	47	38	44	39	41	44

TABELLE 8: WENN SIE EINMAL GANZ EHRlich SIND, WIE UEBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE AM ENDE DIESES KURSES IHRE ESS- UND TRINKGEWOHNHEITEN SO GEAENDERT HABEN, DASS SIE KEINE GEWICHTSPROBLEME MEHR HABEN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHFBUNGS-MATERIAL	ALTER				MAFN-NFR	AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER			BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN-DER	HAUS-FRAU OHNE KIN-DER	HAUS-FRAU MIT KIN-DER	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR STUDIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
ICH BIN VOLLKOMMEN SICHER, DASS ICH AM ENDE DES KURSES MEINE ESS- UND TRINKGEWOHNHEITEN SO GE. ENDERT HABE, DASS ICH KEINE GEWICHTSPROBLEME MEHR HABE	17	18	18	17	15	18	8	21	17	19	20	16	15	18
ICH BIN SICHER, DASS ICH ZUMINDEST EINIGES AN GEWICHT ABGENOMMEN HABE	65	66	67	62	69	63	63	61	62	69	64	65	69	61
ICH ZWEIFELE NOCH ETWAS AM ERFOLG DES KURSES	16	15	15	18	15	18	27	19	19	11	14	17	14	21
KA	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	1	2	2	0

Tabelle 9: Was meinen Sie, welche Probleme, Lebensgewohnheiten oder andere Hindernisse Sie im Verlauf des Kurses von Ihrem Vorsatz zur Änderung Ihrer Eß- und Trinkgewohnheiten abbringen könnte?

	GESAMT		Personen mit vollst. Erhebungsmaterial	
	%	abs.	%	abs.
o Auf den Kurs bezogene Gründe ----- (das lästige Wiegen; das tägliche Aufschreiben; kein Erfolg; nicht zwi- schendurch essen; zu viel Zeitaufwand)	2	(13)	1	(3)
o Private Ereignisse und Anlässe -----	33	(213)	29	(96)
- tragisches Ereignis in der Familie; Probleme mit Kindern; Einsamkeit; Langeweile; Eheprobleme	15	(98)	13	(42)
- (Familien-) Feiern; Besuche; Einladungen; Urlaub	18	(115)	16	(54)
o Probleme, die sich aus dem alltäglichen Tagesablauf ergeben -----	18	(117)	22	(71)
- Mittagessen außerhalb; Sitzungen; Empfänge; Erschöpfung durch Berufs- streß, nur durch durch Essen beheb- bar	7	(48)	10	(33)
- das Zubereiten der Speisen für andere; Schichtdienst des (Ehe) Partners; Sonntagsmenü	3	(20)	2	(7)
- Streß; Zeitdruck; unregelmäßige Essenszeiten	8	(49)	9	(31)
o Soziale Gründe -----	3	(20)	2	(8)
(Umwelt; Verführung zum Essen; fehlende Unterstützung)				
o Individuelle Gründe -----	15	(97)	14	(47)
(Hunger; Gewohnheit; schwacher Wille; zu großer Appetit; Naschsucht)				
o Sonstige Gründe -----	3	(17)	2	(8)
o Keine/wüßte nichts, was mich ab- bringen sollte	14	(93)	13	(41)
o KA	1	(4)	1	(2)
N =	645		328	

TABELLE 10: WELCHE DER FOLGENDEN MAHLZEITEN NEHMEN SIE WOCHENTAGS REGELMAESSIG ZUHAUSE ODER AUSSER HAUS (KANTINE, RESTAURANT USW.) EIN?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAGE- EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAGE- EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
FRUEHSTUECK														
ZU HAUSE	88	90	78	86	92	97	83	78	86	87	95	95	88	90
AUSSER HAUS	3	2	7	4	1	1	6	10	3	2	0	0	2	4
2. FRUEHSTUECK / PAUSEN- FRUEHSTUECK														
ZU HAUSE	22	23	12	24	24	27	10	8	10	22	37	35	21	25
AUSSER HAUS	20	20	33	18	19	16	52	34	38	22	1	1	23	18
MITTAGESSEN														
ZU HAUSE	78	79	69	80	78	84	46	56	61	91	93	94	80	76
AUSSER HAUS	15	14	23	14	14	11	46	32	32	4	1	1	13	17
NACHMITTAGS-MAHLZEIT														
ZU HAUSE	39	38	30	40	42	42	29	18	23	44	57	52	42	37
AUSSER HAUS	8	8	15	8	5	9	10	23	16	3	5	2	8	9
ABENDESSEN														
ZU HAUSE	89	90	83	89	92	94	92	80	95	88	94	90	91	89
AUSSER HAUS	1	1	2	1	1	1	4	3	1	0	1	0	1	1
KLEINIGKEITEN NACH DEM ABENDESSEN														
ZU HAUSE	47	46	50	48	40	53	65	47	49	43	43	44	45	49
AUSSER HAUS	4	3	8	3	4	1	12	4	2	4	1	3	3	5

TABELLE 10.1: ANZAHL REGELMAESSIG EINGENOMMENER MAHLZEITEN

	GESAMT S-2	PERSONEN MIT VOLLST. EPHF- BUNGS- MATE- RIAL S-2	ALTER				MAEN- NER S-2	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG		
			BIS 29 JAHRE S-2	30-39 JAHRE S-2	40-49 JAHRE S-2	50 UND AEL- TER S-2		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN S-2	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER S-2	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN S-2	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER S-2	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN S-2	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL. S-2	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
KEINE MAHLZEIT	2	1	1	1	2	0	2	2	1	0	2	1	1	1
1 MAHLZEIT	2	3	4	2	2	2	0	4	2	2	0	2	3	1
2 MAHLZEITEN	5	5	9	6	3	2	6	6	4	7	2	5	4	6
3 MAHLZEITEN	25	25	24	23	31	21	10	32	23	26	23	31	24	27
4 MAHLZEITEN	25	27	24	28	20	28	33	16	29	28	30	19	25	25
5 MAHLZEITEN	19	20	13	18	20	24	17	20	25	19	20	16	22	16
6 MAHLZEITEN	22	20	26	21	21	22	33	20	16	19	23	26	21	24

TABELLE 11: WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TREFFEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. EPHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES	45	42	45	36	52	51	50	53	44	41	50	40	41	49
ICH HABE DAUERND HUNGERGE- FUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	34	34	45	37	32	27	27	27	30	35	32	46	36	34
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZAEHLT FUR MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	26	28	19	24	28	34	40	30	30	21	31	20	26	28
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE	56	55	57	62	53	53	37	56	61	64	48	62	59	55

TABELLE 12: WIE WUERDEN SIE IM GROSSEN UND GANZEN IHREN EIGENEN GESUNDHEITZUSTAND BEURTEILEN?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHF- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION						SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	RE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DERN	HAUS- OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279	
SEHR GUT	7	8	9	6	5	7	8	5	6	5	6	8	6	8	
GUT	30	32	27	36	32	23	25	32	30	28	29	37	26	36	
ZUFRIEDENSTELLEND	43	41	52	40	42	44	56	42	47	43	44	38	45	41	
WENIGER ZUFRIEDENSTELLEND	16	16	10	16	17	22	10	16	16	19	18	17	19	14	
SCHLECHT	2	2	1	1	2	3	0	3	1	4	2	0	2	1	
SEHR SCHLECHT	0	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	0	
KA	2	2	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	2	0	

TABELLE 13: SIND SIE ZUR ZEIT IN AERZTLICHER BEHANDLUNG IN ZUSAMMENHANG MIT EINER KRANKHEIT, DIE MIT IHRER ERNAEHRUNG ZU TUN HAT?

	GESAMT	PFRSO- NFV MIT VOLLST. ERHF- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
JA	13	14	6	9	15	23	10	15	16	11	14	10	12	14
NEIN	83	83	91	88	82	73	90	84	81	85	81	86	83	85
KA	4	3	3	3	3	5	0	1	4	4	5	4	5	1

TABELLE 14: IM ALLTÄGLICHEN LEBEN KANN ES PROBLEME VERSCHIEDENSTER ART GEBEN, Z.B. IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG, DURCH HITZE UND STRESS, IN DER FAMILIE, IM FREUNDKREIS USW. WIE STARK FÜHLEN SIE SICH INSGESAMT DURCH PROBLEME DIESER ART BELASTET?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHFBUNGS-MATERIAL	ALTER				MÄNNER	LEBENS-SITUATION				SCHULBILDUNG		
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL-LEIN-STEHENDE FRAUEN	BEBRUFSTÄTIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUFSTÄTIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS-FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-STUDIUM
	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z
BASIS (UNGEWICHTET)	645	328	105	207	191	128	52	97	103	113	84	167	343	279
SEHR STARK	16	14	15	16	18	15	12	21	17	19	17	13	15	18
STARK	32	30	26	36	37	25	25	43	30	32	18	36	31	34
WENIGER STARK	26	30	36	27	26	19	29	26	34	26	19	27	26	27
KAUM	20	20	21	18	13	31	25	9	13	19	40	19	21	17
UEBERHAUPT NICHT	4	4	1	1	5	8	8	0	5	3	6	3	3	4
KA	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	0	2	3	0

Ergebnisse der Befragung zur

8. Kursstunde

Kopf 1

(Demografische Merkmale)

N = 533

TABELLE 15: IM PISHERIGEN VERLAUF DES KURSES HABEN 8 KURSARENDE STATTEGUFUNDFN.  
AN WELCHEN DIESER KURSARENDE HABEN SIE TEILGENOMMEN?

	GESAMT	PERSO- NEV MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203
INFORMATIONSBAND	55	57	57	61	49	51	62	53	50	60	55	53	51	60
1. KURSSTUNDE	96	97	98	99	94	97	95	94	98	97	100	97	96	98
2. KURSSTUNDE	97	97	100	97	95	98	97	96	94	97	100	97	97	96
3. KURSSTUNDE	96	97	98	96	92	97	100	92	90	97	97	97	95	95
4. KURSSTUNDE	95	96	97	95	92	96	100	94	94	96	98	92	95	94
5. KURSSTUNDE	93	95	94	91	92	94	97	91	91	90	95	93	91	95
6. KURSSTUNDE	91	92	93	92	91	89	97	90	84	91	90	95	92	90
7. KURSSTUNDE	87	91	92	84	87	88	89	82	85	90	90	89	88	87
8. KURSSTUNDE	87	89	92	87	88	86	95	86	83	87	93	87	87	88

TABELLE 15.1: ANZAHL BESUCHTER KURSSTUNDEN (1, BIS 8, KURSSTUNDE)

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAENNER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		ALLEIN-STEHENDE FRAUEN	RE-RUFSTAGE EHEFR OHNE KINDER	BE-RUFSTAGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-STUDIUM
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203
8 STUNDEN	66	76	71	61	68	69	76	63	59	66	73	67	67	64
7 STUNDEN	22	16	21	26	18	19	19	18	26	19	22	23	21	22
6 STUNDEN	8	5	8	11	6	5	5	14	7	8	3	7	6	10
5 STUNDEN	2	2	0	2	5	3	0	1	5	6	0	2	2	3
4 STUNDEN	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
3 STUNDEN	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	2	1	1	0
2 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 STUNDE	1	1	0	1	1	0	0	0	4	0	0	0	1	0
KEIN KURSSESUCH	1	1	0	0	1	1	0	3	0	0	0	1	1	0

TABELLE 16: WIE SEHEN SIE IHRE WEITERE KURSTEILNAHME NACH DER 8. KURSSTUNDE? KREUZEN SIE BITTE DAS ZUTREFFENDE AN.

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MÄNNER UND ÄLTER	ALTEINSTEHENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER			BE-RUFSTÄTIGE EHEFR OHNE KINDERN	BE-RUFSTÄTIGE EHEFR MIT KINDERN	HAUS-FRAU OHNE KINDERN	HAUS-FRAU MIT KINDERN	VOLKSSCHULABSCHL.	MITTLERE REIFE ABITURSTUDIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203
ICH WERDE WEITER AN ALLEN KURSABENDEN TEILNEHMEN UND VOLL BEIM KURS MITMACHEN	89	92	91	88	91	85	84	89	85	87	90	93	91	86
ICH WERDE MOEGLICHERWEISE NICHT MEHR ZU ALLEN KURSABENDEN KOMMEN, DAS KURSPROGRAMM MIT HILFE DER UNTERLAGEN ABER TROTZDEM WEITER DURCHFUEHREN	8	5	5	10	6	10	11	9	9	10	8	5	5	11
ICH HABE ERNSTHAFTE ZWEIFEL DARAN, DASS ICH DEN KURS BZW. DAS KURSPROGRAMM WEITERHIN MITMACHE	1	0	2	1	2	0	0	1	2	1	0	1	1	1
ICH HABE DIE KURSTEILNAHME BEREITS ABGEBROCHEN BZW. BIN FEST ENTSCLOSSEN DAZU	1	0	0	1	1	2	5	1	1	0	0	0	1	0
KA	2	2	2	1	1	3	0	0	2	2	2	2	2	1

Tabelle 16.1 Können Sie bitte kurz begründen, weshalb Sie nicht mehr bzw. nur noch eingeschränkt am Kurs teilnehmen?		
	GESAMT abs.	Personen mit vollst. Erhebungsmaterial abs.
o Kursbedingte Gründe (Probleme mit den Kursaufgaben; zu großer zeitlicher Aufwand)	(14)	(11)
o Private Gründe (Urlaub; Einladungen; Umzug; ich hatte zu viele andere Probleme)	(27)	(15)
o Berufliche Gründe (beruflich bedingter Zeitmangel; erneute Berufstätigkeit)	(8)	(6)
o Gesundheitliche Gründe (schlechter Gesundheitszustand; Krankenhausaufenthalt; Schwangerschaft)	(6)	(5)
o Sonstige Gründe	(2)	(1)
N =	53	19

TABELLE 17: WIE HOCH WAR IHR GEWICHT IN DER VERGANGENEN WOCHE (7. KURSWOCHEN)?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLSTÄNDIGER ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MÄNNER	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG		
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		ALLEIN-STEHENDE FRAUEN	BE-RUFSTÄTIGE EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFSTÄTIGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-STUDIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203
BIS 60 KG	8	9	10	10	8	4	0	10	6	12	5	9	8	7
61 - 65 KG	13	13	12	14	10	14	0	13	15	12	20	11	13	12
66 - 70 KG	16	17	21	16	17	14	0	23	20	19	13	17	19	14
71 - 75 KG	19	17	20	14	22	19	8	22	24	17	22	16	19	20
76 - 80 KG	13	12	8	18	16	4	14	9	11	13	12	17	14	12
81 - 85 KG	10	10	8	11	7	12	16	8	6	8	13	10	7	12
86 - 90 KG	6	5	8	2	6	10	19	3	5	7	5	6	4	9
91 - 100 KG	10	11	6	11	8	15	32	13	0	8	10	10	11	9
UEBER 100 KG	4	4	7	3	3	4	11	1	9	2	0	5	4	5
KA	1	1	0	1	1	2	0	0	5	1	0	0	1	0

TABELLE 18.1: SIE HABEN JETZT (9. KURSSTUNDE) SCHON EINTIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, OB SIE DIESE REGELMAESSIG BZW. WIE VORGESCHLAGEN DURCHGEFUHRT HABEN.

	GESAMT	PERSO- NFN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION						SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAG- EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- EHEFR OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGFWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203	
REGELMAESSIG DAS PROTOKOLL 'TAEGLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME' FUEHREN (IN DER 1. KURS-WOCHE)	89	92	85	89	92	90	89	82	89	91	90	93	89	89	
STRICHLISTE 'MEINE BEOBSACHT- TUNGEN BEIM ESSEN' FUEHREN (2 WOCHEN LANG)	76	77	78	74	81	76	81	71	74	73	77	83	80	73	
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUF- NAHME' AUSFUELLEN	81	84	83	81	82	79	81	75	79	83	80	86	82	80	
AUFSTELLEN EINES 'ESSPLANS' (3. WOCHE)	55	60	52	56	53	62	41	52	55	62	63	57	58	53	
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAEHRUNGSFAHRPLANS (AUS- KREUZEN DER KJ-MENGEN)	69	72	67	66	73	77	76	63	71	64	82	69	72	66	
TAEGLICHES WIEGFEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	82	83	81	84	82	86	78	80	79	83	92	84	83	83	
PROTOKOLLE UND BEOBSACHTUNGEN DER ERSTEN 14 TAGE AUSWERTEN	66	68	62	62	70	72	73	58	71	66	72	67	71	62	

TABELLE 18.1: SIE HABEN JETZT (8. KURSSTUNDE) SCHON ETWAS ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, OB SIE DIESE REGELMAESSIG BZW. WIE VORGESCHLAGEN DURCHGEFUEHRT HABEN.

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION						SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	HITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203	
VERHALTENSREGELN UND VOR- SAETZE FUER SICH SELBST AUF- STELLEN	59	63	53	59	57	67	65	56	63	52	70	58	58	61	
*VERFUEHRUNGSSITUATIONEN* SAMMELN UND DURCHDENKEN	49	50	55	49	49	43	35	44	49	49	52	53	50	48	
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUF- STELLEN UND UEBERARBEITEN	32	34	35	31	31	35	19	28	30	36	42	34	34	31	
FUEHR MEHR BEWEGUNG SORGEN	47	50	47	47	48	48	49	41	48	47	55	49	50	45	
FAMILIE UND/ODER FREUNDE ZUM KURS MITNEHMEN (7. STUNDE)	29	31	27	29	29	31	32	20	28	34	35	29	29	29	
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHEN	55	57	51	59	53	56	65	39	57	55	63	57	57	55	
SPEZIELLE KJ-ARBEIT REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	38	42	34	36	38	45	27	33	39	45	48	35	41	34	

TABELLE 10.2: SIE HABEN JETZT (8. KURSSTUNDE) SCHON EINIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KRFUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSGEGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WELCHE DAVON SIE FUER  
 BESONDERS HILFREICH UND NUETZLICH HALTEN.

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHF- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENS-SITUATION				SCHULBILDUNG		
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203
REGELMAESSIG DAS PROTOKOLL 'TAEGLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME' FUEHREN (IN DER 1.KURS- WOCHE)	41	43	51	42	36	39	38	57	33	39	32	42	40	41
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACH- TUNGEN BEIM ESSEN' FUEHREN (2 WOCHEN LANG)	34	35	37	36	29	34	35	34	38	35	32	29	32	36
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUF- NAHME' AUSFUELLEN	38	41	43	38	40	33	43	48	32	42	30	38	39	37
AUFSTELLEN EINES 'ESS- PLANS' (3. WOCHE)	34	39	42	33	35	34	16	38	34	38	37	35	30	43
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAHRUNGSFAHRPLANS (AUS- KREUZEN DER KJ-MENGEN)	54	58	60	55	53	50	51	56	46	57	55	58	51	59
TAEGLICHES WIEGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	50	53	55	49	45	53	54	44	50	48	53	50	47	52
PROTOKOLLE UND BEOBACHTUNGEN DER ERSTEN 14 TAGE AUSWERTEN	26	26	23	24	27	26	27	27	23	24	28	24	23	28

TABELLE 18.2: SIE HABEN JETZT (18. KURSSTUNDE) SCHON EINIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSRUEGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WELCHE DAVON SIE FUER BESONDERS HILFREICH UND NUETZLICH HALTEN.

