

100032



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE

des BZgA - Kurses

"Abnehmen - aber mit Vernunft"

Befragungen  
im Kursablauf und zu Kursende

KURZBERICHT

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 11052  
(13.2.47) Kurzbericht

## INHALT

## Seite

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort                                                                       | 1  |
| I. EINFÜHRUNG                                                                 | 2  |
| 1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung mit anderen Untersuchungen          | 2  |
| 2. Methoden und Stichprobe                                                    | 3  |
| 3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen                                   | 5  |
| II. EINZELERGEBNISSE                                                          | 8  |
| 1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum Kurs                             | 8  |
| 2. Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn und Erwartungen an den Kurs      | 10 |
| 3. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses                                  | 12 |
| 4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz                                 | 17 |
| 4.1 Die Bewertung des Kurssystems                                             | 17 |
| 4.2 Gewichtsreduktion                                                         | 17 |
| 4.3 Änderung der Ernährungsgewohnheiten und subjektive Auswirkungen           | 21 |
| 4.4 Multiplikatorische Wirkungen                                              | 21 |
| 4.5 Hinweise zur Differenzierung der Ergebnisse in Teilgruppen der Teilnehmer | 22 |
| III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN                          | 24 |

## V o r w o r t

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. 692 Teilnehmer aus 54 Kursen, die im ersten Halbjahr 1981 begannen, wurden erfaßt und in die Untersuchung einbezogen.

Die Untersuchung bezieht sich auf die Periode von Kursbeginn bis Kursende. Es wurden damit 3 operationale Ziele nachverfolgt:

- 1) Die Analyse der Teilnehmerstruktur und des Kursablaufes, wie er sich aus Teilnehmersicht darstellt.
- 2) Die Ermittlung erster Hinweise auf die Erfolgsbilanz des Kurssystems.
- 3) Der Aufbau einer Ausgangsstichprobe für die geplante Längsschnittuntersuchung, welche Voraussetzung für die fundierte Erfolgsbeurteilung ist.

Die Einzelergebnisse zu dieser ersten Untersuchungsstufe sind in einem separaten Materialband zusammengestellt. Der vorliegende Kurzbericht hebt die Ergebnisse hervor, die jetzt schon einen ersten Einblick in das Kurssystem im praktischen Einsatz geben und die Ansatzpunkte für Optimierungsmöglichkeiten im weiteren Einsatz bieten.

## I. EINFÜHRUNG

### 1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung mit anderen Untersuchungen

Ziel des Trainingsprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten Übergewichtiger. Neben der Gewichtsreduktion geht es also primär um das Erlernen von Verhaltensmustern, die eine Stabilität des im Kurs erreichten Erfolges garantieren. In Fällen sehr starken Übergewichtes, bei denen innerhalb des 23 Wochen umfassenden Programms das Normalgewicht noch nicht erreicht werden kann und soll<sup>\*)</sup>, muß der Teilnehmer die erlernten Verhaltensmuster eigenständig zur weiteren Reduktion und zur anschließenden Stabilisierung einsetzen.

Eine abschließende Erfolgsbilanzierung ist also nach Beendigung des Kurses nicht möglich. Die vorliegende Untersuchung ist Startpunkt für ein längeres Nachverfolgen dieser "Kursgeneration". Dennoch bieten die Ergebnisse wertvolle Anhaltspunkte auch zur unmittelbaren Verwertung.

- Die Strukturanalyse der Teilnehmer erlaubt die Überprüfung der Frage, ob die gewünschten Zielgruppen angesprochen wurden.
- Teilnahmeverhalten und Kursbewertung geben Anhaltspunkte für sinnvolle Optimierungsansätze.
- Die ersten Einblicke in objektive und subjektive Veränderungen zeigen, ob und in welchem Maße eine Ausgangsbasis für längerfristigen Erfolg gegeben ist.

Bezüglich der verhaltenstheoretischen Grundlagen und der Einsatzstrategie liegen Berührungspunkte zu den von der BZgA entwickelten Raucherentwöhnungskursen vor. Soweit dies sachlich sinnvoll war, wurden deshalb auch in der Untersuchungsmethodik gleiche oder analoge Verfahren eingesetzt. Dies ermöglicht zusätzliche Erkenntnisse über Funktionieren und Besonderheiten beider Kurssysteme in der Praxis.