	GESAMT	PFRSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION						SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM	
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203	
VERHALTENSREGELN UND VOR- SAETZE FUER SICH SELBST AUF- STELLEN	37	39	44	39	32	37	27	42	29	36	45	41	34	43	
'VERFUHRUNGSSITUATIONEN' SAMMELN UND DURCHDENKEN	30	30	36	34	29	26	32	33	26	30	25	34	29	34	
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUF- STELLEN UND UEBERARBEITEN	19	20	28	20	15	17	16	25	11	25	17	19	20	19	
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	39	41	49	44	32	39	41	41	29	36	42	49	38	42	
FAMILIE UND/ODER FREUNDE ZUM KURS MITNEHMEN (7. STUNDE)	16	19	23	15	18	14	11	16	20	18	12	20	16	19	
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHEN	50	52	63	53	45	44	32	58	40	52	48	56	46	57	
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	36	39	43	36	33	39	24	46	30	31	43	41	37	38	

TABELLE 18.3: SIE HABEN JETZT (8. KURSSTUNDE) SCHON EINIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WOMIT SIE SCHWIERIGKEITEN HATTEN.

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION						SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	RE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM	
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203	
REGELMAESSIG DAS PROTOKOLL 'TAEGLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME' FUEHREN (IN DER 1. KURS-WOCHEN)	6	6	10	7	3	5	5	14	5	9	3	2	6	7	
STRICHLISTE 'MEINE BEOBSACH- TUNGEN BEIM ESSEN' FUEHREN (2 WOCHEN LANG)	21	21	29	27	18	9	16	24	26	26	10	20	19	24	
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUF- NAHME' AUSFUELLEN	6	5	6	8	4	4	5	10	6	6	2	3	4	7	
AUFSTELLEN EINES 'ESSPLANS' (3. WOCHEN)	36	35	40	39	33	30	49	38	35	31	23	36	35	34	
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAEHRUNGSFAHRPLANS (AUS- KREUZEN DER KJ-MENGEN)	12	12	14	14	10	10	22	14	9	15	5	14	11	15	
TAEGLICHES WIEGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	4	5	7	3	4	5	5	9	5	4	2	2	5	3	
PROTOKOLLF UND BEOBSACHTUNGEN DER ERSTEN 14 TAGE AUSWERTEN	28	30	45	37	23	9	19	32	18	37	15	34	24	34	

TABELLE 18.3: SIE HABEN JETZT (8. KURSSTUNDE) SCHON EINIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSPFEGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WOMIT SIE SCHWIERIGKEITEN HATTEN.

	GESAMT	PFRSO- NEN MIT VOLLST. ERHF- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- TIGE FHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	S-1	
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203
VERHALTENSREGELN UND VOR- SAETZE FUER SICH SELBST AUF- STELLEN	23	21	28	26	22	15	19	27	15	31	13	23	24	21
'VERFUEHRUNGSSITUATIONEN' SAMMELN UND DURCHDENKEN	25	27	24	30	25	23	32	32	23	29	20	23	23	30
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUF- STELLEN UND UEBERARBEITEN	50	50	43	51	53	48	54	56	46	47	50	46	46	54
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	24	23	22	29	23	20	30	28	22	26	15	23	21	29
FAMILIE UND/ODER FREUNDE ZUM KURS MITNEHMEN (7. STUNDE)	35	34	30	39	32	37	46	44	26	36	35	31	34	37
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHEN	8	7	7	9	6	8	14	13	5	11	2	5	8	7
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	17	13	19	18	17	10	38	18	15	19	8	11	16	17

TABELLE 19: MACHT IHNEN DIE KURSTEILNAHME SPASS? (ZUR ZEIT DER 9. KURSSTUNDE)

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MÄNNER	ALLEINSTEHENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER			BE-RUFTS-TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE-RUFTS-TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS-FRAU OHNE MIT KIN- DERN	HAUS-FRAU MIT KIN- DERN	VOLKSSCHULAB-SCHL.	MITTLERE REIFE ABITURSTUDIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	533	328	86	152	154	98	37	79	82	89	60	133	282	203
JA, SEHR	53	60	50	51	56	57	41	57	43	57	65	56	57	51
JA	36	33	37	38	35	35	46	28	44	34	28	38	36	35
ES GEHT WENIGER	8	6	8	10	6	5	8	11	11	8	3	5	5	10
UEBERHAUPT NICHT	1	0	3	0	2	1	3	3	1	0	2	1	1	1
KA	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0
	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1

Ergebnisse der Befragung zur

13. Kursstunde

Kopf 1

(Demografische Merkmale)

N = 406

TABELLE 20: SEIT DER 8. KURSSTUNDE HABEN 5 WEITERE KURSABENDE STATTEGUFUNDEN. AN WELCHEN DIESER KURSABENDE HABEN SIE TEILGENOMMEN?

	GESAMT S-%	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL S-%	ALTER				MANN- NER S-%	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN S-%	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE S-%	30-39 JAHRE S-%	40-49 JAHRE S-%	50 JAHRE UND AEL- TER S-%			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER S-%	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN S-%	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER S-%	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN S-%	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL. S-%	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
9. KURSSTUNDE	84	86	89	86	86	80	91	86	82	87	83	89	87	83
10. KURSSTUNDE	83	84	85	86	84	75	74	77	77	88	87	89	84	83
11. KURSSTUNDE	79	79	80	78	84	73	61	70	74	84	89	86	83	75
12. KURSSTUNDE	69	70	71	74	66	68	61	65	66	75	62	77	71	67
13. KURSSTUNDE	72	70	65	75	78	69	61	68	67	76	75	78	76	68

TABELLE 20.1: ANZAHL BESUCHTER KURSSTUNDEN (9. BIS 13. KURSSTUNDE)

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- OHNE KIN- DER	HAUS- MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
5 STUNDEN	51	51	45	56	52	44	39	49	49	57	43	54	55	45
4 STUNDEN	22	23	35	17	22	23	19	19	16	21	30	30	23	23
3 STUNDEN	12	10	5	13	12	14	16	11	16	7	17	8	9	15
2 STUNDEN	3	4	4	3	4	3	3	4	2	7	4	2	2	6
1 STUNDE	4	4	2	5	2	5	13	5	2	4	0	2	3	3
KEIN KURSBE such	8	8	9	6	7	11	10	12	15	3	6	4	8	8

TABELLE 21: HABEN SIE DEN KURS BESUCH INZWISCHEN ABGEBROCHEN (13. KURSSTUNDE)?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLSTÄNDIGER ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER					MANN- UND- FRAUEN	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER	AL- LEIN- STEHENDE FRAUEN		BE- RUFSTÄTIGE EHEFRAUEN OHNE KINDER	BE- RUFSTÄTIGE EHEFRAUEN MIT KINDER	HAUS- FRAUEN OHNE KINDER	HAUS- FRAUEN MIT KINDER	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE ABITUR REIFE STUDIUM	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	326	55	110	122	86	31	57	61	67	53	97	210	157	
JA	9	10	9	10	9	7	3	14	8	16	2	7	10	8	
NEIN	88	87	89	87	90	91	97	82	89	82	98	92	89	90	
KA	3	3	2	3	1	2	0	4	3	1	0	1	1	2	

Tabelle 21.1 WENN JA: Warum haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen?		
	GESAMT abs.	Personen mit vollst. Erhebungsmaterial abs.
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Kursbedingte Gründe (Probleme mit den Kursaufgaben; zu großer zeitlicher Aufwand; Gruppe brachte mir nichts)</li> </ul>	(8)	(8)
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Private Gründe (Urlaub; Einladungen; Umzug, ich hatte zu viele andere Probleme)</li> </ul>	(6)	(6)
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Berufliche Gründe (beruflich bedingter Zeitmangel; erneute Berufstätigkeit)</li> </ul>	(1)	(1)
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Gesundheitliche Gründe (schlechter Gesundheitszustand; Krankenhausaufenthalt, Schwanger- schaft)</li> </ul>	(8)	(8)
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Sonstige Gründe</li> </ul>	(4)	(3)
N =	35	33

TABELLE 22: WIE HOCH WAR IHR DURCHSCHNITTSGEWICHT IN DER VERGANGENEN WOCHEN (22. KURSWOCHEN)

	GESAMT S-2	PERSONEN MIT VOLLSTÄNDIGER ERHEBUNGSMATERIAL S-2	ALTER					MÄNNER S-2	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE S-2	30-39 JAHRE S-2	40-49 JAHRE S-2	50 JAHRE UND ÄLTER S-2	AL- LEIN- STEHENDE FRAUEN S-2		BE- RUFSTÄTIGE EHEFRAUEN OHNE KINDER S-2	BE- RUFSTÄTIGE EHEFRAUEN MIT KINDER S-2	HAUS- FRAUEN OHNE KINDER S-2	HAUS- FRAUEN MIT KINDER S-2	VOLKS- SCHUL- AB- SCHLUSS S-2	MITT- LICHE REIFE ABITUR- STUDIUM S-2	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	80	31	57	61	67	53	97	210	157	
BIS 60 KG	13	14	16	15	14	8	0	14	11	24	13	9	14	10	
61 - 65 KG	16	14	13	17	12	16	0	14	16	16	21	13	16	13	
66 - 70 KG	20	20	18	16	24	20	6	26	21	19	17	23	20	21	
71 - 75 KG	15	16	11	18	18	11	6	11	21	7	19	22	15	17	
76 - 80 KG	10	9	16	5	10	13	6	12	10	10	13	7	10	10	
81 - 85 KG	6	6	2	5	6	8	13	2	3	3	9	6	3	9	
86 - 90 KG	8	8	9	7	7	10	26	5	5	7	8	7	5	13	
91 - 100 KG	5	5	4	6	3	6	26	7	2	4	0	2	7	1	
ÜBER 100 KG	3	3	5	3	2	2	13	2	2	1	0	4	2	4	
KA	5	6	5	6	4	6	3	7	8	6	0	6	7	2	

TABELLE 23: SIE HATTEN JA VOR KURSBEGINN BESTIMMTE ERWARTUNGEN DAZU, WIE STARK SIE IHR GEWICHT REDUZIEREN BZW, WIEVIEL SIE ABNEHMEN WOLLTEN. WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TRIFFT AUF SIE ZU?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAENNER	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG		
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL-LEIN-STEHENDE FRAUEN	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-STUDIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
ICH HABE WEIT WENIGER ABGENOMMEN ALS ERWARTET	24	24	35	25	21	19	29	32	25	27	8	24	22	26
ICH HABE IN ETWA SO VIEL ABGENOMMEN, WIE ICH ERWARTETE	56	54	47	60	56	56	52	46	51	54	66	62	58	52
ICH HABE STAERKER ABGENOMMEN ALS ICH ERWARTETE	17	19	11	14	22	20	19	16	21	18	25	11	17	19
KA	3	3	7	2	1	5	0	7	3	1	2	3	3	3

TABELLE 24: BEI DEM KURS GING ES JA NICHT NUR UM GEWICHTSABNAHME, SONDERN UM EIN INSGESAMT GESUENDERES UND FUER SIE ZUFRIEDENSTELLENDERES ESSVERHALTEN. WIE ZUFRIEDEN SIND SIE INSGESAMT GESEHEN MIT DEM ERGEBNIS, DAS SIE IN DIESEM KURS ERREICHT HABEN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAENNER	AL-LEIN-STEHENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER			BE-RUFT-TAE-GEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFT-TAE-GEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLK-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
SEHR ZUFRIEDEN	40	42	35	36	42	49	32	51	46	43	47	29	44	38
ZUFRIEDEN	46	44	38	50	47	44	45	35	46	45	45	53	47	44
ES GEHT	10	11	18	9	8	7	16	7	8	9	8	13	5	15
WENIGER ZUFRIEDEN	1	2	4	2	2	0	6	0	0	1	0	3	1	2
UEBERHAUPT NICHT ZUFRIEDEN	1	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	1
KA	2	2	5	3	1	0	0	5	0	1	0	2	2	1

TABELLE 25.1: NACH ABSCHLUSS DES KURSES HABEN SIE ERFAHRUNGEN MIT DEM GESAMTEN KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, OB SIE DIESE REGELMAESSIG BZW. WIE VORGESCHLAGEN DURCHFUEHRT HABEN.

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRF	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- OHNE KIN- DER	HAUS- MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MIT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAEHRUNGSFAHRPLANS (AUS- KREUZEN DER KJ-MENGEN)	58	55	62	56	61	58	45	70	67	57	70	48	61	57
TAEGLICHES WIEGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	74	73	73	70	80	70	68	74	72	78	79	71	73	74
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS- NAHME' AUSFUELLEN	48	45	38	46	48	53	45	54	44	49	60	40	49	46
VERHALTENSREGELN UND VOR- SAETZE FUER SICH SELBST AUF- STELLEN	33	32	25	33	34	34	29	30	39	27	38	33	33	32
'VERFUEHRUNGSSITUATIONEN' SAMMELN UND UEBERARBEITEN	28	26	29	32	25	25	29	32	25	21	28	29	27	27
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUF- STELLEN UND UEBERARBEITEN	11	11	11	11	7	16	6	14	7	12	17	8	11	9
BEOBACHTUNGEN WIEDERHOLEN UND AUSWERTEN	28	28	22	29	25	32	35	30	28	31	26	22	28	26
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHEN	50	47	51	46	50	52	61	49	52	42	57	47	46	55
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	30	30	27	26	31	28	23	39	34	25	32	25	31	25
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	39	37	38	30	42	39	35	46	33	30	47	33	34	40
SELBSTHILFE-TREFFEN ORGANI- SIEREN UND BESUCHEN	22	20	20	17	22	23	13	23	26	13	28	20	21	20
PERSONLICHE KJ-GRENZE ALL- MAEHLICH ERHOEHEN	26	26	16	25	28	28	19	35	25	27	36	18	28	22

TABELLE 25.2: NACH ABSCHLUSS DES KURSES HABEN SIE ERFAHRUNGEN MIT DEM GESAMTEN KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSRUEGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WELCHE DAVON SIE FUER BESONDERS HILFREICH UND NUTZLICH HALTEN.

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGS- MATERIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LFIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHL. AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAHRUNGSFAHRPLANS (AUS- KREUZEN DER KJ-MENGEN)	54	50	60	53	56	49	61	51	43	46	62	61	50	58
TAEGLICHES WIEGFN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	60	57	62	65	54	64	68	49	54	58	66	69	61	62
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS- AUFNAHME' AUSFUELLEN	41	38	47	37	43	40	68	33	43	34	45	42	41	43
VERHALTENSREGELN UND VOR- SAFTZE FUER SICH SELBST AUF- STELLEN	33	32	29	35	30	42	39	37	25	31	45	33	36	32
'VERFUEHRUNGSSITUATIONEN' SAMMELN UND UEBERARBEITEN	32	32	27	38	31	32	29	28	23	33	40	39	32	35
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUF- STELLEN UND UEBERARBEITEN	9	10	15	8	9	7	16	11	5	15	4	7	9	10
BEOBACHTUNGEN WIEDERHOLEN UND AUSWERTEN	33	34	42	25	35	35	45	49	30	28	34	27	36	32
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHEN	60	58	62	62	61	56	61	54	52	60	60	69	61	59
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	41	43	42	45	37	45	42	33	49	36	45	45	45	38
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	46	46	45	56	39	47	45	37	48	40	58	51	48	47
SELBSTHILFE-TREFFEN ORGANI- SIEREN UND BESUCHEN	32	32	40	33	32	25	35	21	36	27	30	36	29	36
PERSOENLICHE KJ-GRENZE ALL- MAEHLICH ERHOEHEN	23	24	24	17	25	30	26	23	31	22	30	16	27	21

TABELLE 25.3: NACH ABSCHLUSS DES KURSES HABEN SIE ERFAHRUNGEN MIT DEM GESAMTEN KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WOMIT SIE SCHWIERIGKEITEN HATTEN.

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERF- BUUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER		AL- LEIN- STE- HENDE FRAEUN	BE- RUF- TAE- EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAEHRUNGSFAHRPLANS (AUS- KREUZEN DER KJ-PENGEN)	14	13	11	23	10	6	26	9	5	19	2	16	13	13
TAEGLICHES WIEGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	5	5	11	5	5	1	10	7	5	3	4	4	5	4
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS- NAHME' AUSFUELLEN	17	19	27	24	13	7	16	19	15	21	8	18	14	22
VERHALTENSREGELN UND VOR- SAETZE FUER SICH SELBST AUF- STELLEN	35	35	42	38	35	24	35	37	26	34	28	40	33	36
'VERFUHRUNGSSITUATIONEN' SAMMELN UND UEBERARBEITEN	32	30	36	30	34	28	35	32	39	33	28	31	31	35
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUF- STELLEN UND UEBERARBEITEN	63	62	65	66	70	49	71	60	66	58	58	70	63	65
BEOBACHTUNGEN WIEDERHOLEN UND AUSWERTEN	25	22	25	34	25	16	19	11	33	33	26	29	24	29
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHEN	8	8	13	4	8	6	3	14	5	9	6	6	9	5
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	22	18	18	23	25	18	29	19	10	25	25	25	23	21
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	21	20	31	20	25	13	35	21	23	24	9	22	20	23
SELBSTHILFE-TREFFEN ORGANI- SIEREN UND BESUCHEN	34	33	36	37	33	34	48	37	26	36	36	37	36	34
PERSOENLICHE KJ-GRENZE ALL- MAEHLICH ERHOEHEN	26	24	31	34	24	18	42	18	25	19	26	31	25	29

TABELLE 26: EINIGE DER KURSPEGELN UND AUFGABEN KONNTEN JA AB DER 12. KURSSTUNDE GELOCKERT ODER WEGGELASSEN WERDEN, WAS VON DEN FOLGENDEN DINGEN HABEN SIE IN DEN LETZTFEN WOCHEN GELOCKERT BZW. WEGGELASSEN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				50 JAHRE UND AELTER	MAENNER	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE			AL-LEIN-STEHENDE FRAUEN	BE-RUFTS-TAGE EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFTS-TAGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	98	31	57	61	67	53	97	210	157
AUFSTELLEN VON VORSAETZEN														
JA	67	67	85	70	61	63	81	54	56	63	85	72	60	78
NEIN	17	17	4	15	22	22	16	21	28	19	8	12	19	15
KA	15	16	11	15	16	16	3	25	16	18	8	15	21	8
AUSARBEITEN DES BELOHNUNGS-PLANS														
JA	73	74	84	82	68	68	90	61	62	78	75	84	68	84
NEIN	15	14	9	8	20	14	3	19	25	9	11	10	17	10
KA	12	12	7	10	11	18	6	19	13	13	13	6	15	6
TAEGLICHES WIEGEN														
JA	23	22	15	22	21	30	19	23	33	25	21	15	23	22
NEIN	60	59	69	62	58	57	77	54	46	57	70	66	57	66
KA	17	19	16	16	20	14	3	23	21	18	9	19	20	13
FUEHREN DES DIAGRAMMS *TAEGLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME*														
JA	58	58	58	68	53	58	81	46	54	61	51	68	55	68
NEIN	31	30	29	24	34	30	19	39	34	27	36	22	32	25
KA	12	12	13	8	13	13	0	16	11	12	13	10	13	7

Tabelle 27: Welche Verhaltensregeln haben sich im Verlauf des Kurses für Sie persönlich als am wirksamsten erwiesen? Tragen Sie hier bitte die 3 wirksamsten Regeln ein:

	GESAMT		Personen mit vollst. Erhebungsmaterial	
	%	abs.	%	abs.
o Regeln, die das Essverhalten betreffen	112	(455)	108	(354)
- langsamer essen	23	(92)	22	(71)
- bewußter essen und trinken	19	(77)	21	(68)
- richtig essen und genießen; mit Vernunft essen, weniger essen	18	(72)	16	(53)
- mit Kuchenbesteck essen; 3 Pausen pro Essen; nach jedem Bissen Besteck 20 Sekunden weglegen	6	(24)	7	(23)
- abwechslungsreiche Kost; kalorienarm; fettarme Kost; Obst; Gemüse	19	(76)	18	(59)
- kein Alkohol; weniger Alkohol	3	(13)	4	(12)
- keine Kohlenhydrate	3	(11)	3	(9)
- kein Fett; weniger Fett; keine Butter	6	(23)	3	(11)
- keine Reste essen; nicht naschen; keine Süßigkeiten	17	(67)	15	(48)
o Regeln, die direkt auf das Kursprogramm bezogen sind	78	(316)	82	(268)
- einzelne Kursaufgaben; Kursmaterial	26	(106)	27	(87)
- Gruppensituation des Kurses; gemeinsame Gespräche; regelmäßiges Treffen	7	(28)	6	(21)
- regelmäßiges Wiegen	32	(130)	35	(114)
- Registrieren des Gewichtes	13	(52)	14	(46)
o Regeln, die die Organisation der Mahlzeiten betreffen	36	(148)	36	(119)
- nur zu bestimmten Zeiten essen; regelmäßiger essen; keine Zusatzmahlzeiten	23	(95)	22	(73)
- nur am gedeckten Tisch essen; nach Essen sofort wegräumen; immer an gleichen Platz essen	7	(29)	8	(27)
- Mahlzeiten nett anrichten; fertige Portionen auf den Teller geben; kleine Portionen machen	6	(24)	6	(19)
o Regeln, die allgemeine Verhaltensänderung betreffen	21	(85)	21	(69)
- mehr Sport treiben; viel Bewegung	13	(52)	14	(45)
- nur kalorienarme Ware einkaufen; keine großen Vorräte anlegen; nur einkaufen gehen, wenn man satt ist	8	(33)	7	(24)
o Soziale und psychologische Regeln (nicht mehr überreden lassen; Unterstützung der Familie suchen)	2	(10)	3	(9)
o Sonstige Regeln	8	(34)	8	(27)
N =	406		328	

TABELLE 28: WERDEN SIE DAS PROGRAMM ODER EINZELNE TEILE DAVON AUCH WEITERHIN DURCHFÜHREN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLSTÄNDIGER ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAFN- UND AELTER	AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE			BE-RUFSTÄTIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE-RUFSTÄTIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS-FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR- STUDIUM
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
NEIN	2	2	5	3	1	0	0	0	2	3	2	3	2	1
JA, UM MEIN GEWICHT ZU HALTEN	41	41	27	38	45	44	39	33	41	36	58	35	42	37
JA, UM NOCH WEITER ABZUNEHMEN	51	52	58	53	48	51	52	58	52	58	38	54	50	55
KA	6	5	9	6	7	5	10	9	5	3	2	8	6	7

TABELLE 29.1: OB MAN IN DER FAMILIE, IM FREUNDESKREIS ODER AM ARBEITSPLATZ UNTERSTUETZT WIRD, HAT AUCH EINFLUSS AUF DEN ERFOLG DER BEFUHRUNGEN, ABZUNEHMLN.

WIE WAR DAS BEI IHNEN IN IHRER FAMILIE?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAFN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- OHNE KIN- DER	HAUS- MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHL. AB-	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
MAN HAT MICH IN MEINEM ENT- SCHLUSS BESTAETIGT UND UNTERSTUETZT	71	70	73	72	75	64	81	51	77	76	72	72	71	69
MAN HAT NICHT RICHTIG DARAN GEGLAUBT, DASS ICH ES SCHAFFEN	27	25	24	24	31	24	16	23	23	27	32	28	28	24
MAN HAT SICH GLEICHGUELTIG GEZEIGT UND GAR NICHT SO RECHT NOTIZ DAVON GENOMMEN	10	11	15	11	7	10	0	14	5	9	11	11	10	10
MANCHMAL HAT MAN SICH UEBER MICH LUSTIG GEMACHT	17	17	11	19	19	19	13	14	20	16	23	18	18	18
MAN HAT MICH EHER WIEDER ZUM ESSEN VERFUEHRT ODER ERMUNTERT	10	10	11	10	4	14	10	12	13	6	8	7	9	11
MAN HAT MICH AKTIV UNTER- STUETZT UND SELBST BEI DEM PROGRAMM MITGEMACHT	36	36	36	36	34	41	52	33	36	42	32	33	39	34

TABELLE 29.2: OB MAN IN DER FAMILIE, IM FREUNDKREIS ODER AM ARBEITSPLATZ UNTERSTUETZT WIRD, HAT AUCH EINFLUSS AUF DEN ERFOLG DER BEMUEHUNGEN, ARZUNEHMEN.

WIE WAR DAS BEI IHNEN IN IHREM FREUNDKREIS?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AEL- TER			BE- RUF- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
MAN HAT MICH IN MEINEM ENT- SCHLUSS BESTAETIGT UND UNTERSTUETZT	29	30	33	35	25	28	19	42	21	30	32	29	30	31
MAN HAT NICHT RICHTIG DARAN GEGLAUBT, DASS ICH ES SCHAFFE	23	22	24	21	30	17	32	28	25	19	15	24	24	23
MAN HAT SICH GLEICHGUELTIG GEZEIGT UND GAR NICHT SO RECHT NOTIZ DAVON GENOMMEN	13	13	16	20	10	7	19	9	16	16	9	11	14	11
MANCHMAL HAT MAN SICH UEBER MICH LUSTIG GEMACHT	19	18	31	25	14	11	23	28	13	19	13	19	21	16
MAN HAT MICH EHER WIEDER ZUM ESSEN VERFUEHRT ODER ERMUNTERT	23	21	20	26	22	18	23	28	28	13	23	21	22	24
MAN HAT MICH AKTIV UNTER- STUETZT UND SELBST BEI DEM PROGRAMM MITGEMACHT	8	8	7	9	5	10	6	11	7	1	8	11	7	9

TABELLE 29.3: OB MAN IN DER FAMILIE, IM FREUNDKREIS ODER AM ARBEITSPLATZ UNTERSTUETZT WIRD, HAT AUCH EINFLUSS AUF DEN ERFOLG DER BEMUEHUNGEN, ABZUNEHMEN.

WIE WAR DAS BEI IHNEN AN IHREM ARBEITSPLATZ?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHFBUNGS-MATERIAL	ALTER				MAEN-NFR	LEBENSITUATION						SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-STUDIUM	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157	
MAN HAT MICH IN MEINEM ENT-SCHLUSS BESTAETIGT UND UNTERSTUETZT	12	14	20	10	16	6	16	21	25	15	2	3	10	17	
MAN HAT NICHT RICHTIG DARAN GEGLAUBT, DASS ICH ES SCHAFFEN	11	10	22	12	9	6	42	21	5	12	4	2	9	14	
MAN HAT SICH GLEICHGUELTIG GEZEIGT UND GAR NICHT SO RECHT NOTIZ DAVON GENOMMEN	11	10	20	9	8	10	42	14	15	7	6	2	11	10	
MANCHMAL HAT MAN SICH UEBER MICH LUSTIG GEMACHT	11	11	24	8	9	7	29	12	20	12	4	2	8	15	
MAN HAT MICH EHER WIEDER ZUM ESSEN VERFUEHRT ODER ERMUNTERT	9	8	13	8	7	8	26	11	15	4	6	1	9	8	
MAN HAT MICH AKTIV UNTER-STUETZT UND SELBST BEI DEM PROGRAMM MITGEMACHT	3	4	4	2	5	3	3	11	5	4	0	0	4	3	

TABELLE 30: HABEN SIE SEIT KURSBEGINN...

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLSTÄNDIGER ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAENNER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		ALLEIN-STEHENDE FRAUEN	BE-RUFSTÄTIGE EHEFR OHNE KINDER	BE-RUFSTÄTIGE EHEFR MIT KINDERN	HAUS-FRAU OHNE KINDER	HAUS-FRAU MIT KINDERN	VOLKSSCHUL-AB-SCHLUSS	MITTEL-REIFE ABITUR-STUDIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGFWICHTET)	406	328	55	110	122	98	31	57	61	67	53	97	210	157
...DAS KURSMATERIAL AN ANDERE PERSONEN WEITERGEGEBEN ?														
JA	22	23	31	22	20	18	32	23	16	21	19	23	18	27
NEIN	64	63	60	66	60	70	65	63	66	63	64	65	66	61
KA	14	14	9	12	20	11	3	14	18	16	17	12	16	12
...ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WIE MAN SEIN ESSVERHALTEN ÄNDERN UND ABNEHMEN KANN														
JA	84	84	82	83	87	85	90	82	87	84	83	85	83	87
NEIN	7	8	9	13	2	7	6	9	7	10	4	6	7	6
KA	9	8	9	5	11	8	3	9	7	6	13	9	10	7
...MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DAMIT SIE IHR ESSVERHALTEN ÄNDERN UND ABNEHMEN														
JA	76	76	75	68	76	82	74	75	70	79	81	70	79	69
NEIN	11	12	16	17	9	3	10	9	15	7	6	19	9	15
KA	14	13	9	15	15	15	16	16	15	13	13	11	12	16
...ANDEREN PERSONEN EMPFÖHLEN, AUCH DIESEN ERNÄHRUNGSKURS ZU BESUCHEN														
JA	78	78	75	73	77	84	68	77	75	85	79	73	78	75
NEIN	12	13	15	19	11	7	23	11	11	7	11	18	12	15
KA	10	9	11	8	12	9	10	12	13	7	9	9	10	10

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SICH PERSOENLICH ZU?

	GESAMT S-X	PERSO- NEN MIT VOLLST. EPHE- BUNGS- MATE- RIAL S-X	ALTEP				MAEN- NER S-X	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN S-X	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE S-X	30-39 JAHRE S-X	40-49 JAHRE S-X	50 JAHRE UND AEL- TER S-X			RE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER S-X	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN S-X	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN S-X	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN S-X	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL. S-X	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFIN- DEN HAT SICH VERBESSERT														
SEHR STARK	19	22	24	24	20	11	13	18	10	27	13	27	19	20
STARK	45	45	44	43	42	55	45	44	56	34	64	37	47	43
WENIGER STARK	23	21	22	21	23	25	35	23	25	19	15	24	22	23
UEBERHAUPT NICHT	4	4	4	7	4	1	3	4	2	9	0	6	4	4
KA	8	8	7	5	11	8	3	12	8	10	8	6	8	9
ICH FUEHLE MICH WIEDER LEI- STUNGSFAEHIGER														
SEHR STARK	13	14	15	13	11	15	10	12	10	16	13	13	13	13
STARK	48	47	45	45	49	51	48	53	52	39	60	41	47	51
WENIGER STARK	24	22	24	26	25	16	23	18	28	24	17	26	24	20
UEBERHAUPT NICHT	6	7	9	7	4	8	13	7	5	7	0	9	7	7
KA	10	9	7	8	11	10	6	11	5	13	9	10	10	10

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SICH PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	PERSO- NFN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER					MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER	BE- PUFS- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM	
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	172	98	31	57	61	67	53	97	210	157	
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER FUER ANDERE															
SEHR STARK	16	17	20	15	17	13	13	14	15	18	19	14	14	18	
STARK	36	36	35	42	33	33	23	28	38	37	40	39	36	35	
WENIGER STARK	25	25	35	23	25	24	45	32	23	22	17	24	24	27	
UEBERHAUPT NICHT	6	6	4	10	3	6	10	7	7	6	2	7	6	7	
KA	18	16	7	10	22	25	10	19	18	16	23	15	20	13	
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT															
SEHR STARK	8	8	5	7	10	8	6	7	7	10	9	6	9	6	
STARK	20	19	15	15	21	28	35	25	26	12	25	14	21	20	
WENIGER STARK	26	27	27	32	26	20	29	32	21	28	21	28	24	30	
UEBERHAUPT NICHT	20	21	36	28	16	6	16	16	20	24	6	30	17	24	
KA	26	25	16	18	26	38	13	21	26	25	40	22	30	20	

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT S-%	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL S-%	ALTER				MAEN- NER S-%	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN S-%	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE S-%	30-39 JAHRE S-%	40-49 JAHRE S-%	50 JAHRE UND AEL- TER S-%			BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR OHNE KIN- DER S-%	BE- RUF- TAE- GIGE EHEFR MIT KIN- DERN S-%	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER S-%	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN S-%	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL. S-%	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND ALLGEMEIN AKTIVER														
SEHR STARK	16	18	16	16	14	18	16	19	11	13	25	12	16	15
STARK	45	43	35	45	48	51	52	35	44	40	55	51	46	46
WENIGER STARK	20	21	25	25	18	14	19	21	25	25	9	20	20	20
UEBERHAUPT NICHT	7	6	15	6	4	5	10	9	5	7	0	8	5	8
KA	12	12	9	7	16	13	3	16	15	13	11	9	13	10
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT														
SEHR STARK	3	4	0	5	3	3	3	5	0	4	2	4	4	3
STARK	15	16	18	15	15	9	3	16	18	10	11	20	17	12
WENIGER STARK	30	30	38	35	26	28	48	30	33	28	30	26	32	32
UEBERHAUPT NICHT	24	24	25	25	22	22	35	16	23	27	21	25	18	29
KA	28	27	18	18	34	38	10	33	26	30	36	26	30	24

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SICH PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENS SITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF S- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF S- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR- STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUS- GELICHERER UND ZUFRIEDENER														
SEHR STARK	13	15	11	18	10	13	6	11	10	10	17	16	13	12
STARK	43	43	55	40	46	40	35	49	46	46	49	38	47	41
WENIGER STARK	22	22	16	26	21	18	32	19	23	22	13	23	18	25
UEBERHAUPT NICHT	7	7	11	5	7	7	16	2	3	7	6	11	6	9
KA	15	14	7	10	16	23	10	19	18	13	15	11	15	13
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS														
SEHR STARK	15	16	15	12	17	11	16	16	13	13	13	12	14	13
STARK	38	41	35	40	40	36	23	44	41	43	36	35	42	34
WENIGER STARK	23	23	31	28	17	24	45	19	23	18	23	28	21	29
UEBERHAUPT NICHT	7	7	13	6	7	7	13	7	10	9	4	6	6	10
KA	17	14	7	14	19	22	3	14	13	16	25	19	17	15

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FFFSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	PERSO- NFN MIT VOLLST. ERHE- RUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NEP	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINKGE- WOHNHEITEN NICHT MEHR SO AB- HAENIG														
SEHR STARK	16	18	16	11	20	14	10	16	20	19	15	12	14	17
STARK	38	40	40	43	35	38	19	46	39	34	38	42	41	37
WENIGER STARK	28	25	33	27	26	31	52	28	23	25	34	28	28	30
UEBERHAUPT NICHT	5	6	7	7	2	6	16	0	8	4	0	6	6	5
KA	12	11	4	12	16	13	3	11	10	16	13	11	11	11
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES														
SEHR STARK	20	20	24	15	22	17	13	14	23	22	28	14	15	25
STARK	39	42	51	45	34	38	48	40	41	34	36	42	45	33
WENIGER STARK	23	22	18	26	24	22	23	28	21	19	23	26	24	23
UEBERHAUPT NICHT	4	4	0	5	2	7	10	7	5	3	0	2	1	7
KA	14	13	7	10	18	17	6	11	10	21	13	15	15	12

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SICH PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAENNER	AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER			BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN-DER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN-DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN-DERN	HAUS-FRAU MIT KIN-DERN	VOLKS-SCHUL-AB-SCHL.	MIT-LERE ABITUR-STUDIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
ICH HABE DAUERND HUNGERGEFUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR ALS ICH EIGENTLICH WILL														
SEHR STARK	3	2	4	3	1	2	3	2	0	4	2	1	3	1
STARK	7	7	15	5	7	5	3	9	3	6	4	12	7	7
WENIGER STARK	24	23	24	28	24	17	26	21	34	21	11	27	22	25
UEBERHAUPT NICHT	47	50	47	52	45	49	55	56	41	49	51	44	46	53
KA	19	17	11	13	23	27	13	12	21	19	32	15	21	15
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZAEHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN														
SEHR STARK	8	8	9	6	6	11	10	9	5	10	6	7	6	9
STARK	23	25	27	26	23	19	23	19	28	24	26	22	24	24
WENIGER STARK	37	34	36	39	41	32	48	37	26	30	34	48	36	39
UEBERHAUPT NICHT	15	16	15	15	12	16	13	19	23	16	9	8	15	14
KA	17	17	13	14	18	22	6	16	18	19	25	14	20	13

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER					MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157	
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE															
SEHR STARK	13	11	13	14	11	9	6	5	8	19	15	10	15	6	
STARK	17	16	20	19	13	24	39	21	10	12	23	19	17	21	
WENIGER STARK	29	30	33	33	30	25	16	28	39	22	19	40	26	35	
UEBERHAUPT NICHT	28	30	25	28	30	27	29	37	28	34	25	21	26	31	
KA	13	13	9	6	16	15	10	9	15	12	19	10	16	7	

TABELLE 31.1: WIE STARK TREFFEN FOLGENDE FESTSTELLUNGEN AUF SIE ZU? (AUSPRAEGUNGEN SEHR STARK UND STARK)

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MAFN- UND AELTER	AL-LEIN-STE-HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE			BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE-RUFS-TAE-TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS-FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS-FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS-SCHL. AB-SCHL.	MITT-LERE REIFE ABITUR-STUDIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	98	31	57	61	67	53	97	210	157
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN HAT SICH VERBESSERT	64	66	67	66	61	66	58	61	66	61	77	64	66	64
ICH FUEHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFAEHIGER	60	61	60	58	60	66	58	65	62	55	74	55	60	64
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER FUER ANDERE	51	53	55	57	50	45	35	42	52	55	58	54	50	54
BESTIMMTE GESUNDEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT	28	27	20	22	31	36	42	32	33	22	34	21	30	27
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND ALLGEMEIN AKTIVER	61	61	51	61	61	69	68	54	56	54	79	63	62	61
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT	18	20	18	21	18	13	6	21	18	15	13	24	20	15
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHTER UND ZUFRIEDENER	56	58	65	58	56	52	42	60	56	57	66	55	60	53

TABELLE 31.1: WIE STARK TREFFEN FOLGENDE FESTSTELLUNGEN AUF SIE ZU? (AUSPRAFGUNGEN SEHR STARK UND STARK)

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS	53	56	49	52	57	48	39	60	54	57	49	47	56	46
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINKGE- WOHNHEITEN NICHT MEHR SO AB- HAENIG	54	57	56	54	56	51	29	61	59	54	53	55	55	54
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES	59	62	75	59	56	55	61	54	64	57	64	57	60	58
ICH HABE DAUERND HUNGERGE- FUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	10	9	18	7	9	7	6	11	3	10	6	13	10	8
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZAEHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	31	33	36	33	29	31	32	28	33	34	32	29	30	33
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE	30	27	33	33	25	33	45	26	18	31	38	29	32	27

TABELLE 32: WIE UEBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE DAS JETZT ERZIELTE ERGEBNIS IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN WERDEN?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLST. ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				PARENT UND AELTER	LEBENS- SITUATION	SCHULBILDUNG					
			29-30 JAHRE	31-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE								
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
ICH BIN VOLLKOMMEN SICHER, DASS ICH DIESES ERGEBNIS AUCH IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN ODER NOCH VERBESSERN KANN	54	57	51	50	58	58	68	49	61	55	51	48	52	58
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESES ERGEBNIS ZUMINDEST EINE ZEITLANG BEIBEHALTEN WERDE	35	32	36	35	33	33	26	32	33	28	42	42	35	33
ICH ZWEIFELE, OB ICH DAS ERGEBNIS BEIBEHALTEN WERDE	5	5	7	8	3	3	3	12	0	9	2	5	6	4
KA	6	5	5	6	6	6	3	7	7	7	6	4	7	4

TABELLE 33: WENN SIE JETZT NACH DER LETZTEN KURSSTUNDE DIESES KURSSYSTEMS MIT ANDEREN IHNEN BEKANNTEN REDUKTIONSMETHODEN VERGLEICHEN, WELCHEN EINDRUCK HABEN SIE?