---

\*) Zu krasse Gewichtsreduktion ist "verboten". Im Durchschnitt sollen - bei Notwendigkeit - maximal ca. 12 kg. Gewichtsreduktion im Kurszeitraum erreicht werden.

Weiterhin wurden an geeigneter Stelle auch solche Fragen eingesetzt, die Bezüge zu der periodischen Repräsentativuntersuchung ("Effizienzkontrolle") der BZgA herstellen. So wird überprüfbar, welcher Zielgruppenausschnitt aus der Gesamtzielgruppe der Übergewichtigen durch das Kurssystem und die gewählten "Streuwege" erreicht wird.

## 2. Methoden und Stichprobe

Die Untersuchungsmethodik umfaßt

- 1) eine Vorbefragung in der 1. Kursstunde  
(Fragebogen A)
- 2) eine Zwischenbefragung nach Abschluß des ersten Kursabschnittes  
in der 8. Kursstunde  
(Fragebogen B)
- 3) eine Nachbefragung in der letzten (13.) Kursstunde  
(Fragebogen C).

IMW-KÖLN entwickelte das gesamte Erhebungsmaterial. Die in diesem Kursprogramm differenziert vorzunehmende Steuerung des Versandes und Sorge für den Rücklauf wurde von der BZgA übernommen. Dies bot sich an, weil die Verteilung der Fragebögen über den Kursleiter erfolgt und die BZgA ohnehin für Kurssteuerung und Erfahrungsberichte in Kontakt mit den Kursleitern steht<sup>\*)</sup>.

Im Erhebungszeitraum (Frühjahr bis Herbst 1981) wurden 54 Kurse mit insgesamt 692 Teilnehmern erfaßt. Bedingt durch die lange Laufzeit der Kurse und "Gewöhnungsprobleme" einzelner Kursleiter lagen zum Auswertungszeitpunkt noch nicht alle Erhebungsunterlagen vollständig vor. Der folgende Überblick zeigt den Rücklauf zum Stand Ende November<sup>\*)</sup>.

---

<sup>\*)</sup> BZgA-intern wird auch die Auswertung der Kursleiter-Erfahrungsberichte vorgenommen.

<sup>\*)</sup> Diese Zahlen haben sich bis zum Redaktionsschluß des Berichtes schon weiter erhöht.

| 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    |       |

Die Auswertungen wurden zum einen getrennt nach den Fragebögen A, B und C vorgenommen. Die differenzierte Erfolgsanalyse basiert auf der Basis von 328 vollständigen Fragebogensets.

Hinsichtlich der Repräsentativität der Ergebnisse, bezogen auf die Gesamtpopulation der Teilnehmer, ergeben sich keine Einschränkungen:

- Die Strukturanalyse basiert auf über 90 % der Teilnehmer.
- Der Strukturvergleich zwischen "Gesamtheit der Teilnehmer" und der Teilstichprobe der "vollständigen" zeigt völlige strukturelle Identität hinsichtlich der in Fragebogen A erhobenen prädisponierenden Merkmale i.w.S.

Wie bei der methodologisch vergleichbaren Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse werden nach Auswertungsende eingetroffene Unterlagen im Rahmen der weiteren Nachbefragungen integriert und erweitern so kontinuierlich die Basis der Befragten mit vollständigen Angaben.

Weitere Beschreibungen der Methodik enthält der separate Materialband.  
Zur Orientierung ist auf den folgenden Seiten die Übersicht zu Erhebungstatbeständen der Untersuchung beigelegt.