	GESAMT	PERSONEN MIT VOLLSTÄNDIGER ERHEBUNGSMATERIAL	ALTER				MÄNNER	ALLEINLEBENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER			BEI RUFSFRAUEN	BEI RUFSFRAUEN OHNE KINDER	HAUSFRAU OHNE KINDER	HAUSFRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MIT- TERE ABITUR- STUDIUM
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
DIESES KURSSYSTEM IST WOHL BESSER ALS ANDERE SYSTEME UND METHODEN ZUR GEWICHTSREDUKTION	85	84	82	84	87	88	90	86	80	87	91	82	86	85
DIESES KURSSYSTEM IST WOHL NICHT BESSER, AUCH NICHT SCHLECHTER ALS ANDERE SYSTEME	6	6	11	6	5	3	6	5	7	7	0	8	5	7
ICH KANN MIR VORSTELLEN, DASS ANDERE SYSTEME BESSER SIND	3	3	2	4	3	1	0	4	5	3	2	2	1	4
KA	6	6	5	6	5	8	3	5	8	3	8	7	8	4

TABELLE 34: HAT IHNEN DIE KURSFILNAHME SPASS GEMACHT?

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL	ALTER				MAEN- NER	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AEL- TER			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DER	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM
	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z	S-z
BASIS (UNGEWICHTET)	406	328	55	110	122	88	31	57	61	67	53	97	210	157
JA, SEHR	70	71	67	68	70	75	65	77	67	64	77	70	77	62
JA	22	21	20	22	25	20	23	14	25	28	17	24	16	29
ES GEMT	5	5	9	5	3	1	10	4	7	4	2	3	3	6
WENIGER	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
UEBERHAUPT NICHT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	3	4	4	2	3	3	5	2	1	4	3	4	3

Auszählung des komplett  
vorliegenden Erhebungsmaterials  
für alle 3 Erhebungsstufen

Kopf 2

(Relevante Faktoren des Kurserfolges)

N = 328

TABELLE 5.1: KÖRPERGRÖßEN

	GESAMT	VERTRAUEN IN KÜCHNERFELD			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESÜNDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STÄRKER	ZUFRIEDEN	STARKE REDUKTION	ÜBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3
BASIS (UNGEWICHTET)	326	59	215	48	149	115	58	87	33	115	66	137	144	41
151 - 155 CM	6	2	5	6	10	3	2	6	3	10	5	7	7	0
156 - 160 CM	18	27	16	15	23	15	14	17	18	19	18	21	17	10
161 - 165 CM	29	22	37	27	22	34	40	27	24	24	30	24	33	27
166 - 170 CM	27	24	27	25	29	24	28	24	42	28	23	28	24	32
171 - 175 CM	11	12	10	15	9	13	12	15	6	9	17	14	6	20
176 - 180 CM	4	5	3	4	3	5	5	4	3	3	5	3	4	7
181 - 185 CM	3	0	3	0	3	5	0	4	0	6	3	1	5	5
186 - 190 CM	1	2	0	0	1	1	0	0	3	1	0	1	0	0
ÜBER 190 CM	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0

TAFFEL 5.2: KÖRPERGEWICHT AM KURSBEGINN

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWIT-FEL	STAR-KFS-UFBER-GF-WICHT	UFBER-GF-WICHT	NOR-MAL-GF-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STAR-KE-REDUKTION	KAUM-RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZU-FRIE-DLN	NICHT/WENIGER ZUFRIE-DEN
		S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-1
BASIS (UNGERICHTET)	320	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
BIS 60 KG	5	8	5	2	1	3	21	5	0	0	0	7	5	0
61 - 65 KG	9	7	9	13	1	7	38	12	6	3	2	9	10	5
66 - 70 KG	12	14	12	15	5	21	16	12	18	10	12	10	14	12
71 - 75 KG	19	27	19	21	10	30	22	23	9	22	15	18	22	12
76 - 80 KG	13	8	14	15	15	17	2	10	36	15	9	17	10	10
81 - 85 KG	11	17	10	9	16	9	2	12	12	16	6	11	10	12
86 - 90 KG	11	17	11	10	17	9	0	9	12	12	17	9	12	15
91 - 100 KG	12	17	13	10	23	4	6	7	6	17	26	11	9	27
ÜBER 100 KG	5	5	5	6	12	0	0	10	0	7	14	7	4	7
KA	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0

TABELLE 5.13: ALTER

	GESAMT	VERLAUFEN IN KURSEERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SIT- CHLR	ZWEIT- EFL	STAR- KES GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NOR- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR- KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3
BAISIS (UNGEWICHTET)	326	52	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
15 - 19 JAHRE	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0
20 - 24 JAHRE	15	12	14	17	16	10	24	16	9	13	15	12	13	27
25 - 29 JAHRE	29	31	27	37	30	29	31	27	33	28	26	23	35	27
30 - 34 JAHRE	31	29	33	25	32	32	29	34	33	34	33	34	30	29
35 - 39 JAHRE	16	10	16	23	14	21	10	16	18	18	15	20	15	10
40 - 44 JAHRE	7	10	7	0	9	7	2	4	3	7	11	9	5	5
45 - 49 JAHRE	2	0	3	2	0	2	2	2	3	0	0	1	3	2

TABELLE 5.4: GESCHLECHT

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSPFAD			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STARKER	ZWEIFEL	STARKE KES	UEBERGEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
MAENNLICH	6	5	7	15	8	10	2	7	6	10	9	5	8	17
WEIBLICH	90	93	91	85	91	89	97	91	94	89	89	93	89	83
KA	2	2	3	0	1	1	2	1	0	1	2	1	3	0

TABELLE S.5: FAMILIENSTAND

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEPFOLG			AUSANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STAPKES	UFBERGF	NORMALGF	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
LEBEND, GESCHIEDEN	17	17	16	23	20	10	22	16	3	16	23	20	14	15
VERHEIRATET, MIT PARTNER	80	81	79	77	78	88	74	82	97	82	76	77	82	85
KA	3	2	5	0	2	2	3	2	0	3	2	4	4	0

TAFELLE S.6.1: ANZAHL WEITERER PERSONEN IM HAUSHALT

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE GEWICHTSREDUKTION	UEBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN	
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
KEINE	9	7	10	10	9	6	12	5	0	7	17	8	11	5	
1 PERSON	16	22	14	15	13	19	17	16	24	16	11	19	13	12	
2 PERSONEN	25	32	23	25	26	23	24	27	36	21	24	28	20	29	
3 PERSONEN	30	29	31	25	28	31	33	28	27	30	27	29	30	32	
4 PERSONEN	21	10	22	25	25	20	14	24	12	26	21	15	26	22	

TAFEL 5.6.: ANZAHL PERSONEN UNTER 16 JAHREN IM HAUSHALT

	GESAMT	VERTRAUEN IN KUNSTERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	STICHER	ZWITTEL	STARKE UEBERGEWICHT	UEBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN	
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	218	49	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
KEINE	49	51	48	52	48	51	45	46	58	48	52	59	44	34	
1 PERSON	25	22	26	25	26	21	33	27	21	23	26	23	26	32	
2 PERSONEN	19	19	20	19	19	22	16	17	18	21	18	12	22	32	
3 PERSONEN	7	8	6	4	7	6	7	10	3	8	5	6	8	2	

TABELLE 5.7: BERUFSTÄTIGKEIT

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE GEWICHTSREDUKTION	UEBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
JA, GANZTÄGS	30	34	27	40	34	29	26	27	21	34	36	28	31	34
JA, HALBTAGS	24	29	23	25	23	18	41	23	36	19	23	29	23	15
ZUF ZEIT IN AUSBILDUNG	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2
ZUF ZEIT ARBEITSLOS	1	0	1	0	1	0	3	1	0	1	0	1	0	2
HAUSFRAU	39	34	40	35	37	49	26	46	39	41	35	33	42	46
RETIRED, PENSIONAER	3	2	5	0	5	3	0	1	3	4	6	7	1	0
KA	2	2	2	0	0	1	3	1	0	0	0	1	3	0

TABELLE S.7.1: WENN BERUFSTÄTIG: BERUFSGRUPPE

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	ST-CHEP	ZWET-FEL	STAR-KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NOR- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ WENIGER ZUFRIEDEN	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	179	37	109	31	85	54	39	41	19	61	39	78	77	20	
FREIE BERUFE, SELBSTSTÄNDIGE, LANDWIRTE	16	14	17	13	19	15	10	2	11	25	15	15	16	20	
LEITENDE ANGESTELLTE, BEAMTE	11	27	6	16	9	19	5	10	16	15	13	13	10	10	
MITTLERE ANGESTELLTE, BEAMTE, FACHARBEITER	34	24	37	35	29	37	38	46	37	26	31	29	35	40	
EINFACHE ANGESTELLTE, BEAMTE, ARBEITER	39	41	39	35	41	30	46	41	37	34	38	41	39	30	
KA	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	3	1	0	0	

TABELLE 5.8: SCHULABSCHLUSS

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STARKE GEWICHT	UEBERGEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-2	S-3	S-4	S-5	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
VOLKSSCHULE / HAUPTSCHULE	56	56	57	48	62	49	55	56	45	61	50	60	57	34
MITTLERE REIFE	30	34	29	35	32	35	21	30	48	27	39	27	30	46
ABITUR	4	2	3	8	1	5	9	6	0	4	0	5	1	5
ABGESCHLOSSENES STUDIUM	6	5	7	8	4	10	7	4	3	8	9	6	6	10
KEINEN ABSCHLUSS	1	0	1	0	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0
KA	3	3	4	0	1	2	7	2	3	0	2	2	4	5

TABELLE 1: WIE HABEN SIE ERFAHREN, DASS DIESER KURS 'ABNEHMEN, ABER MIT VERNUNFT' STATTFINDET?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE GEWICHTSREDUKTION	UBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
PLAKAT, ANSCHLAG, VPS-PROGRAMM	35	25	38	31	33	38	33	32	42	30	42	33	36	37
TAGESZEITUNG	39	46	39	33	42	37	38	34	30	48	41	34	41	51
FERNSEHEN, PUNKFUNK	9	15	8	4	6	9	14	6	6	7	8	8	8	10
FREUNDL, BEKANNTE, KOLLEGEN	24	27	24	27	21	26	31	33	24	23	17	28	24	12
ANDERES	9	14	6	13	9	10	3	4	12	9	6	11	8	5

TABELLE 2: HABEN SIE SICH ALLEIN ODER ZUSAMMEN MIT JEMAND ANDEREM ZU DIESEM KURS ANGEMELDET?

	GESAMT S-%	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUNDEM ERNÄHRUNGSVERH.		
		SEHR SICHER S-%	ST- CHER S-%	ZWIT- FEL S-%	STAP- KES UFBER- UFBER GF- WICHT S-%	GF- WICHT S-%	NOR- MAL- GE- WICHT S-%	SEHR STARKE REDUK- TION S-%	STAR- KE RE- DUK- TION S-%	KAUM RE- DUK- TION S-%	MISS- ERFOLG S-%	SEHR ZU- FRIE- DEN S-%	ZU- FRIE- DEN S-%	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	528	59	715	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
EINZELANMELDUNG	60	61	60	60	67	61	43	57	64	71	59	55	64	61
ANMELDUNG MIT FAMILIENANGE- HÖRIGEN ODER VERWANDTEN	16	25	14	15	14	15	21	22	21	12	12	21	10	17
ANMELDUNG MIT FREUNDEN, BE- KANNTEN, KOLLEGEN	26	17	27	29	20	25	40	22	18	18	30	25	27	24

TABELLE 3: MIT WELCHEN PERSONEN HABEN SIE DARUEBER GESPROCHEN, DASS SIE ANNEHMEN WOLLEN UND DESHALB DIESEN KURS BESUCHEN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	326	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
FAMILIENMITGLIEDER, VERWANDTE	85	83	87	83	84	90	79	91	94	89	86	85	86	88
FREUNDE, BEKANNTE, KOLLEGEN	49	47	49	56	46	53	50	56	45	49	45	49	51	46
ICH HABE MIT NIEMANDEM DARUEBER GESPROCHEN	5	7	4	8	7	3	5	4	3	4	6	4	4	7

TAFELLE 4: GIBT ES IN IHRER FAMILIE NOCH WEITERE PERSONEN, DIE PROBLEME MIT IHRER ERNAEHRUNG ODER IHREM GEWICHT HABEN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIT-FEL	STAR-KES UFBER- GF- WICHT	UFBER- GE- WICHT	NOR-MAL- GF- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR-KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	57	215	46	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
JA	55	59	56	57	58	51	57	57	61	55	58	60	51	54
NEIN	42	41	42	46	40	48	41	43	36	43	39	39	46	46
KA	2	0	2	2	2	2	2	0	3	2	3	1	3	0

TAFFELLE 5: HABEN SIE FRUEHER SCHON EINMAL VERSUCHT ABZUNEHMEN?

	GESAMT	VERTRAUFEN IN KURSEPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEIT- FFL	STAP- KES- UEBFR- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NOR- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR- KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT- WENIGER ZU- FRIE- DEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
NEIN, NOCH NIF	7	5	8	4	7	4	12	10	6	7	2	5	11	2
JA, EINMAL	12	17	13	4	13	10	9	9	15	16	8	14	9	15
JA, MEHRMALS	79	80	77	90	77	83	78	79	76	77	86	78	79	80
KA	2	3	1	2	2	2	2	2	3	0	5	3	1	2

TABELLE 5.1: WENN JA, WELCHE DER FOLGENDEN METHODEN HÄFFEN SIE DABEI SCHON AUSPROBIERT?

	GESAMT	VERTRAUFEN IN KURSEPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWIT-FFL	STAP-KES	UFBER-UFBER	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZU-FRIE-DEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	298	54	194	45	135	108	50	72	30	107	62	126	127	39
EINFACH WENIGER ESSEN, FDN (FRISS DIE HAELFTE)	66	63	66	71	60	72	70	75	70	64	68	70	66	54
NULLDIAET	14	24	17	11	17	10	14	10	17	9	24	13	12	26
AUFENTHALT IM KRANKENHAUS ODER KURHEIM, UM ANZUNEHMEN	11	17	10	7	13	10	6	4	13	8	23	8	11	21
GRUPPENPROGRAMM (Z.B. WEIGHT WATCHERS)	6	11	5	4	9	4	4	6	7	7	8	5	3	18
EINSEITIGE KOST (Z.B. AT-KINS-, HOLLYWOOD-, PUNKT-DIAET)	40	33	43	38	44	41	30	38	40	40	50	32	46	44
MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG (APPETITZUGLER, MACENFUELLER USW.)	39	43	38	44	47	30	38	33	27	43	47	37	38	49
IRGENDWELCHE ANDERE METHODEN, UM HUNGER ZU VERGESSEN ODER 'PAUSEN' ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN ZU UEBERBRUECKEN (Z.B. RAUCHEN, KAFFEE TRINKEN, KAUGUMMI KAUEN USW.)	14	19	13	18	14	14	18	18	7	13	15	11	18	13
SONSTIGE METHODEN	23	11	26	24	23	19	30	28	27	20	24	22	23	26

TABELLE 6: WESHALB IST ES IHREN BISHER NOCH NICHT GELUNGEN, IHRE ERNAHRUNG UND IHR GEWICHT SO ZU BEEINFLUSSEN, WIE SIE ES GERNE HALTEN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBERGEWICHT	UEBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
ICH HALBE VIELLEICHT NICHT GENUG WILLENSSTAERKE GEZEIGT	68	64	70	63	72	63	69	68	61	70	76	65	68	78
MEINE LEBENSITUATION (UND MEIN BERUF) HABEN MIR DAS DURCHHALTEN UNMOEGLICH GEMACHT	15	12	16	19	21	12	9	10	6	16	27	12	17	20
MEINE BISHERIGEN VERSUCHE WAREN NOCH NICHT RICHTIG ERNSTHAFT	18	12	19	21	14	22	21	20	15	17	15	18	19	15
DIE METHODEN, DIE ICH BISHER AUSPROBIERT HABE, WAREN NICHT GUT	16	22	17	8	12	19	16	18	24	11	15	15	17	20
MEINE FAMILIE UND MEIN PERSOENLICHES UMFELD HABEN MICH IN KEINER WEISE UNTERSTUETZT	14	15	13	21	13	19	9	17	12	13	20	15	16	10
ICH KANN EINFACH SCHWER VERSUCHUNGEN WIDERSTEHEN	42	36	42	50	46	39	40	43	39	44	53	34	45	56
DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN MEINER BISHERIGEN VERSUCHE WAREN SCHLIMMER ALS DER ERFOLG	10	15	9	10	12	10	7	10	18	7	18	13	6	20
ANDERES	5	7	5	6	3	6	9	4	0	6	6	3	8	5

TAFEL 7: WAS SIND IHRE WICHTIGSTEN ERWARTUNGEN AN DAS KURSERGEBNIS?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWITFEL	STADKFS UFBFR GF-WICHT	UEBERGEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT / ZUFRIEDEN
	S-4	S-3	S-2	S-1	S-4	S-3	S-2	S-4	S-3	S-2	S-1	S-4	S-3	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	320	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN WIRD SICH VERBESSERN	58	61	58	56	59	56	64	66	61	53	64	59	53	66
ICH WERDE WIEDER LEISTUNGSFAEHIGER WERDEN	23	25	23	25	22	27	21	29	21	16	35	22	21	39
ICH WERDE WIEDER BESSER AUSSEHEN UND ANZIEHENDER FUER ANDERE SEIN	49	49	48	58	51	43	57	55	55	44	52	45	49	61
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BELINTZUECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH JETZT LEIDE, WERDEN SICH VERMINDERN	31	34	33	25	39	30	16	27	21	35	45	34	26	44
ICH WERDE WIEDER BEWEGLICHER UND ALLGEMEIN AKTIVER SEIN	49	47	51	46	53	49	43	57	39	53	55	47	50	56
ICH WERDE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT HABEN	8	10	8	6	12	4	5	10	3	6	14	6	6	22
ICH WERDE WIEDER AUSGEGLICHT UND ZUFRIEDENER WERDEN	36	42	36	31	35	35	41	40	30	35	36	31	39	41
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN WIRD MIR WIEDER MEHR SPASS MACHEN	27	46	27	13	24	29	34	30	27	22	29	28	24	32
ICH WERDE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINKGEWOHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHAENIG FUEHLEN	39	39	40	38	34	45	38	46	30	39	41	35	38	61

TABELLE 3: WENN SIE ETWAS GANZ LÜBLICH SIND, WIE ÜBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE AM ENDE DIESER KURSES IHRE ESS- UND TRINKGEWOHNHEITEN SO GEÄNDERT HABEN, DASS SIE KEINE GEWICHTSPROBLEME MEHR HABEN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESÜNDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STARKE KFS-UFBERGEWICHT	UFBERGEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	323	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
ICH BIN VOLLKOMMEN SICHER, DASS ICH AM ENDE DES KURSES MEINE ESS- UND TRINKGEWOHNHEITEN SO GEÄNDERT HABE, DASS ICH KEINE GEWICHTSPROBLEME MEHR HABE	18	100	0	0	17	17	22	20	24	12	17	20	17	15
ICH BIN SICHER, DASS ICH ZUMINDEST ETWAS AN GEWICHT ABGENOMMEN HABE	66	0	100	0	66	66	60	66	64	71	65	66	63	73
ICH ZWEIFELE NOCH ETWAS AM ERFOLG DES KURSES	15	0	0	100	14	16	16	13	12	14	17	14	16	12
KA	2	0	0	0	3	1	2	1	0	3	2	1	3	0

TAFELLE 10: WELCHE DER FOLGENDEN MAHLZEITEN NEHMEN SIE WUCHENTAGS REGELMAESSIG ZUHAUSE ODER AUSSER HAUS (KANTINE, RESTAURANT USW.) EIN?

	GESAMT	VERTRAUFN IN KURSEFFOLG				AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SI-CHER	ZWIS-CHEN	ZWIS-CHEN	STAR-KE	UFBER-GE- WICHT	NOP- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR- KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
FRUEHSTUECK															
ZU HAUSE	90	83	91	83	91	94	81	89	94	90	89	93	90	80	
AUSSER HAUS	2	3	1	6	3	1	3	6	6	3	2	3	2	2	
2. FRUEHSTUECK / PAUSEN- FRUEHSTUECK															
ZU HAUSE	23	22	23	21	22	26	17	22	21	18	27	21	19	37	
AUSSER HAUS	20	32	15	25	19	20	22	16	18	20	24	22	19	12	
MITTAGESSEN															
ZU HAUSE	79	83	80	71	85	78	69	74	85	84	77	82	78	73	
AUSSER HAUS	14	10	13	23	11	16	19	17	15	12	17	12	14	20	
NACHMITTAGS-MAHLZEIT															
ZU HAUSE	38	44	36	27	38	42	33	39	36	41	36	37	38	44	
AUSSER HAUS	8	2	8	10	9	7	5	4	9	5	12	7	8	5	
ABENDESSEN															
ZU HAUSE	90	93	91	83	91	94	84	93	94	93	92	91	89	95	
AUSSER HAUS	1	0	1	2	1	1	2	1	0	1	2	1	1	2	
KLEINIGKEITEN NACH DEM ABENDESSEN															
ZU HAUSE	46	47	44	52	48	43	50	48	48	41	47	47	42	56	
AUSSER HAUS	3	2	4	0	3	3	0	0	3	3	5	1	4	2	

TABELLE 10.1: ANZAHL BEGLEITENDES EINGENOMMENER MAHLZEITEN

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUNDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE GEWICHTSREDUKTION	UFBERWICHT	NORMALE GEWICHTSREDUKTION	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-2	S-1	S-1	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
KEINE MAHLZEIT	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
1 MAHLZEIT	3	0	3	4	2	3	3	2	0	3	3	1	5	0
2 MAHLZEITEN	5	5	3	17	3	3	12	4	3	3	5	5	2	12
3 MAHLZEITEN	25	27	27	17	26	28	21	26	27	29	26	25	29	17
4 MAHLZEITEN	27	20	28	27	26	22	40	35	30	25	18	31	23	27
5 MAHLZEITEN	20	20	20	21	21	25	7	17	15	24	23	18	22	17
6 MAHLZEITEN	20	25	19	19	21	20	17	16	24	16	26	20	18	27

TABELLE 11: WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TRIFFEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESÜNDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STÄRKER	ZWEIFELHAFT	STARK GEWICHTS WICHTIG	UFBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3
BASIS (UNGEWICHTET)	128	59	21	40	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIEßE ES	42	36	46	31	41	45	41	37	39	45	45	39	43	44
ICH HABE DAUERND HUNGERGEBÜHLE UND ESSE DESHALB HÄUFTEICHER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	34	46	31	31	35	35	28	37	36	30	41	28	36	41
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZÄHLT FÜR MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	28	22	26	48	26	33	26	29	36	26	27	34	28	12
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE	55	63	53	54	60	53	50	54	52	58	61	53	55	66

TABELLE 12: WIE WÜRDEN SIE IM GROSSEN UND GANZEN IHRE FOLGENDES GESUNDHEITZUSTAND BEURTEILEN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESÜNDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEIFEL	SEHR GUT	GEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
SEHR GUT	8	15	7	6	7	8	10	6	9	9	6	7	10	5
GUT	32	24	32	42	26	38	38	44	42	31	20	33	35	20
ZUFRIEDENSTELLEND	41	36	43	40	46	38	33	32	30	43	45	39	37	61
WENIGER ZUFRIEDENSTELLEND	16	22	15	10	15	16	16	15	18	15	23	17	16	12
SCHLECHT	2	2	2	0	3	0	2	2	0	1	6	4	1	0
SEHR SCHLECHT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	1	2	1	0	2	1	0	2	0	1	1	2

TABELLE 13: SIND SIE ZUR ZEIT IN ABZÜHLICHER BEHANDLUNG IM ZUSAMMENHANG MIT EILER KRANKHEIT, DIE MIT IHRER ERNÄHRUNG ZU TUN HAT?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEITFEL	STARKES ÜBERGEWICHT	ÜBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STÄRKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
JA	14	17	14	10	17	12	10	12	12	12	24	21	8	12
NEIN	83	81	83	83	79	88	86	85	88	86	71	76	89	83
KA	3	2	3	6	5	0	3	2	0	2	5	3	3	5

TABELLE 19: IM ALLTÄGLICHEN LEBEN KANN ES PROBLEME VERSCHIEDENSTER ART GEBEN, Z.B. IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG, DURCH  
HITZE UND STRESS, IN DER FAMILIE, IM FREUNDKREIS USW.  
WIE STARK FÜHLEN SIE SICH INSGESAMT DURCH PROBLEME DIESER ART RELASTET?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARK ÜBERGEWICHT	ÜBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
SEHR STARK	14	14	13	17	17	11	14	12	6	14	23	13	10	29
STARK	30	36	26	40	28	31	29	28	30	24	35	26	33	27
WENIGER STARK	30	27	33	27	32	27	38	32	24	31	29	33	27	34
KAUM	20	15	23	17	19	24	16	24	30	24	11	23	22	7
ÜBERHAUPT NICHT	4	7	7	2	3	4	3	4	9	5	2	4	3	2
KA	2	2	2	2	1	2	0	0	0	1	2	1	3	0

TABELLE 17: IM FOLGENDEN VERLAUF DES KURSES HABEN 8 KURSABENDE STATTEGEFUNDEN. AN WELCHEN DIESER KURSABENDE HABEN SIE TEILGENOMMEN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.				
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STAP-UFBR-GE-WICHT	UFBR-GE-WICHT	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN		
	S-2	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3
BASIS (UNGENICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41		
INFORMATIONSENTWICKLUNG	57	53	58	56	58	62	47	67	67	61	47	54	60	56		
1. KURSSTUNDE	97	98	97	94	97	98	93	98	100	97	94	98	97	95		
2. KURSSTUNDE	97	97	98	90	97	97	93	98	100	97	92	98	95	98		
3. KURSSTUNDE	97	98	97	98	98	97	95	99	97	98	92	96	97	100		
4. KURSSTUNDE	96	97	96	98	97	97	93	96	100	97	94	96	97	95		
5. KURSSTUNDE	95	97	94	96	97	96	90	95	97	98	92	96	94	98		
6. KURSSTUNDE	92	98	90	94	93	92	93	94	97	94	83	91	92	98		
7. KURSSTUNDE	91	97	91	88	93	93	86	93	100	93	89	93	92	88		
8. KURSSTUNDE	89	93	89	88	90	92	83	91	88	95	83	91	89	90		

TABELLE 15.1: ANZAHL GESUCHTER KURSSTUNDEN (1. BIS 8. KURSSTUNDE)

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSLEHRFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWIFL-FFL	STAR-KES UFAER-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUK-TION	STAR-KE RE-DUK-TION	KAUM RE-DUK-TION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIE-DEN	ZUFRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZUFRIE-DEN	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
8 STUNDEN	76	90	74	65	79	77	64	77	85	80	67	79	74	73	
7 STUNDEN	16	5	16	27	15	14	21	18	9	16	18	12	18	17	
6 STUNDEN	5	3	5	6	3	6	9	2	6	3	6	4	4	7	
5 STUNDEN	2	0	3	0	2	2	3	1	0	1	5	3	1	2	
4 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
3 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 STUNDE	1	0	1	0	0	1	2	0	0	0	2	0	1	0	
KEIN KURSSESUCH	1	2	0	2	1	0	2	1	0	1	3	1	1	0	

TAFFEL 16: WIE SEHEN SIE IHRE WEITERE KURSTEILNAHME NACH DER 8. KURSSTUNDE? KREUZEN SIE BITTE DAS ZUTREFFENDE AN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STARKE UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
ICH WERDE WEITER AN ALLEN KURSABENDEN TEILNEHMEN UND VOLL BEIM KURS MITMACHEN	92	97	90	96	93	90	95	96	97	90	92	91	92	95
ICH WERDE MOEGLICHERWEISE NICHT MEHR ZU ALLEN KURSABENDEN KOMMEN, DAS KURSPROGRAMM MIT HILFE DER UNTERLAGEN ABLP TROTZDEM WEITER DURCHFUEHREN	5	2	7	2	5	6	3	4	3	7	6	7	5	5
ICH HABE ERNSTHAFTEN ZWEIFEL DAFAN, DASS ICH DEN KURS BZW. DAS KURSPROGRAMM WEITERHIN MITMACHE	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
ICH HABE DIE KURSTEILNAHME BEREITS ABGEBROCHEN BZW. BIN FEST ENTSCLOSSEN DAZU	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	2	2	2	3	0	0	0	3	2	2	3	0

TABELLE 17: WIE HOCH WAR IHR GEWICHT IN DER VORGANGENEN WOCHE (7. KURSWOCHE)?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSLERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SI-CHER	ZWEI-FEL	STAR-KFS-UEBERGEWICHT	UEBERGEWICHT	NOR-MAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN	
	S-4	S-3	S-2	S-1	S-4	S-3	S-2	S-1	S-4	S-3	S-2	S-1	S-4	S-3	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
BIS 60 KG	9	15	9	2	1	7	33	15	3	1	0	10	10	2	
61 - 65 KG	13	5	13	21	3	12	38	15	12	6	5	12	13	12	
66 - 70 KG	17	19	17	19	9	30	16	22	21	19	12	19	20	5	
71 - 75 KG	17	17	16	23	13	26	10	16	27	17	15	18	17	15	
76 - 80 KG	12	10	13	4	19	7	3	12	21	19	6	12	11	17	
81 - 85 KG	10	5	11	10	13	10	0	5	6	12	15	9	11	10	
86 - 90 KG	5	5	5	8	10	3	0	1	6	7	11	6	6	5	
91 - 100 KG	11	12	11	6	20	3	0	9	3	13	23	9	8	24	
UEBER 100 KG	4	3	4	6	7	1	0	6	0	5	12	4	3	7	
KA	1	5	0	0	2	1	0	0	0	1	2	1	1	2	

TABELLE 14.1: SIE HABEN JETZT (A. KURSTUNDEN) SCHON EINIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

MITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSPEGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, OB SIE DIESE REGELMAESSIG BZW. WIE VORGESCHLAGEN DURCHGEFUEHRT HABEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEIFEL	STARKES ÜBERGEWICHT	ÜBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGFWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
REGELMAESSIG DAS PROTOKOLL 'TÄGLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME' FÜEHREN (IN DER 1. KURSWOCHEN)	92	95	90	94	91	92	91	93	97	91	94	93	92	88
STICHLISTE 'MEINE BEOBSACHTUNGEN BEIM ESSEN' FÜEHREN (2 WOCHEN LANG)	77	85	75	75	82	70	78	84	79	79	73	80	77	71
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUFNAHME' AUSFÜELLEN	84	90	81	85	84	82	86	85	82	83	88	87	84	73
AUFSTELLEN EINES 'ESSPLANS' (3. WOCHEN)	60	75	57	54	66	59	50	70	76	65	53	67	59	46
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAHRUNGSFAHRPLANS (AUSKREUZEN DER KJ-MENGEN)	72	83	70	67	74	73	66	80	79	75	71	78	69	66
TÄGLICHES KIFGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	83	88	82	81	85	81	86	85	91	86	82	86	81	83
PROTOKOLLE UND BEOBSACHTUNGEN DER ERSTEN 14 TAGE AUSWERTEN	68	73	66	71	72	63	67	70	70	70	73	69	64	80

TAPELLE 1B.1: SIE HABEN JETZT (8. KURSSTUNDE) SCHON EILIGE ERFABRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSGEGEBN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, OB SIE DIESE REGELMAESSIG BZW. LIE VORGESCHLAGEN DURCHGEFUEHRT HABEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSGEFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STAR- KES UEBFR GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NOE- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR- KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
VERHALTENSGEGELN UND VOR- SATZE FUER SICH SELBST AUF- STELLEN	63	80	56	67	68	57	59	65	64	66	68	66	61	59
*VERFUHRUNGSSITUATIONEN* SAMMELN UND DURCHDENKEN	50	61	46	56	53	48	50	56	55	46	52	54	49	39
EIGEN BELOHNUNGSPLAN AUF- STELLEN UND UEBERARBEITEN	34	47	30	33	40	29	28	43	36	35	39	40	31	24
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	50	51	48	56	56	47	43	56	70	51	47	57	46	41
FAMILIE UND/ODER FREUNDE ZUM KURS MITNEHMEN (7. STUNDE)	31	39	24	38	34	29	34	39	36	33	30	36	28	24
GESPRAECHE UND ERFABRUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHE	57	64	54	56	60	57	52	55	67	57	62	63	51	59
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	42	56	37	48	48	42	34	33	48	46	50	48	38	41

TAFFEL 18.2: SIE HABEN JEDE (2. KURSTUNDE) SCHON ETWAS ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

HILFE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSEFFELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WELCHE DAVON SIE FUER PERSONEBS HILFEREICH UND NUTZLICH HALTEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEFFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBERGEWICHT	UEBERGEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3
BASIS (UNGEWICHTET)	326	59	215	40	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
REGELMAESSIG DAS PROTOKOLL 'TAEGLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME' FUEHREN (IN DER 1. KURSWOCHE)	43	51	41	44	44	35	57	48	39	40	41	39	45	54
STICHLISTE 'MEINE BEOBSACHTUNGEN BEIM ESSEN' FUEHREN (2 WOCHEN LANG)	35	39	31	46	32	33	45	41	27	30	35	31	39	37
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUFNAHME' AUSFUELLEN	41	50	30	30	43	35	50	43	42	40	38	45	36	46
AUFSTELLEN EINES 'ESSPLANS' (3. WOCHE)	39	56	36	35	43	32	41	40	33	37	35	42	35	37
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAHRUNGSFAHRPLANS (AUSKREUZEN DER KJ-MENGEN)	58	66	58	50	60	53	60	59	61	61	53	55	62	54
TAEGLICHES WIEGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	53	54	52	56	46	52	69	57	48	50	45	52	56	46
PROTOKOLLE UND BEOBSACHTUNGEN DER ERSTEN 14 TAGE AUSWERTEN	26	36	22	37	21	30	33	24	33	23	21	28	23	29

TABELLE 18.2: SIE HABEN JETZT (1. KURSSTUNDE) SCHON EINIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WELCHE DAVON SIE FUER BESONDERS HILFFREICH UND NUTZLICH HALTEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSLERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEI-FEL	STAP-KES-UFBER-GF-WICHT	UEBEK-GE-WICHT	NOR-MAL-GF-WICHT	SEHR STARKE REDUK-TION	STAR-KE RE-DUK-TION	KAUM RE-DUK-TION	MISS-ERFOLG	SEHR ZU-FRIE-DEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZU-FRIE-DEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
VERHALTENSREGELN UND VORSAETZE FUER SICH SELBST AUFSTELLEN	39	39	38	38	38	38	41	44	42	39	39	39	39	34
*VERFUHRUNGSSITUATIONEN* SAMMELN UND DURCHDENKEN	30	35	29	29	31	30	31	33	30	32	29	28	32	29
EIGEN BELOHNUNGSPLAN AUFSTELLEN UND UEBERARBEITEN	20	20	21	15	24	16	17	27	15	22	23	21	19	17
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	41	47	41	33	44	37	43	51	30	44	30	42	38	44
FAMILIE UND/ODER FREUNDE ZUM KURS MITNEHMEN (7. STUNDE)	19	24	19	15	17	23	17	23	24	21	17	19	21	15
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGS-AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURSTEILNEHMERN SUCHE	52	59	52	48	50	51	55	55	55	51	48	50	56	49
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	39	41	39	33	39	40	38	43	48	39	32	40	39	32

TABELLE 18.3: SIE HABEN JETZT (11. KURSWOCHE) SCHON EINIGE ERFAHRUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KÖNNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WOMIT SIE SCHWIERIGKEITEN HATTEN.

	GESAMT	VERTRAUFEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKES ÜBERGEWICHT	ÜBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
REGELMÄSSIG DAS PROTOKOLL 'TÄGLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME' FÜHREN (IN DER 1. KURSWOCHE)	6	7	6	6	7	4	7	4	0	5	9	7	4	10
STRICHLISTE 'MEINE BEOBSACHTUNGEN BEIM ESSEN' FÜHREN (2 WOCHE LAUF)	21	22	22	19	21	23	21	17	21	25	20	19	22	27
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUFNAHME' AUSFÜLLEN	5	5	5	6	4	7	5	5	6	4	5	4	6	10
AUFSTELLEN EINES 'ESSPLANS' (3. WOCHE)	35	27	38	38	27	37	52	28	24	33	39	24	40	51
REGELMÄSSIGE NUTZUNG DES ERNÄHRUNGSFAHRPLANS (AUSKREUZEN DER PJ-MENGEN)	12	8	11	17	10	11	14	12	3	12	14	11	12	15
TÄGLICHES WIEGEN UND 'WOCHESGEWICHT' AUSRECHNEN	5	3	6	6	7	3	3	2	0	5	8	4	6	7
PROTOKOLLE UND BEOBSACHTUNGEN DER ERSTEN 14 TAGE AUSWERTEN	30	27	33	25	28	28	41	38	27	28	21	26	35	22

TABELLE 18.7: SIE HABEN JEZT (7. KURSTUNDE) SCHON EINIGE ERFABUNGEN MIT DEM KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSPUNKTEN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WOMIT SIE SCHWIERIGKEITEN HATTEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN	
	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	326	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
VERHALTENSRGELN UND VORSATZE FUER SICH SELBST AUFSTELLEN	21	17	23	23	17	17	40	21	18	14	20	18	24	22	
*VERFUHRUNGSSITUATIONEN* SAMMELN UND DURCHDENKEN	27	25	25	38	23	24	40	27	18	23	27	31	23	29	
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUFSTELLEN UND UEBERARBEITEN	50	54	47	58	44	54	57	50	52	49	50	47	55	44	
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	23	24	27	27	20	23	28	21	12	23	26	19	24	32	
FAMILIE UND/ODER FREUNDE ZUM KURS MITNEHMEN (7. STUNDE)	34	25	34	47	33	30	43	38	27	32	33	32	34	34	
GESPRAECHE UND ERFABUNGS- AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURS- TEILNEHMERN SUCHE	7	3	8	4	7	5	9	7	0	7	5	7	6	5	
SPEZIELLE KJ-ARBE REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	13	8	13	15	11	10	17	10	12	10	15	9	15	17	

TABELLE 19: NACHT IHMEN DIE KURSTEILNAHME SPASS? (ZUK ZFIT DER B. KURSSTUNDE)

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSLPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWIT-FEL	STAR-UEBFR-GE-WICHT	UEBFR-WICHT	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STAR-KE RE-DUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZU-FRIE-DEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZU-FRIE-DEN	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
JA, SEHR	60	80	59	42	62	65	48	66	70	67	52	74	54	41	
JA	33	19	33	52	32	30	40	28	30	29	39	25	41	32	
ES GEHT WENIGER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
UEBERHAUPT NICHT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	1	2	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	2	

TABELLE 20: SEIT DER 9. KURSSTUNDE HABEN 5 WEITERE KURSABENDE STATIGEFUNDEN. AN WELCHEN DIESER KURSABENDE HABEN SIE  
TEILGENOMMEN?