### 3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen

Als Normalgewicht wird die Zahl "Größe in cm minus 100" bezeichnet. Ausgehend hiervon wurden unterschiedliche gewichtsbezogene Erfolgsmaße gebildet.

| ERFOLGSMASSE: Überblick |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                                          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | 1 Gewichtsreduktion bei Kursende                                                          | 2 Relatives Gewicht bei Kursende                                                          | 3 Relative Gewichtsreduktion bei Kursende                                                                                |
| Berechnung              | $\frac{\text{Körpergewicht bei Kursanfang}}{\text{Körpergewicht bei Kursende}} \cdot 100$ | $\frac{\text{Körpergewicht bei Kursende}}{\text{Persönliches Normalgewicht}} \cdot 100$   | $\frac{\text{Übergewicht bei Kursende}}{\text{Übergewicht bei Kursanfang}} \cdot 100$                                    |
| Aussagewert             | drückt den absoluten Gewichtsverlauf zum Zeitpunkt Kursende aus                           | drückt das bei Kursende erreichte Körpergewicht in % des persönlichen Normalgewichtes aus | drückt das bei Kursende noch vorhandene Übergewicht (in kg) in % des bei Kursanfang vorhandenen Übergewichts (in kg) aus |

Die weiteren nicht auf das Gewicht bezogenen Erfolgsmaßstäbe werden an den entsprechenden Stellen im Bericht erklärt.

ÜBERSICHT ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE DER UNTERSUCHUNG

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

| Fb./<br>Fr.-Nr. | Tab.<br>-Nr. | Erhebungstatbestand                                                                | analog<br>Erhebungs-<br>stufe | zu ...<br>Raucherent-<br>wöhnungskurse |
|-----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
| (B)             |              |                                                                                    |                               |                                        |
| 1               | 15           | Teilnahmefrequenz (1.-8. Kursstunde)                                               |                               | x                                      |
| 2               | 16           | Subjektive Sicherheit der weiteren Kurs-<br>teilnahme                              |                               |                                        |
| 2.1             | 16.1         | Gründe für möglichen Kursabbruch (F)                                               |                               |                                        |
| 3               | 17           | Körpergewicht in der 7. Kurswoche                                                  | (A) / (C)                     |                                        |
| 4.A             | 18.1         | Durchführung einzelner Programmelemente                                            | (C)                           | x                                      |
| 4.B             | 18.2         | Bewertung einzelner Programmelemente                                               | (C)                           |                                        |
| 4.C             | 18.3         | Auftretende Schwierigkeiten bei einzelnen<br>Programmelementen                     | (C)                           |                                        |
| 5               | 19           | Spaß an der Kursteilnahme                                                          |                               | x                                      |
| (C)             |              |                                                                                    |                               |                                        |
| 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                                                 | (A) / (B)                     |                                        |
| 4               | 23           | Subjektive Gewichtsveränderung                                                     |                               |                                        |
| 5               | 24           | Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten                                           |                               |                                        |
| 6.A             | 25.1         | Durchführung einzelner Programmelemente<br>(1.-13. Kursstunde)                     | (B)                           |                                        |
| 6.B             | 25.2         | Bewertung einzelner Programmelemente                                               | (B)                           |                                        |
| 6.C             | 25.3         | Auftretende Schwierigkeiten bei einzelnen<br>Programmelementen (1.-13. Kursstunde) | (B)                           |                                        |
| 7               | 26           | Lockern einzelner Programmregeln                                                   |                               |                                        |
| 8               | 27           | Wirksamste Verhaltensregeln                                                        |                               |                                        |
| 9               | 28           | Pläne bezüglich weiterer Programmdurch-<br>führung                                 |                               | x                                      |
| 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                                                              | (A)                           | x                                      |
| 13              | 32           | Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses                                        |                               | x                                      |
| 14              | 33           | Bewertung des Kurses im Vergleich mit<br>anderen Systemen                          |                               | x                                      |
| 15              | 34           | Spaß an der Kursteilnahme                                                          |                               | x                                      |

## II. EINZELERGEBNISSE

### 1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum Kurs

Abbildung 1 zeigt die wichtigsten Strukturmerkmale der Teilnehmer. Dabei sind Vergleichszahlen zu anderen Populationen angezeigt<sup>\*)</sup>. Durch den Kurs wurden bisher vor allem Frauen erreicht. Hinsichtlich des Alters zeigt sich ein deutlicher Schwerpunkt in mittleren Altersgruppen (30 - 35 Jahre). Der hohe Anteil Verheirateter ergibt sich u.a. durch die Korrelation dieses Merkmals mit diesen Altersgruppen.