	GESAMT	VERKAUFEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SI-CHER	ZWIT-FEL	STAP-KFS UEBER-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUK-TION	STAR-KE RE-DUK-TION	KAUM RE-DUK-TION	MISS-ERFOLG	SEHR ZU-FRIE-DEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZU-FRIE-DEN	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
9. KURSSTUNDE	86	93	85	83	85	84	91	90	88	90	76	91	83	80	
10. KURSSTUNDE	84	92	82	83	83	85	84	89	85	90	71	89	83	76	
11. KURSSTUNDE	79	86	77	75	78	80	81	88	82	85	68	84	78	68	
12. KURSSTUNDE	70	73	68	75	70	70	69	72	73	80	58	75	69	61	
13. KURSSTUNDE	70	75	69	67	71	73	60	71	85	74	67	75	70	54	

TABELLE 20.1: ANZAHL BESUCHTER KURSSTUNDEN (9. BIS 13. KURSSTUNDE)

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STARKE GEWICHTSREDUKTION	UEBERGEWICHT	NORMALE GEWICHTSREDUKTION	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN	
	S-2	S-3	S-4	S-5	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-4	S-5	S-1	S-2	S-3
BASIS (UNGEWICHTET)	326	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
5 STUNDEN	51	53	50	48	56	49	43	55	61	62	38	55	51	39	
4 STUNDEN	23	25	27	23	19	25	29	28	21	17	26	25	22	20	
3 STUNDEN	10	8	10	15	9	10	16	6	6	10	11	10	10	15	
2 STUNDEN	4	0	6	0	2	6	2	2	3	3	3	3	3	7	
1 STUNDE	4	3	3	8	4	4	3	0	0	3	9	1	6	7	
KEIN KURSRESUCH	8	5	10	6	11	5	7	9	9	3	14	6	8	12	

TABELLE 20.2: ANZAHL BESUCHTER KURSTUNDEN INSGESAMT

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEPFÖLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER S-2	SI-CHER S-3	ZWEIT-TEL S-4	STAR-KES-GEWICHT S-2	UFBER-GEWICHT S-3	NOR-MAL-GEWICHT S-4	SEHR STARKE REDUKTION S-2	STAR-KE-REDUKTION S-3	KAUM REDUKTION S-4	MISS-ERFOLG S-2	SEHR ZUFRIEDEN S-2	ZU-FRIEDEN S-3	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN S-4
BASIS (UNGEWICHTET)	329	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
13 STUNDEN	43	51	42	35	48	43	28	45	58	52	32	47	42	34
12 STUNDEN	23	27	21	27	20	26	29	28	18	23	20	24	25	17
11 STUNDEN	13	12	13	15	12	8	24	11	9	9	14	13	10	17
10 STUNDEN	5	0	6	6	4	4	7	6	3	3	6	4	4	7
9 STUNDEN	5	3	4	6	3	0	0	0	0	8	6	2	6	7
8 STUNDEN	6	3	7	4	7	6	2	4	9	3	11	4	6	10
7 STUNDEN	3	0	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	5
6 STUNDEN	2	2	2	2	1	0	7	1	0	0	2	1	2	0
5 STUNDEN	2	2	2	0	3	0	2	1	0	1	5	2	1	2
4 STUNDEN	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	1	0
3 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 STUNDE	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	2	0	1	0
KEIN KURSPESUCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABELLE 21: HALTEN SIE DEN KURSESUCH INZWISCHEN ANGEBOGENEN (13. KURSSTUNDE)?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBER-GEWICHT	UFBER-GEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
JA	10	9	11	8	10	9	14	2	6	7	18	7	9	20	
NFIN	87	85	87	90	88	90	81	94	91	92	82	92	88	78	
KA	3	7	2	2	2	1	5	4	3	1	0	1	3	2	

TABELLE 22: WIE HOCH WAR IHR DURCHSCHNITTSGEWICHT IN DER VERGANGENEN WOCHEN? (22. KURSWOCHEN)

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEITEL	STAP-UFBER-GEWICHT	UFBER-GEWICHT	NOR-MAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-2	S-1	S-2	S-1	S-2	S-1	S-2	S-1	S-2	S-1	S-2	S-1	S-2	S-1
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
BIS 60 KG	14	20	14	8	3	13	47	27	6	3	0	18	13	7
61 - 65 KG	14	14	13	19	7	18	24	23	24	11	2	15	17	5
66 - 70 KG	20	14	20	25	14	30	16	21	39	20	12	23	19	10
71 - 75 KG	16	15	16	10	18	17	9	10	21	24	20	15	17	17
76 - 80 KG	9	8	9	13	11	10	2	9	6	16	9	9	10	7
81 - 85 KG	6	3	6	8	9	3	2	2	0	9	12	4	9	2
86 - 90 KG	8	7	8	6	13	3	0	2	3	10	17	7	4	22
91 - 100 KG	5	5	6	0	10	2	0	5	0	5	17	4	4	12
UFBER 100 KG	3	2	2	6	6	0	0	1	0	1	12	2	2	7
KA	6	12	4	4	9	4	2	0	0	0	0	2	6	10

TAFFEL 23: SIE HATTEN JA VOR KURSEBEGINN BESTIMMTE ERWARTUNGEN DARÜ, WIE STARK SIE IHR GEWICHT REDUZIEREN BZW. WIEVIEL SIE ABNEHMEN WOLLTEN. WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TRIFFT AUF SIE ZU?

	GESAMT	VERTRAUFEN IN KURSEFFOLG			AUSGANGSGLEICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STAPKFS-UFBERGEF-WICHT	UFBERGEF-WICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STAPKE RE-DUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	57	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
ICH HABE WEIT WENIGER ABGENOMMEN ALS ERWARTET	24	29	23	23	28	19	22	9	3	17	58	12	26	56
ICH HABE IN ETWA SO VIEL ABGENOMMEN, WIE ICH ERWARTETE	54	46	55	52	50	60	52	48	64	66	39	50	65	37
ICH HABE STÄRKER ABGENOMMEN ALS ICH ERWARTETE	19	22	18	23	17	19	24	44	33	17	0	36	8	5
KA	3	3	4	2	5	2	2	0	0	1	3	2	1	2

TAFFEL 24: FÜR DEN KURS GING ES JA NICHT NUR UM GEWICHTSABNAHME, SONDERN UM EIN INSGESAMT GESUENDERES UND FUER SIE ZUFRIEDENSTELLENDERES LEBENSVERHALTEN. WIE ZUFRIEDEN SIND SIE INSGESAMT GEGEN MIT DEM ERGEBNIS, DAS SIE IN DIESEM KURS ERREICHT HABEN?

	GESAMT	VERTRAUFEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM LEBENSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHLICH	ZWEIFELHAFT	STARK ÜBERGEWICHT	UEBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-3	S-2	S-1	S-0	S-3	S-2	S-1	S-3	S-2	S-1	S-0	S-3	S-2	S-1
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	40	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
SEHR ZUFRIEDEN	42	46	42	40	41	41	47	59	58	37	36	100	0	0
ZUFRIEDEN	44	42	42	48	40	50	38	38	36	50	41	0	100	0
ES GEHT	11	5	17	10	13	7	12	4	6	13	15	0	0	85
WENIGER ZUFRIEDEN	2	5	1	0	3	2	0	0	0	0	8	0	0	15
UEBERHAUPT NICHT ZUFRIEDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	2	2	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0

TABELLE 29.1: NACH ABSCHLUSS DES KURSES HABEN SIE ERFABUNGEN MIT DEM GESAMTEN KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSREGELN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, OB SIE DIESE REGELMAESSIG O.ZW. WIE VORGESCHLAGEN DURCHGEFUEHRT HABEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFELHAFT	SEHR WICHTIG	WICHTIG	NORMAL	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAHRUNGSFAHRPLANS (AUSKREUZEN DER KJ-MENGEN)	55	59	55	52	54	54	64	66	64	63	33	69	51	29
TÄGLICHES WIEGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSPLEHNEN	73	69	73	79	71	72	79	85	79	73	59	77	74	56
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUFNAHME' AUSFÜLLEN	45	47	42	54	40	45	57	57	48	47	27	55	43	24
VERHALTENSGEGELN UND VORSAETZE FUER SICH SELBST AUFSTELLEN	32	36	31	31	31	32	33	37	48	30	24	41	29	15
'VERFUHRUNGSSITUATIONEN' SAMMELN UND UEBERARBEITEN	26	29	24	29	27	26	24	28	21	26	26	30	26	15
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUFSTELLEN UND UEBERARBEITEN	11	12	10	10	13	11	7	11	9	10	14	13	11	5
BEOBACHTUNGEN WIEDERHOLEN UND AUSWERTEN	28	34	26	31	31	24	28	32	30	25	27	37	24	12
GESPRAECHE UND ERFABRUNGS-AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURSTEILNEHMERN SUCHEN	47	47	47	46	50	40	48	59	36	50	39	57	44	27
SPEZIELLE KJ-ARBE REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	30	34	29	31	33	28	28	28	27	32	26	39	28	12
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	37	37	37	38	37	37	40	44	42	35	35	45	38	15
SELBSTHILFE-TREFFEN ORGANISIEREN UND BESUCHEN	20	24	19	19	22	16	21	27	15	20	17	26	20	2
PERSOENLICHE KJ-GRENZE ALLMAEHLICH ERHOEHEN	26	34	22	31	23	24	36	38	30	23	14	37	21	7

TABELLE 25.2: NACH ABSCHLUSS DES KURSES HABEN SIE ERFAHRUNGEN MIT DEM GESAMTEN KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSELEMENTEN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WELCHE DAVON SIE FUER BESONDERNS HILFEREICH UND NUTZLICH HALTEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREH ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SI-CHER	ZWEIFEL	STARKE UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/HENIGER ZUFRIEDEN
	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAHRUNGSFAHRPLANS (AUSKREUZEN DER KJ-MENGEN)	50	58	50	46	48	47	62	57	42	50	53	54	49	46
TAEGLICHES WIEGEN UND 'WOCHENGEWICHT' AUSRECHNEN	57	56	57	56	56	53	64	63	48	60	58	63	56	39
DAS DIAGRAMM 'NAHRUNGS-AUFNAHME' AUSFUEHREN	38	34	40	31	40	34	41	38	30	39	41	40	35	39
VERHALTENSPEGELN UND VORSAETZE FUER SICH SELBST AUFSTELLEN	32	25	36	23	36	27	33	33	36	41	29	33	31	37
'VERFUHRUNGSSITUATIONEN' SAMMELN UND UEBERARBEITEN	32	29	33	29	32	30	34	24	39	31	33	32	29	39
EINEN BELOHNUNGSPLAN AUFSTELLEN UND UEBERARBEITEN	10	10	9	15	14	8	3	7	3	14	14	7	12	15
BEOBACHTUNGEN WIEDERHOLEN UND AUSWERTEN	34	36	33	42	30	40	33	35	33	32	45	39	33	24
GESPRAECHE UND ERFAHRUNGSAUSTAUSCH MIT ANDEREN KURSTEILNEHMERN SUCHEN	58	59	60	48	55	66	48	61	64	63	55	61	60	46
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	43	46	44	35	45	43	38	43	36	44	52	45	47	27
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	46	46	46	48	47	44	48	45	39	52	41	47	46	44
SELBSTHILFE-TRIEFFEN ORGANISIEREN UND BESUCHEN	32	34	32	33	33	33	26	30	36	35	38	32	34	27
PERSONLICHE KJ-GRENZE ALLMAEHLICH ERHOEHEN	24	31	24	15	24	25	19	26	27	25	26	26	24	20

TABELLE 25.1: NACH ABSCHLUSS DES KURSES HABEN SIE ERFABUNGEN MIT DEM GESAMTEN KURSPROGRAMM SAMMELN KOENNEN.

BITTE KREUZEN SIE BEI DEN FOLGENDEN KURSERFOLGEN, MATERIALIEN UND HAUSAUFGABEN AN, WOMIT SIE SCHWIERIGKEITEN HATTEN.

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STAR-KFS-UEBFR-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STAR-KE RE-DUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZU-FRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-4	S-3	S-2	S-1	S-4	S-3	S-2	S-4	S-3	S-2	S-1	S-4	S-3	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
REGELMAESSIGE NUTZUNG DES ERNAEHRUNGSFAHRPLANS (AUS-KREUZEN DER KJ-MENGEN)	13	7	14	19	17	12	3	6	6	10	29	7	17	22
TAEGLICHES WIEGEN UND *WOCHENGEWICHT* AUSRECHNEN	5	7	4	4	7	2	3	2	0	6	8	3	4	10
DAS DIAGRAMM *NAHRUNGS-AUFNAHME* AUSFUEHLEN	19	14	20	19	18	17	21	10	18	17	29	9	23	32
VERHALTENSRUEGELN UND VORSAETZE FUER SICH SELBST AUFSTELLEN	35	34	33	42	35	33	34	32	24	33	42	29	37	41
*VERFUHRUNGSSITUATIONEN* SAMMELN UND UEBERARBEITEN	30	31	28	40	30	31	31	34	21	34	33	25	33	37
EINEN UFLONHUNGSPLAN AUFSTELLEN UND UEBERARBEITEN	62	61	60	73	58	61	72	60	61	62	62	61	61	63
BEMERKUNGEN WIEDERHOLEN UND AUSWERTEN	22	14	24	23	25	17	28	21	21	24	18	15	25	32
GESPRACHE UND ERFAHRUNGS-AUSTAUSCH MIT ANDEREN KURSTEILNEHMERN SUCHE	8	5	7	17	9	5	10	9	9	5	11	7	6	17
SPEZIELLE KJ-ARME REZEPTE AUSARBEITEN UND AUSTAUSCHEN	16	17	16	29	15	17	24	18	21	16	15	12	18	34
FUER MEHR BEWEGUNG SORGEN	20	27	18	23	19	18	26	21	15	19	24	15	21	34
SELBSTHILFE-TREFFEN ORGANISIEREN UND BESUCHEN	33	41	30	38	32	37	28	33	33	29	36	27	33	49
PERSONLICHE KJ-GRENZE ALLMAEHLICH ERHOEHEN	24	24	22	33	27	23	17	13	15	23	38	13	29	39

TAFFEL 74: EINIGE DER KURSBEGLEITENDEN AUFGABEN KONNTEN JA AN DER 12. KURSSTUNDE GELOCKERT ODER WEGGELASSEN WERDEN, WAS VON DEN FOLGENDEN DINGEN HABEN SIE IN DEN LETZTEN WOCHEN GELOCKERT BZW. WEGGELASSEN?

	GESAMT	VERTRAUFEN IN KURSBEGLEITUNG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREEM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEITEL	STARKES UEBERGEWICHT	UEBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
AUFSTELLEN VON VORSAETZEN														
JA	67	71	66	69	62	70	72	73	67	71	53	65	67	73
NEIN	17	19	16	17	20	17	9	15	21	14	27	18	19	7
KA	16	10	18	15	18	12	19	12	12	15	20	17	13	20
AUSARBEITEN DES BELOHNUNGSPLANS														
JA	74	83	73	67	70	78	78	79	76	74	71	76	72	76
NEIN	14	10	13	25	16	11	12	13	15	11	18	15	17	7
KA	12	7	13	8	14	10	10	7	9	15	11	9	11	17
TAEGLICHES WIEGFEN														
JA	22	25	19	27	24	19	21	15	12	23	26	23	19	27
NEIN	59	58	61	56	59	62	53	71	64	62	52	58	65	49
KA	19	17	20	17	17	19	26	15	24	16	23	19	16	24
FUEHREN DES DIAGRAMMS "TAEGLICHE NAHRUNGSNAUFNAHME"														
JA	58	47	67	67	50	66	62	68	58	59	55	61	57	56
NEIN	30	41	28	29	36	25	28	27	33	31	30	29	35	20
KA	12	12	13	8	15	9	10	5	9	10	15	10	8	24

TABELLE 29: WERDEN SIE DAS PROGRAMM ODER EINZELNE TEILE DAVON AUCH WEITERHIN DURCHFUEHREN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSLPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SI-CHER	ZWEL-TEL	STAR-KE	UEBER-GE- WICHT	NOR- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR- KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
NEIN	2	3	1	4	1	0	9	1	0	0	3	1	2	5	
JA, UM MEIN GEWICHT ZU HALTEN	41	31	43	44	29	46	57	54	55	31	21	49	38	29	
JA, UM NOCH WEITER ABZU- NEHMEN	52	64	50	46	64	49	31	40	42	63	73	46	55	63	
KA	5	2	6	6	6	5	3	5	3	5	3	4	6	2	

TABELLE 29.1: OB MAN IN DER FAMILIE, IM FREIZEITKREIS ODER AM ARBEITSPLATZ UNTERSTUETZT WIRD, HAT AUCH EINFLUSS AUF DEN ERFOLG DER BEMUEHUNGEN, ANZUNEHMEN.

WIE WAR DAS BEI IHNEN IN IHRER FAMILIE?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHEP	ZWET-FEL	STAR-KES-UFBER-GE-WICHT	UFBER-WICHT	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STAR-KE RE-DUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	324	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
MAN HAT MICH IN MEINEM ENTSCHLUSS BESTAETIGT UND UNTERSTUETZT	70	75	69	63	70	72	64	77	82	74	65	75	67	63
MAN HAT NICHT RICHTIG DARAN GEGLAUBT, DASS ICH ES SCHAFFEN WUERDE	25	14	27	29	27	23	22	26	12	21	33	23	26	27
MAN HAT SICH GLEICHGUELTIG GEZEIGT UND GAR NICHT SO RECHT NOTIZ DAVON GENOMMEN	11	8	11	13	15	6	10	7	9	7	20	9	12	15
MANCHMAL HAT MAN SICH UEBER MICH LUSTIG GEMACHT	17	3	21	19	15	18	21	18	15	13	17	15	19	17
MAN HAT MICH FUEHRER WIEDER ZUM ESSEN VERFUEHRT ODER ERMUNTERT	10	7	10	19	10	10	9	9	6	10	14	9	12	10
MAN HAT MICH AKTIV UNTERSTUETZT UND SELBST BEI DEM PROGRAMM MITGEMACHT	36	42	35	38	39	35	29	39	36	37	42	47	31	22

TABELLE 20.2: OB MAN IN DER FAMILIE, IM FREIUNDESKREIS ODER AM ARBEITSPLATZ UNTERSTUETZT WIRD, HAT AUCH EINFLUSS AUF DEN ERFOLG DER BEMUEHUNGEN, ANZUNEHMEN.