Hinsichtlich Berufstätigkeit und Schulbildung sind gewisse Abweichungen zur Gesamtbevölkerung und auch der entsprechenden altersabgegrenzten Teilgruppe der Frauen gegeben. Berufstätige und Frauen mit überdurchschnittlicher Bildung sind überrepräsentiert. Zur Erklärung können zwei sich ergänzende Hypothesen herangezogen werden:

- Frauen der überrepräsentierten Gruppen reagieren aus ihrer Lebenssituation (viele Außenkontakte) heraus sensibler auf die sozial negativ bewertete "Verletzung des Schönheitsideals".
- Höher gebildete Frauen sind besser über längerfristige gesundheitliche Risiken informiert und haben darüber hinaus ein größeres (bildungsabhängiges) Handlungspotential, welches für Suche und Finden des Kursangebotes erforderlich ist.

Diese Fragen wären weiter zu vertiefen durch Sekundäranalysen in der Repräsentativstudie der BZgA. Dabei wäre auch zu klären, ob weitere Abweichungen zur dort ausgewiesenen Gesamtgruppe der übergewichtigen Frauen bestehen.

Im Gesundheitszustand sind überdurchschnittliche subjektive Belastungen erkennbar. Diese sind bei psycho-sozialen Belastungen stärker als in der eher somatisch interpretierten Gesamtbefindlichkeit. Interessant ist dabei jedoch die im Vergleich zu starken und entwöhnungsbereiten Rauchern doch noch relativ geringere Belastung im psycho-sozialen Bereich.

---

\*) Differenzen der Prozentsummen zu 100 erklären sich durch fehlende Angaben.