WIE WAR DAS BEI IHNEN IN IHREM FREIUNDESKREIS?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE GEWICHTSREDUKTION	UEBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
MAN HAT MICH IN MEINEM ENTSCHESSLUSS BESTAETIGT UND UNTERSTUETZT	30	39	29	27	33	26	34	45	24	31	23	34	31	20
MAN HAT NICHT RICHTIG DARAN GEFLAUBT, DASS ICH ES SCHAFFEN WUERDE	22	14	23	29	22	28	14	28	30	16	29	26	22	12
MAN HAT SICH GLEICHGUELTIG GEZEIGT UND GAB NICHT SO RECHT NOTIZ DAVON GENOMMEN	13	14	13	15	13	15	10	10	21	10	14	13	13	15
MANCHMAL HAT MAN SICH UEBER MICH LUSTIG GEMACHT	18	25	16	19	17	17	22	16	21	16	14	20	19	15
MAN HAT MICH EHREN WIEDER ZUM ESSEN VERFUEHRT ODER ERMUNTERT	21	20	21	23	21	24	14	15	27	16	35	19	24	22
MAN HAT MICH AKTIV UNTERSTUETZT UND SELBST BEI DEM PROGRAMM MITGEMACHT	8	10	7	6	5	10	10	15	6	5	5	10	7	2

TAFFEL 29.3: OB MAN IN DER FAMILIE, IM FREIZEITKREIS ODER AM ARBEITSPLATZ UNTERSTUETZT WIRD, HAT AUCH EINFLUSS AUF DEN ERFOLG DER BEMUEHUNGEN, ANZUNEHMEN.

WIE WAR DAS BEI IHNEN AN IHREM ARBEITSPLATZ?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STAP- KFS- UFRER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NOR- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR- KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN	
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
MAN HAT MICH IN MEINEM ENT- SCHLUSS BESTAETIGT UND UNTERSTUETZT	14	20	13	8	14	10	21	16	12	17	11	17	13	7	
MAN HAT NICHT RICHTIG DARAN GECLAUBT, DASS ICH ES SCHAFFL	10	8	9	17	13	7	9	12	12	10	12	9	12	10	
MAN HAT SICH GLEICHGUELTIG GEZEIGT UND GAR NICHT SO RECHT NOTIZ DAVON GENOMMEN	10	14	9	13	11	9	10	10	15	10	11	9	11	12	
MANCHMAL HAT MAN SICH UEBER MICH LUSTIG GEMACHT	11	5	10	21	9	11	14	12	12	10	15	12	11	7	
MAN HAT MICH EHFR WIEDER ZUM ESSEN VERFUEHRT ODER ERMUNTERT	8	5	7	17	7	5	12	6	3	9	8	6	10	5	
MAN HAT MICH AKTIV UNTER- STUETZT UND SELBST BEI DEM PROGRAMM MITGEMACHT	4	5	4	4	2	3	12	5	3	3	2	4	5	0	

TABELLE 30: HABEN SIE SEIT KURSBEGINN...

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBERGEWICHT	UEBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
...DAS KURSMATERIAL AN ANDERE PERSONEN WEITERGEGEBEN ?														
JA	23	22	23	27	21	26	24	28	27	21	21	27	23	15
NEIN	63	63	64	58	67	62	55	60	61	66	74	61	63	73
KA	14	15	13	15	11	12	21	17	12	13	5	12	15	12
...ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WIE MAN SEIN ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN KANN														
JA	84	88	84	77	83	84	84	87	97	84	86	89	86	68
NEIN	8	7	7	13	9	9	5	5	3	8	9	4	7	17
KA	8	5	9	10	8	7	10	9	0	8	5	7	7	15
...MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DAMIT SIE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN														
JA	76	80	76	69	76	76	72	76	79	83	76	85	72	66
NEIN	12	17	11	15	13	12	9	15	15	6	17	3	17	17
KA	13	8	13	17	11	12	19	10	6	11	8	12	11	17
...ANDEREN PERSONEN EMPFOHLEN, AUCH DIESEN ERNAHRUNGSKURS ZU BESUCHEN														
JA	78	80	77	75	74	83	76	80	91	82	73	85	78	56
NEIN	13	12	14	13	17	10	9	13	3	10	21	6	15	29
KA	9	8	9	13	9	7	16	6	6	8	6	9	7	15

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STICHER	ZWEIFEL	SEHR WICHTIG	ÜBERGEWICHT	NORMALGEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-3	S-2	S-1	S-0	S-3	S-2	S-1	S-3	S-2	S-1	S-0	S-3	S-2	S-1
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
MEIN ALLGEMEINES WOHLFÜHNEN HAT SICH VERBESSERT														
SEHR STARK	22	24	22	17	26	17	22	35	18	24	14	34	15	5
STARK	45	44	45	46	42	52	33	46	64	47	42	45	49	32
WENIGER STARK	21	17	22	25	19	20	29	17	18	17	32	15	22	41
ÜBERHAUPT NICHT	4	3	5	2	5	4	3	0	0	4	8	1	4	12
KA	8	12	6	10	9	6	12	6	0	8	5	5	10	10
ICH FÜHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFÄHIGER														
SEHR STARK	14	15	13	10	17	12	10	23	6	19	11	19	14	0
STARK	47	53	45	52	42	57	40	55	67	45	41	56	47	22
WENIGER STARK	22	19	23	23	23	14	33	16	21	17	32	15	22	44
ÜBERHAUPT NICHT	7	7	8	4	7	8	7	1	0	10	11	4	6	22
KA	9	7	10	10	9	10	10	5	6	10	6	6	10	12

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT				VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
	S-2	S-2	S-2	S-2	SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBER- WICHT	UEBER- WICHT	NOR- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STAR- KE RE- DUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ERFOLG	SEHR ZU- FRIE- DEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48				149	115	58	82	33	115	66	137	144	41

ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER FUER ANDERE

SEHR STARK	17	15	18	15	20	19	5	32	24	23	5	25	15	2
STARK	36	42	36	31	32	38	45	44	55	35	27	44	34	24
WENIGER STARK	25	20	26	29	27	23	24	12	9	26	41	15	30	41
UEBERHAUPT NICHT	6	7	6	6	9	3	5	1	0	4	15	2	5	22
KA	16	15	14	19	12	17	21	11	12	12	12	15	17	10

BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT

SEHR STARK	8	12	7	6	9	8	3	9	15	10	5	15	3	0
STARK	17	14	21	21	19	18	19	26	12	17	24	23	16	20
WENIGER STARK	27	34	24	31	26	29	24	33	27	24	32	27	30	17
UEBERHAUPT NICHT	21	22	22	17	22	19	24	12	24	21	21	12	22	44
KA	25	19	26	25	23	26	29	21	21	29	18	23	28	20

TABELLE 3): WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSEPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIT-FL	STAR-UFRE-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NOR-MAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-3	S-2	S-1	S-0	S-3	S-2	S-1	S-3	S-2	S-1	S-0	S-3	S-2	S-1
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	87	33	115	66	137	144	41
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND ALLGEMEIN AKTIVER														
SEHR STARK	18	20	16	19	22	17	7	29	27	23	8	28	14	0
STARK	43	44	43	42	41	45	45	52	61	40	41	44	45	34
WENIGER STARK	21	20	22	17	22	18	22	11	6	17	39	16	22	32
UEBERHAUPT NICHT	6	7	6	10	7	6	7	0	0	10	8	4	4	22
KA	12	8	13	13	8	13	19	7	6	10	5	8	15	12
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT														
SEHR STARK	4	7	3	2	7	3	0	6	9	6	2	7	2	0
STARK	16	17	16	13	13	20	10	20	18	15	14	17	17	10
WENIGER STARK	30	32	29	33	30	31	28	32	24	23	44	29	31	34
UEBERHAUPT NICHT	24	25	23	27	25	22	28	23	33	24	20	20	23	37
KA	27	19	28	25	26	24	34	20	15	31	21	26	28	20

TABELLE 3: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFELHAFT	STARK UEBERGESICHT	UEBERGESICHT	NORMALGESICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN	
	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x	S-x
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHTER UND ZUFRIEDENER															
SEHR STARK	15	19	14	13	15	14	14	29	21	15	6	22	13	0	
STARK	43	42	45	38	42	43	43	44	48	46	42	47	45	22	
WENIGER STARK	22	27	20	25	19	24	22	16	27	16	26	15	24	34	
UEBERHAUPT NICHT	7	3	7	10	9	7	3	2	0	9	15	4	3	32	
KA	14	8	14	15	14	12	17	9	3	15	11	11	15	12	
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS															
SEHR STARK	16	24	15	4	19	13	12	24	21	16	11	23	11	7	
STARK	41	47	39	44	34	47	47	48	52	42	29	47	46	7	
WENIGER STARK	23	14	23	35	26	22	17	17	15	20	35	17	22	44	
UEBERHAUPT NICHT	7	5	8	4	11	3	5	0	3	8	17	3	5	27	
KA	14	10	15	13	11	15	19	11	9	15	9	10	16	15	

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FEHLTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT S-%	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER S-%	SICH- ER S-%	ZWEIF- EL S-%	STAP- KFS UEBER GE- WICHT S-%	UEBER- GE- WICHT S-%	NOR- MAL- GE- WICHT S-%	SEHR STARKE REDUK- TION S-%	STAR- KE RE- DUK- TION S-%	KAUM RE- DUK- TION S-%	MISS- ERFOLG S-%	SEHR ZU- FRIE- DEN S-%	ZU- FRIE- DEN S-%	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
ICH FÜHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINKGE- WOHNHEITEN NICHT MEHR SO AB- HÄNGIG														
SEHR STARK	18	20	17	15	18	21	10	23	21	21	12	28	12	7
STARK	40	46	40	35	37	44	41	45	48	38	36	47	38	24
WENIGER STARK	25	25	23	38	25	24	26	17	18	26	33	17	31	34
UEBERHAUPT NICHT	6	2	9	2	10	2	5	5	9	6	14	4	6	20
KA	11	7	12	10	10	9	17	10	3	9	5	5	14	15
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES														
SEHR STARK	20	24	19	19	19	23	17	27	24	21	14	26	15	24
STARK	42	51	41	35	42	40	43	43	45	38	48	42	42	39
WENIGER STARK	22	15	22	29	26	19	17	15	24	28	20	18	26	20
UEBERHAUPT NICHT	4	3	5	2	3	4	5	4	3	1	8	3	4	7
KA	13	7	13	15	10	13	17	12	3	12	11	11	13	10

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SI-CHEP	ZWFT-FEL	STAR-KFS	UEBFR-GE- WICHT	NOR-MAL-GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STAR-KE RE-DUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN	
	S-3	S-2	S-1	S-1	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
ICH HABE DAHERND HUNGERGEBUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR ALS ICH EIGENTLICH WILL															
SEHR STARK	2	2	3	2	3	6	3	1	0	3	3	3	1	7	
STARK	7	5	8	4	11	4	2	2	0	6	17	4	8	12	
WENIGER STARK	23	31	22	25	23	21	31	22	24	17	36	21	22	39	
UEBERHAUPT NICHT	50	51	50	52	48	56	43	61	67	52	38	58	49	29	
KA	17	17	17	17	15	19	21	13	9	22	6	15	20	12	
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZAENLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN															
SEHR STARK	8	7	7	10	9	9	7	9	12	9	11	12	7	2	
STARK	25	31	22	33	29	22	24	30	36	23	29	27	24	22	
WENIGER STARK	34	36	36	27	32	37	31	33	27	34	36	28	38	44	
UEBERHAUPT NICHT	16	14	17	15	16	16	16	18	15	15	17	20	13	17	
KA	17	14	17	15	14	17	22	10	9	19	8	14	19	15	

TABELLE 31: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SICH PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KUPSLPFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.			
		SEHR SICHER	SI-CHER	ZWLI-FEL	STAR-KES-UEBER-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NOR-MAL-GF-WICHT	SEHR STARKE REDUK-TION	STAR-KE RE-DUK-TION	KAUM RE-DUK-TION	MISS-ERFOLG	SEHR ZU-FRIE-DEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/ WENIGER ZU-FRIE-DEN	
	S-3	S-2	S-1	S-2	S-3	S-2	S-1	S-1	S-2	S-3	S-2	S-1	S-3	S-2	S-1
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE															
SEHR STARK	11	3	11	19	15	4	12	7	0	11	17	9	9	22	
STARK	16	14	15	21	19	13	16	9	3	14	32	9	15	39	
WENIGER STARK	30	34	33	21	26	35	34	32	52	24	36	28	38	20	
UEBERHAUPT NICHT	30	37	28	31	31	32	22	41	36	38	11	42	23	15	
KA	13	12	14	8	9	16	16	11	9	12	5	12	15	5	

TAPELLE 31.1: WIE STARK TREFFEN FOLGENDE FESTSTELLUNGEN AUF SIE ZU? (AUSPRÄGUNGEN SEHR STARK UND STARK)

	GESAMT S-2	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER S-2	SI- CHER S-2	ZWEIF- FEL S-2	STARK- KFS UFBER GF- WICHT S-2	UFHER- GE- WICHT S-2	NOR- MAL- GE- WICHT S-2	SEHR STARKE REDUK- TION S-2	STAR- KE RE- DUK- TION S-2	KAUM RE- DUK- TION S-2	MISS- ERFOLG S-2	SEHR ZU- FRIE- DEN S-2	ZU- FRIE- DEN S-2	NICHT/ WENIGER ZU- FRIE- DEN S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	49	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
MEIN ALLGEMEINES WOHLFÜHN- DEN HAT SICH VERBESSERT	66	68	67	63	68	70	55	82	82	71	56	80	64	37
ICH FÜHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFÄHIGER	61	68	59	63	60	69	50	78	73	64	52	75	61	22
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER FÜR ANDERE	53	58	54	46	52	57	50	76	79	57	32	69	49	27
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT	27	25	27	27	29	26	22	34	27	26	29	38	19	20
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND ALLGEMEIN AKTIVIER	61	64	60	60	63	63	52	82	88	63	48	72	59	34
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT	20	24	20	15	20	23	10	26	27	21	15	24	19	10
ICH FÜHLE MICH WIEDER AUS- GEGLICHTER UND ZUFRIEDENER	58	61	59	50	58	57	57	73	70	61	48	69	58	22

TABELLE 34.1: WIE STARK TREFFEN FOLGENDE FESTSTELLUNGEN AUF SIE ZU? (AUSPRÄGUNGEN SEHR STARK UND STARK)

	GESAMT	VERTRAUEN IN KÜHLSCHNITZ			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	STÄRKER	ZWEIFEL	SEHR ÜBERGEWICHT	ÜBERGEWICHT	NORMALES GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
DAS (RICHTIG) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS	50	71	54	48	53	60	59	72	73	57	39	70	57	15
ICH FÜHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINKGEWÖHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHÄNGIG	57	66	57	50	55	65	52	68	70	59	48	74	49	32
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES	62	75	60	54	61	63	60	70	70	59	62	68	56	63
ICH HABE DAUERND HUNGERGEBÜHLE UND ESSE DESHALB HÄUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	9	7	11	6	15	4	5	4	0	9	20	7	8	20
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZÄHLT FÜR MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	33	37	29	44	38	30	31	39	48	32	39	39	31	24
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE	27	17	26	40	34	17	28	16	3	25	48	18	24	61

TABELLE 32: WIL UEBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE DAS JETZT ERZIELTE ERGEBNIS IN DER ZUKUNFT BEIHALTEN WERDEN?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SICHER	ZWEIFEL	STARKE UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMALE GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	216	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
ICH BIN VOLLKOMMEN SICHER, DASS ICH DIESSES ERGEBNIS AUCH IN DER ZUKUNFT BEIHALTEN ODER NOCH VERBESSERN KANN	57	75	54	50	54	63	52	72	79	50	56	72	49	39
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESSES ERGEBNIS ZUMINDEST EINE ZEITLANG BEIHALTEN WERDE	32	20	36	29	36	30	26	23	19	41	38	20	42	44
ICH ZWEIFELE, OB ICH DAS ERGEBNIS BEIHALTEN WERDE	5	3	4	15	6	1	14	1	0	6	3	3	6	12
KA	5	2	6	6	3	6	9	4	3	3	3	4	4	5

TAFELLE 37: WENN SIE JETZT NACH DER LETZTEN KURSSTUNDE DIESES KURSSYSTEM MIT ANDEREN IHNEN BEKANNTEN REDUKTIONSMETHODEN VERGLEICHEN, WELCHEN EINDRUCK HABEN SIE?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	SI-CHER	ZWIF-FL	STAR-KE	UEBER-GE-UFBER-GE-WICHT	NOR-MAL-GE-NICHT	SEHR STARKE REDUK-TION	STAR-KE RE-DUK-TION	KAUM RE-DUK-TION	MISS-ERFOLG	SEHR ZU-FRIE-DEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZU-FRIE-DEN
	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2	S-2
BASIS (UNGEWICHTET)	326	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
DIESES KURSSYSTEM IST WOHL BESSER ALS ANDERE SYSTEME UND METHODEN ZUR GEWICHTSREDUKTION	84	92	84	79	85	86	81	88	88	83	91	92	82	76
DIESES KURSSYSTEM IST WOHL NICHT BESSER, AUCH NICHT SCHLECHTER ALS ANDERE SYSTEME	6	7	7	8	6	7	7	1	0	7	8	1	6	22
ICH KANN MIR VORSTELLEN, DASS ANDERE SYSTEME BESSER SIND	3	7	2	6	5	1	0	2	9	3	0	2	4	0
KA	6	7	7	6	4	6	12	9	3	7	2	5	8	2

TABELLE 34: HAT IHNEN DIE KURSTEILNAHME SPASS GEMACHT?