Abb. 1 : Die Struktur der Teilnehmer

| Vergleichsmaßstäbe                         |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
|--------------------------------------------|------|-----------------|-----|------------------------|---------------------------------------------------|------|------------------------|
|                                            | Kurs | Raucher-<br>VHS | NDR | Gesamt-<br>bevölkerung |                                                   | Kurs | Gesamt-<br>bevölkerung |
|                                            | %    | %               | %   | %                      |                                                   | %    | %                      |
| <u>GESCHLECHT</u>                          |      |                 |     |                        | <u>KÖRPERGRÖSSE</u>                               |      |                        |
| männlich                                   | 8    | 56*             | 52  | 46                     | - 160 cm                                          | 23   | 9                      |
| weiblich                                   | 90   | 43              | 48  | 54                     | 161 - 165 cm                                      | 28   | 17                     |
|                                            |      |                 |     |                        | 166 - 170 cm                                      | 27   | 23                     |
|                                            |      |                 |     |                        | 171 cm u.mehr                                     | 19   | 45                     |
| <u>ALTER</u>                               |      |                 |     |                        | <u>KÖRPERGEWICHT</u>                              |      |                        |
| 29 Jahre                                   | 17   | 25*             | 50  | 29                     | - 65 kg                                           | 14   | 36                     |
| 30 - 39 Jahre                              | 32   | 34              | 30  | 15                     | 66 - 75 kg                                        | 30   | 27                     |
| 40 - 49 Jahre                              | 30   | 21              | 12  | 19                     | 76 - 85 kg                                        | 26   | 21                     |
| 50 Jahre u. älter                          | 20   | 17              | 8   | 38                     | 86 - 90 kg                                        | 11   | 4                      |
|                                            |      |                 |     |                        | 91 - 100 kg                                       | 11   | 4                      |
|                                            |      |                 |     |                        | über 100 kg                                       | 6    | 3                      |
| <u>FAMILIENSTAND</u>                       |      |                 |     |                        | <u>LEBENSITUATION</u>                             |      |                        |
| ledig, alleinlebend                        | 17   | 32*             | 55  | 37                     | MÄNNER                                            | 8    | 46                     |
| verheiratet,<br>fester Partner             | 80   | 66              | 44  | 62                     | FRAUEN                                            | 90   | 54                     |
|                                            |      |                 |     |                        | - Alleinstehende                                  | 15   |                        |
| <u>PERSONEN IM HAUSHALT</u>                |      |                 |     |                        | - Berufstätige Ehefrauen<br>ohne Kind (-14 Jahre) | 16   | 34                     |
| 1 Person                                   | 10   | 19              | 19  | 12                     | - Berufstätige Ehefrauen<br>mit Kind (-14 Jahre)  | 18   |                        |
| 2 Personen                                 | 15   | 23              | 34  | 25                     | - Hausfrauen<br>ohne Kind (-14 Jahre)             | 13   | 39                     |
| 3 Personen                                 | 23   | 23              | 20  | 23                     | - Hausfrauen<br>mit Kind (-14 Jahre)              | 26   |                        |
| 4 Personen                                 | 31   | 31              | 25  | 20                     |                                                   |      |                        |
| 5 Personen                                 | 21   |                 |     | 21                     |                                                   |      |                        |
|                                            |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| <u>BERUFSTÄTIGKEIT</u>                     |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| ja                                         | 51   | 71*             | 60  | 46                     |                                                   |      |                        |
| nein                                       | 45   | 26              | 38  | 53                     |                                                   |      |                        |
|                                            |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| <u>SCHULABSCHLUSS</u>                      |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| Volksschule                                | 53   |                 |     | 64                     |                                                   |      |                        |
| mittl. Reife                               | 33   |                 |     | 25                     |                                                   |      |                        |
| Abitur                                     | 11   |                 |     | 9                      |                                                   |      |                        |
|                                            |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| <u>GESUNDHEITZUSTAND</u>                   |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| sehr gut                                   | 7    | 7               | 7   | 17                     |                                                   |      |                        |
| gut                                        | 30   | 32              | 38  | 30                     |                                                   |      |                        |
| zufriedenstellend                          | 43   | 36              | 36  | 24                     |                                                   |      |                        |
| weniger/schlecht                           | 18   | 23              | 17  | 28                     |                                                   |      |                        |
|                                            |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| <u>PSYCHO-SOZIALE<br/>PROBLEMBELASTUNG</u> |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| sehr stark                                 | 16   | 23              | 29  | 6                      |                                                   |      |                        |
| stark                                      | 32   | 45              | 43  | 20                     |                                                   |      |                        |
| weniger stark                              | 26   | 23              | 20  | 33                     |                                                   |      |                        |
| kaum/nicht                                 | 24   | 7               | 7   | 40                     |                                                   |      |                        |
|                                            |      |                 |     |                        |                                                   |      |                        |
| N =                                        | 645  | 922             | 700 | 1.994                  | N =                                               | 645  | 1.994                  |
|                                            |      | * 1.400         |     |                        |                                                   |      |                        |

Die Information über den Kurs erhielten die Teilnehmer primär über

- die Tageszeitung (40 %)
- Anschläge und VHS-Programme (35 %)
- Freunde, Bekannte oder Kollegen (24 %).

In 58 % der Fälle hat man sich einzeln angemeldet. Häufiger als die gemeinsame Anmeldung mit Familienangehörigen (15 %) war die gemeinsame Anmeldung mit Freunden und Kollegen (27 %).

Meist (79 %) wurde mit Familienangehörigen hierüber gesprochen, häufig auch mit Freunden und Kollegen (49 %).

## 2. Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn und Erwartungen an den Kurs

Übergewichtig waren zu Kursbeginn etwa 90 % aller Teilnehmer.

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| • 1 - 5 % über Normalgewicht       | 8 %  |
| • 6 - 10 % über Normalgewicht      | 11 % |
| • 11 - 20 % über Normalgewicht     | 26 % |
| • 21 - 30 % über Normalgewicht     | 17 % |
| • 31 - 40 % über Normalgewicht     | 13 % |
| • 41 und mehr % über Normalgewicht | 13 % |

56 % der Teilnehmer gaben an, daß es in ihrer Familie weitere Übergewichtige gibt. Versuche zur Gewichtsreduktion haben fast alle schon früher unternommen, 79 % sogar mehrmals. Neben dem "Weniger essen" (68 %) wurden insbesondere einseitige Diäten (42 %) und medikamentöse Behandlung (40 %) erprobt.

Das Scheitern dieser Versuche wurde in erster Linie auf Mangel an Willensstärke (69 %) und die Probleme, der permanenten Versuchung zu widerstehen (45 %), zurückgeführt.

Als typisch ist anzumerken, daß 66 % aller Teilnehmer vor Kursbeginn üblicherweise 4 - 6 Haupt- und Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich nahmen (6 Mahlzeiten noch 22 %!).

Das eigene Eßverhalten wird ambivalent erlebt:

- o Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe 56 %
- o Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es 45 %

Als ausgesprochene "Gourmets" bezeichnen sich nur 26 % der Teilnehmer. Etwas stärker (36 %) sind "ständige Hungergefühle" als Auslöser für unkontrolliertes Essen verbreitet.

Volles Vertrauen in den Kurserfolg hatten zu Beginn nur wenige. Im Regelfall wurde aber zumindest eine spürbare Gewichtsreduktion erwartet.

- o Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohnheiten so geändert habe, daß ich keine Gewichtsprobleme mehr habe 17 %
- o Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe 65 %
- o Ich zweifele noch etwas am Erfolg des Kurses 16 %

Bei den mittelbaren Erfolgserwartungen standen die Dimensionen der Gesundheit, der sozialen Attraktivität, erhöhter Aktivität und des verringerten Abhängigkeitsgefühls etwa gleichrangig im Vordergrund.

- o Mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern 59 %
- o Ich werde wieder leistungsfähiger werden 27 %
- o Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein 53 %
- o Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern 31 %
- o Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein 53 %
- o Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben 12 %

- Ich werde wieder ausgeglichener und zufriedener werden 38 %
- Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen 27 %
- Ich werde mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen 42 %

Der Leidensdruck, der zum Kursbesuch führt, ist also vielschichtig motiviert. Die Erfolgserwartungen erscheinen als moderat, vor allem wohl aufgrund der häufigen negativen Ausgänge bisheriger Versuche.

#### 4. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses

Eine vollständige "Durchhalter-Abbrecher-Analyse" ist aufgrund noch ausstehender Daten noch nicht möglich. Die bisher vorliegenden Zahlen deuten jedoch auf eine hohe und durchgängige Beteiligung an den Kursen hin.

Die in Abb. 2 - 4 zusammengestellten Ergebnisse auf der Basis von Teilnehmern, deren Fragebögen komplett vorlagen, geben interessante Einblicke in das Kursverhalten.

- Die einzelnen Elemente des Kursprogramms wurden in verschiedener Weise genutzt und bewertet. Auch hinsichtlich der Dimensionen "als hilfreich empfunden" und "schwierig" ergeben sich klare Differenzierungen (Abb. 2 und 3).  
Diese Ergebnisse sind im Materialband weiter nach spezifischen Teilnehmergruppen aufgegliedert und sollten im Rahmen der Kursleiter-schulungen diskutiert werden.
- Im Vergleich zu den Rauchentwöhnungskursen ist ein relativ großes Ausmaß an Unterstützung aus dem sozialen Umfeld festzustellen (Abb.4). Allerdings geben noch immer 20 - 30 % der Teilnehmer an, wenig Unterstützung erfahren zu haben oder sogar bewußt in erneute Versuchung geführt worden zu sein.

- o Ähnlich wie in den Rauchentwöhnungskursen spielt das Gruppengemut eine stärkende und stabilisierende Rolle. Für das überwiegend angenehme Klima spricht, daß die Teilnahme bis zur 8. Stunde etwa 90 % der Teilnehmer "Spaß gemacht" hat. Dieser Wert ergibt sich auch für die 13. Stunde. Dabei sind allerdings die Abbrecher noch nicht berücksichtigt.