	GESAMT	VERTRAUEN IN KUNSTLEFOLG				AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWLI-FEL		STAR-KES	UEBFR-GE-UEBFR	NOR-MAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STAR-KE RE-OUK-TION	KAUM RE-DUK-TION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZU-FRIE-DEN	NICHT/WENIGER ZUFRIEDEN
	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	S-1	S-2	S-3	S-4	S-1	S-2	S-3	
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41	
JA, SEHR	71	80	71	60	77	71	59	73	82	78	65	88	65	46	
JA	21	20	20	27	18	21	26	18	12	17	30	10	28	37	
ES GEHT WENIGER	5	0	6	6	3	4	10	7	3	2	5	0	5	17	
UEBERHAUPT NICHT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	3	0	3	6	2	3	3	1	3	3	0	2	3	0	

*(Handwritten signature)*

*(Handwritten signature)*

*(Handwritten signature)*

TABELLE A: GEWICHT BEI KURSENDE (IN % DES PERSÖNLICHEN NORMALGEWICHTS)

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST- SICHER	ZWET- FFL	STAP- KFS	UEBER- GE- WICHT	NOR- MAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS- ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZU- FRIE- DEN	NICHT/ WENIGER ZUFRIEDEN
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	328	57	215	48	149	115	58	87	33	115	66	137	144	41
UNTER NORMALGEWICHT	22	27	20	27	2	23	76	56	0	0	0	30	19	12
NORMALGEWICHT	4	5	4	2	0	8	7	15	0	0	0	3	6	0
1 - 5 % UEBER NORMALGEWICHT	14	15	14	13	3	30	10	5	79	14	6	13	14	20
6 - 10 % UEBER NORMALGEWICHT	13	5	14	15	9	24	2	5	18	25	9	11	17	5
11 - 20 % UEBER NORMALGEWICHT	19	17	19	23	33	10	2	6	3	36	27	19	19	20
21 - 30 % UEBER NORMALGEWICHT	11	8	11	13	23	1	2	7	0	18	21	11	10	15
31 - 40 % UEBER NORMALGEWICHT	5	7	6	0	11	0	0	4	0	6	14	4	5	7
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	5	3	5	4	11	0	0	7	0	1	23	5	3	12
KA	8	12	7	4	9	4	2	0	0	0	0	4	8	10

TABELLE A: GEWICHT BEI KURSENDE (IN % DES PERSÖNLICHEN NORMALGEWICHTS)

	GESAMT S-%	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHE- BUNGS- MATE- RIAL S-%	ALTER				MAFN- NER S-%	AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN S-%	LEBENSITUATION				SCHULBILDUNG	
			30-39 JAHRE S-%	40-49 JAHRE S-%	50 UND ÄL- TER S-%	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER S-%			BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN S-%	HAUS- OHNE KIN- DER S-%	HAUS- MIT KIN- DERN S-%	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL. S-%	MITT- LERE REIFE ABITUR STU- DIUM S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	328	328	50	95	102	74	25	51	55	60	44	80	183	132
UNTER NORMALGEWICHT	22	22	22	27	19	15	16	25	18	30	10	21	21	23
NORMALGEWICHT	4	4	4	2	5	4	0	4	4	3	7	4	5	2
1 - 5 UEBER NORMALGEWICHT	14	14	6	15	14	19	16	10	18	8	25	13	10	20
6 - 10 UEBER NORMALGEWICHT	13	13	16	6	18	14	24	8	20	13	11	10	12	15
11 - 20 UEBER NORMALGEWICHT	19	19	18	18	25	14	24	24	16	17	14	20	19	20
21 - 30 UEBER NORMALGEWICHT	11	11	8	15	8	14	4	4	11	8	16	16	11	12
31 - 40 UEBER NORMALGEWICHT	5	5	4	5	3	8	8	12	2	5	7	1	8	2
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	5	5	6	4	5	5	4	6	2	8	0	8	5	4
K4	6	8	6	7	5	8	4	8	9	7	2	8	9	2

TABELLE B: GEWICHTSREDUKTION BEI KURSLADE (IN KG)

	GESAMT	VERTRAUEN IN KURSLERFOLG			AUSGANGSGEWICHT			GEWICHTSREDUKTION				ZUFRIEDENHEIT MIT GESUENDEREM ESSVERH.		
		SEHR SICHER	ST-CHER	ZWEIFEL	STAP-GEWICHT	UFBER-GEWICHT	NOR-MAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEHR ZUFRIEDEN	ZUFRIEDEN	NICHT/ZUFRIEDEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	328	59	215	48	149	115	58	82	33	115	66	137	144	41
KLEINE GEWICHTSREDUKTION	7	8	6	13	6	3	19	0	0	0	26	7	6	12
1 - 2 KG	9	5	9	10	4	11	16	4	0	3	26	8	8	12
3 - 5 KG	23	14	27	17	14	28	36	13	12	23	32	18	27	27
6 - 8 KG	26	41	20	31	26	29	22	20	33	35	15	28	24	29
9 - 10 KG	13	7	14	13	19	10	3	11	18	23	0	14	13	10
11 - 12 KG	6	5	6	8	7	7	2	16	15	6	0	7	8	0
13 - 15 KG	5	2	6	2	6	5	0	18	9	4	2	8	3	0
16 - 20 KG	3	3	4	2	6	2	0	13	9	4	0	6	2	0
21 KG UND MEHR	1	3	1	0	3	0	0	5	3	1	0	2	1	0
KA	8	12	7	4	9	4	2	0	0	0	0	4	8	10

TABELLE B: GEWICHTSREDUKTION KLJ KURSENDL (IN KG)

	GESAMT	PERSO- NEN MIT VOLLST. ERHF- RUNGS- MATE- RIAL	ALTER				50 JAHRE UND ÄL- TER	MAEN- NER	LEBENSITUATION					SCHULBILDUNG	
			BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄL- TER			AL- LEIN- STE- HENDE FRAUEN	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR OHNE KIN- DER	BE- RUF- TAE- TIGE EHEFR MIT KIN- DERN	HAUS- FRAU OHNE KIN- DERN	HAUS- FRAU MIT KIN- DERN	VOLKS- SCHUL- AB- SCHL.	MITT- LERE- REIFE ABITUR- STU- DIUM
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	328	328	50	95	102	74	25	51	55	60	44	80	183	132	
KEINE GEWICHTSREDUKTION	7	7	12	3	9	8	4	18	9	7	0	6	6	9	
1 - 2 KG	9	9	10	11	7	8	8	8	11	8	7	8	8	9	
3 - 5 KG	23	23	22	22	26	18	28	22	25	20	16	24	22	23	
6 - 8 KG	26	26	26	26	25	28	36	18	20	32	32	28	27	26	
9 - 10 KG	13	13	12	13	12	16	8	16	9	10	18	14	12	15	
11 - 12 KG	6	6	2	8	5	8	4	6	4	5	18	4	6	7	
13 - 15 KG	5	5	2	7	5	3	4	0	5	8	7	4	5	4	
16 - 20 KG	3	3	4	2	6	1	0	4	7	2	0	5	3	5	
21 KG UND MEHR	1	1	4	0	1	1	4	2	0	2	0	1	2	1	
KA	8	8	6	7	5	8	4	8	9	7	2	8	9	2	

BEFRAGUNGSUNTERLAGEN

**ABNEHMEN-  
ABER MIT VERNUNFT**

Ein Kursprogramm der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung, Köln

**TEILNEHMERBEFRAGUNG  
ZUM KURSBEGINN**

**A**

Bitte füllen Sie den Fragebogen vollständig aus und lassen Sie dabei keine Frage aus. Zuerst tragen Sie bitte in nebenstehendes Feld Ihren Teilnehmercode ein. Die Anleitung dazu finden Sie auf dem Informationsblatt.

**IHR TEILNEHMERCODE**

Ort		Geburtsdatum		
1. und letzter Buchst. Wohnort	Tag	Monat	Jahr	

**I. WIE KAMEN SIE ZU DIESEM KURS?**

1. Wie haben Sie erfahren, daß dieser Kurs "Abnehmen, aber mit Vernunft" stattfindet?

Plakat, Anschlag, VHS-Programm	1
Tageszeitung	2
Fernsehen, Rundfunk	3
Freunde, Bekannte, Kollegen	4
Anderes (bitte notieren)	5

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

Einzelanmeldung	6
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	7
Anmeldung mit Freunden, Bekannten, Kollegen	8

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

Familienmitglieder, Verwandte	9
Freunde, Bekannte, Kollegen	10
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	11

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

JA  1  
NEIN  2

**II. IHRE BISHERIGEN VERSUCHE**

5. Haben Sie früher schon einmal versucht, abzunehmen?

nein, noch nie	1
ja, einmal	2
ja, mehrmals	3

5.1 Welche der folgenden Methoden haben Sie dabei schon ausprobiert?

einfach weniger essen, FdH (Friß die Hälfte)	14
Nulldiät	15
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	16
Gruppenprogramm (z.B. weight watch)	17
einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)	18
medikamentöse Behandlung (Appetit-zügler, Magenfüller usw.)	19
irgendwelche anderen Methoden um Hunger zu vergessen oder "Pausen" zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. Rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	20
sonstige Methoden, nämlich ...	21

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

	trifft zu	
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt		22
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht		23
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft		24
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut		25
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt		26
Ich kann einfach schwer Versuchen widerstehen		27
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg		28
Anderes?		29

**III. IHRE ERWARTUNGEN AN DEN KURS**

7. Was sind Ihre wichtigsten Erwartungen an das Kursergebnis?

	das erwarte ich	
Mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern		30
Ich werde wieder leistungsfähiger werden		31
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein		32
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern		33
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein		34
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben		35
Ich werde wieder ausgeglichener und zufriedener werden		36
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen		37
Ich werde mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen		38

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

Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohnheiten so geändert habe, daß ich keine Gewichtsprobleme mehr habe.	1
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe	2
Ich zweifle noch etwas am Erfolg des Kurses	3

39

# ABNEHMEN- ABER MIT VERNUNFT

Ein Kursprogramm der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung, Köln

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
ZUR 8. KURSSTUNDE

B

Damit wir die Fragebogen, 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 Wohnortes,
- in das 2. Kästchen den letzten Buchstaben Ihres Wohnortes
- in das 3. bis 6. Kästchen Ihren Geburtstag,
- in das 7. und 8. Kästchen Ihr Geburtsjahr (ohne 19..).

Ein Beispiel: Sie wohnen in Köln: Sie sind am 10.12.1916 geboren.  
Dann würde Ihr Code lauten: KN101216

→ 

K	N	1	0	1	2	1	6
---	---	---	---	---	---	---	---

Bitte tragen Sie diesen Code ein.

ORT		GEBURTSDATUM		
		Tag	Monat	Jahr

1. und letzter Buchstabe/Wohnort

## I. FRAGEN ZUM KURSSESUCH

BZ

1. Im bisherigen Verlauf des Kurses haben 8 Kursabende stattgefunden. An welchen dieser Kursabende haben Sie teilgenommen?

Informationsabend	71
1. Kursstunde	72
2. Kursstunde	73
3. Kursstunde	74
4. Kursstunde	75
5. Kursstunde	76
6. Kursstunde	77
7. Kursstunde	78
8. Kursstunde	79

2. Wie sehen Sie Ihre weitere Kursteilnahme? Kreuzen Sie bitte das Zutreffende an.

Ich werde weiter an allen Kursabenden teilnehmen und voll beim Kurs mitmachen	1
Ich werde möglicherweise nicht mehr zu allen Kursabenden kommen, das Kursprogramm mit Hilfe der Unterlagen aber trotzdem weiter durchführen	2
Ich habe ernsthafte Zweifel daran, daß ich den Kurs bzw. das Kursprogramm weiterhin mitmache	3
Ich habe die Kursteilnahme bereits abgebrochen bzw. bin fest entschlossen dazu	4

- 2.1 Können Sie bitte kurz begründen, weshalb Sie nicht mehr bzw. nur noch eingeschränkt am Kurs teilnehmen?

---



---



---



---

3. Wie hoch war Ihr Gewicht in der vergangenen Woche?

kg

WENN SIE UNS WEITERE ANREGUNGEN, EINDRÜCKE UND ERFAHRUNGEN MITTEILEN KÖNNEN, NUTZEN SIE BITTE DIE RÜCKSEITE.

VIELEN DANK!

## II. FRAGEN ZUM KURSPROGRAMM

BZ

4. Sie haben jetzt schon einige Erfahrungen mit dem Kursprogramm sammeln können. Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Kursregeln, Materialien und Hausaufgaben an,

(A)	(B)	(C)
ob Sie diese regelmäßig bzw. wie vorgeschlagen durchgeführt haben	welche davon Sie für besonders hilfreich und nützlich halten	womit Sie Schwierigkeiten hatten

	Frage (A) ▽	Frage (B) ▽	Frage (C) ▽	
Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1. Kurswoche)				84 98 112
Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)				85 99 113
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen				86 100 114
Aufstellen eines "ESplans" (3. Woche)				87 101 115
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (Auskreuzen der KJ-Mengen) davon				88 102 116
Tägliches Wiegen und "Wochen-gewicht" ausrechnen				89 103 117
Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten				90 104 118
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen				91 105 119
"Verführungssituationen" sammeln und durchdenken				92 106 120
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten				93 107 121
Für mehr Bewegung sorgen				94 108 122
Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7. Stunde)				95 109 123
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen				96 110 124
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen				97 111 125

5. Macht Ihnen die Kursteilnahme Spaß?

ja, sehr	1
ja	2
es geht	3
weniger	4
überhaupt nicht	5

126

# ABNEHMEN- ABER MIT VERNUNFT

Ein Kursprogramm der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung, Köln

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
ZUR 13. KURSSTUNDE

C

Demit wir die Fragebogen, 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 Wohnortes.
- In das 2. Kästchen den letzten Buchstaben Ihres Wohnortes
- In das 3. bis 6. Kästchen Ihren Geburtstag.
- In das 7. und 8. Kästchen Ihr Geburtsjahr (ohne 19..).

Ein Beispiel: Sie wohnen in Köln: Sie sind am 10.12.1916 geboren.

Dann würde Ihr Code lauten: KN101216

→ 

K	N	1	0	1	2	1	6
---	---	---	---	---	---	---	---

ORT		GEBURTSDATUM						
↑		↑		Tag		Monat		Jahr

1. und letzter Buchstabe/Wohnort

Bitte tragen Sie Ihren Code ein.

<p>1. Seit der 8. Kursstunde haben Sie 5 weitere Kursabende stattgefunden. An welchen dieser Kursabende haben Sie teilgenommen?</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%;">9. Kursstunde</td><td style="width: 50%;"></td><td style="width: 50px;">BZ</td></tr> <tr><td>10. Kursstunde</td><td></td><td>A12</td></tr> <tr><td>11. Kursstunde</td><td></td><td>A18</td></tr> <tr><td>12. Kursstunde</td><td></td><td>A19</td></tr> <tr><td>13. Kursstunde</td><td></td><td>A30</td></tr> <tr><td>13. Kursstunde</td><td></td><td>A31</td></tr> </table> <p>2. Haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen?</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;">ja</td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;">1</td></tr> <tr><td>nein</td><td></td><td>2</td></tr> </table> <p>2.1 WENN JA: Warum haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen?</p> <p>3. Wie hoch war Ihr Durchschnittsgewicht in der vergangenen Woche?</p> <p style="text-align: center;">kg</p> <p>4. Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;">Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen</td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;">1</td></tr> <tr><td>Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete</td><td></td><td>3</td></tr> </table> <p>5. Bei dem Kurs ging es ja nicht nur um Gewichtsabnahme, sondern um ein insgesamt gesünderes und für Sie zufriedenstellenderes Verhalten. Wie zufrieden sind Sie insgesamt gesehen mit dem Ergebnis, das Sie in diesem Kurs erreicht haben?</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 80%;">sehr zufrieden</td><td style="width: 10%;"></td><td style="width: 10%;">1</td></tr> <tr><td>zufrieden</td><td></td><td>2</td></tr> <tr><td>es geht</td><td></td><td>3</td></tr> <tr><td>weniger zufrieden</td><td></td><td>4</td></tr> <tr><td>überhaupt nicht zufrieden</td><td></td><td>5</td></tr> </table>	9. Kursstunde		BZ	10. Kursstunde		A12	11. Kursstunde		A18	12. Kursstunde		A19	13. Kursstunde		A30	13. Kursstunde		A31	ja		1	nein		2	Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen		1	Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete		2	Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete		3	sehr zufrieden		1	zufrieden		2	es geht		3	weniger zufrieden		4	überhaupt nicht zufrieden		5	<p>6. Nach Abschluß des Kurses haben Sie Erfahrungen mit dem gesamten Kursprogramm sammeln können. Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Kursregeln, Materialien und Hausaufgaben an,</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;"></th> <th style="width: 11%; text-align: center;">(A)</th> <th style="width: 11%; text-align: center;">(B)</th> <th style="width: 11%; text-align: center;">(C)</th> <th style="width: 34%;"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ob Sie diese regelmäßig bzw. wie vorgeschlagen durchgeführt haben</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>welche davon Sie für besonders hilfreich und nützlich halten</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>womit Sie Schwierigkeiten hatten</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Frage (A)</td> <td style="text-align: center;">Frage (B)</td> <td style="text-align: center;">Frage (C)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (Auskreuzen der KJ-Mengen)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A38 A50 A62</td> </tr> <tr> <td>Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A39 A51 A63</td> </tr> <tr> <td>Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A40 A62 A64</td> </tr> <tr> <td>Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A41 A53 A65</td> </tr> <tr> <td>"Verführungssituationen" sammeln und durchdenken</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A42 A54 A66</td> </tr> <tr> <td>Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A43 A56 A67</td> </tr> <tr> <td>Beobachtungen wiederholen und auswerten</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A44 A56 A68</td> </tr> <tr> <td>Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A45 A57 A69</td> </tr> <tr> <td>Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A46 A58 A70</td> </tr> <tr> <td>Für mehr Bewegung sorgen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A47 A59 A71</td> </tr> <tr> <td>Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A48 A60 A72</td> </tr> <tr> <td>Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>A49 A61 A73</td> </tr> </tbody> </table> <p>7. Einige der Kursregeln und Aufgaben konnten ja ab der 12. Kursstunde gelockert oder weggelassen werden. Was von den folgenden Dingen haben Sie in den letzten Wochen gelockert bzw. weggelassen?</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 80%;"></th> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 10%;">ja</th> <th style="width: 10%;">nein</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Aufstellen von Vorsätzen</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Ausarbeiten des Belohnungsplans</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Tägliches Wiegen</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Führen des Diagramms "Tägliche Nahrungsaufnahme"</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		(A)	(B)	(C)		ob Sie diese regelmäßig bzw. wie vorgeschlagen durchgeführt haben					welche davon Sie für besonders hilfreich und nützlich halten					womit Sie Schwierigkeiten hatten						Frage (A)	Frage (B)	Frage (C)		Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (Auskreuzen der KJ-Mengen)				A38 A50 A62	Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen				A39 A51 A63	Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen				A40 A62 A64	Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen				A41 A53 A65	"Verführungssituationen" sammeln und durchdenken				A42 A54 A66	Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten				A43 A56 A67	Beobachtungen wiederholen und auswerten				A44 A56 A68	Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen				A45 A57 A69	Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen				A46 A58 A70	Für mehr Bewegung sorgen				A47 A59 A71	Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen				A48 A60 A72	Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen				A49 A61 A73			ja	nein	Aufstellen von Vorsätzen				Ausarbeiten des Belohnungsplans				Tägliches Wiegen				Führen des Diagramms "Tägliche Nahrungsaufnahme"			
9. Kursstunde		BZ																																																																																																																																																								
10. Kursstunde		A12																																																																																																																																																								
11. Kursstunde		A18																																																																																																																																																								
12. Kursstunde		A19																																																																																																																																																								
13. Kursstunde		A30																																																																																																																																																								
13. Kursstunde		A31																																																																																																																																																								
ja		1																																																																																																																																																								
nein		2																																																																																																																																																								
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen		1																																																																																																																																																								
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete		2																																																																																																																																																								
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete		3																																																																																																																																																								
sehr zufrieden		1																																																																																																																																																								
zufrieden		2																																																																																																																																																								
es geht		3																																																																																																																																																								
weniger zufrieden		4																																																																																																																																																								
überhaupt nicht zufrieden		5																																																																																																																																																								
	(A)	(B)	(C)																																																																																																																																																							
ob Sie diese regelmäßig bzw. wie vorgeschlagen durchgeführt haben																																																																																																																																																										
welche davon Sie für besonders hilfreich und nützlich halten																																																																																																																																																										
womit Sie Schwierigkeiten hatten																																																																																																																																																										
	Frage (A)	Frage (B)	Frage (C)																																																																																																																																																							
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (Auskreuzen der KJ-Mengen)				A38 A50 A62																																																																																																																																																						
Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen				A39 A51 A63																																																																																																																																																						
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen				A40 A62 A64																																																																																																																																																						
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen				A41 A53 A65																																																																																																																																																						
"Verführungssituationen" sammeln und durchdenken				A42 A54 A66																																																																																																																																																						
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten				A43 A56 A67																																																																																																																																																						
Beobachtungen wiederholen und auswerten				A44 A56 A68																																																																																																																																																						
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen				A45 A57 A69																																																																																																																																																						
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen				A46 A58 A70																																																																																																																																																						
Für mehr Bewegung sorgen				A47 A59 A71																																																																																																																																																						
Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen				A48 A60 A72																																																																																																																																																						
Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen				A49 A61 A73																																																																																																																																																						
		ja	nein																																																																																																																																																							
Aufstellen von Vorsätzen																																																																																																																																																										
Ausarbeiten des Belohnungsplans																																																																																																																																																										
Tägliches Wiegen																																																																																																																																																										
Führen des Diagramms "Tägliche Nahrungsaufnahme"																																																																																																																																																										