Abb. 2 : Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(8. Kursstunde)

|                                                                                  | Genutzte Programmelemente<br>% | Hilfreiche Programmelem.<br>% | Schwierige Programmelem.<br>% |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche) | 92                             | 43                            | 6                             |
| Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)              | 77                             | 35                            | 21                            |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                                        | 84                             | 41                            | 5                             |
| Aufstellen eines "Eßplans" (3. Woche)                                            | 60                             | 39                            | 35                            |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)           | 72                             | 58                            | 12                            |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen                                  | 83                             | 53                            | 5                             |
| Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten                        | 68                             | 26                            | 30                            |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen                         | 63                             | 39                            | 21                            |
| "Verführungssituationen" sammeln und durchdenken                                 | 50                             | 30                            | 27                            |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                                 | 34                             | 20                            | 50                            |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                         | 50                             | 41                            | 23                            |
| Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)                           | 31                             | 19                            | 34                            |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen             | 57                             | 52                            | 7                             |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                            | 42                             | 39                            | 13                            |
| N =                                                                              | 328                            | 328                           | 328                           |
|                                                                                  |                                |                               |                               |

Abb. 3 : Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(13. Kursstunde)

|                                                                             | Genutzte Pro-<br>grammelemente<br>% | Hilfreiche<br>Programmelem.<br>% | Schwierige<br>Programmelem.<br>% |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungs-<br>fahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen) | 55                                  | 50                               | 13                               |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht"<br>ausrechnen                          | 73                                  | 57                               | 5                                |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" aus-<br>füllen                              | 45                                  | 38                               | 19                               |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für<br>sich selbst aufstellen                 | 32                                  | 32                               | 35                               |
| "Verführungssituationen" sammeln und<br>überarbeiten                        | 26                                  | 32                               | 30                               |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und<br>überarbeiten                         | 11                                  | 10                               | 62                               |
| Beobachtungen wiederholen und aus-<br>werten                                | 28                                  | 34                               | 22                               |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch<br>mit anderen Kursteilnehmern suchen     | 47                                  | 58                               | 8                                |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbei-<br>ten und austauschen                  | 30                                  | 43                               | 18                               |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                    | 37                                  | 46                               | 20                               |
| Selbsthilfe-Treffen organisieren<br>und besuchen                            | 20                                  | 32                               | 33                               |
| Persönliche KJ-Grenze allmählich<br>erhöhen                                 | 26                                  | 24                               | 24                               |
| N =                                                                         | 328                                 | 328                              | 328                              |
|                                                                             |                                     |                                  |                                  |

Abb. 4 : Gegenüberstellung zur sozialen Unterstützung der Kursteilnehmer in ihrem persönlichen Lebensumfeld (13. Kursstunde)

|                                                                                       | Familie<br>% | Freundes-<br>kreis<br>% | Kollegen am<br>Arbeitsplatz<br>% |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|----------------------------------|
| Man hat mich in meinem Entschluß be-<br>stätigt und unterstützt                       | 70           | 30                      | 14                               |
| Man hat nicht richtig daran geglaubt,<br>daß ich es schaffe                           | 25           | 22                      | 10                               |
| Man hat sich gleichgültig gezeigt und<br>gar nicht so recht Notiz davon genom-<br>men | 11           | 13                      | 10                               |
| Manchmal hat man sich über mich lustig<br>gemacht                                     | 17           | 18                      | 11                               |
| Man hat mich eher wieder zum Essen<br>verführt oder ermuntert                         | 10           | 21                      | 8                                |
| Man hat mich aktiv unterstützt und<br>selbst bei dem Programm mitgemacht              | 36           | 8                       | 4                                |
| N =                                                                                   | 328          | 328                     | 328                              |
|                                                                                       |              |                         |                                  |

#### 4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz

##### 4.1 Die Bewertung des Kurssystems

85 % von 406 in der letzten Kursstunde befragten Teilnehmern schätzen dieses Programm besser als andere Methoden zur Gewichtsreduktion ein. Dieser Wert muß als überragend bezeichnet werden.

Obwohl nicht alle Teilnehmer objektiv und subjektiv erfolgreich waren, spiegelt auch die Erfolgseinschätzung für die Zeit nach Kursende dieses Vertrauen wider:

- |                                                                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| o Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in der Zukunft beibehalten oder noch verbessern kann | 54 % |
| o Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde                            | 35 % |
| o Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werde                                                           | 5 %  |

Die subjektive Überlegenheit dieses Systems gegenüber "wettbewerbenden" Systemen ist noch stärker ausgeprägt, als dies bei den Rauchentwöhnungskursen der Fall ist.

##### 4.2 Gewichtsreduktion

Nur 7 % der Teilnehmer erreichten keine Gewichtsreduktion. 40 % der Teilnehmer waren nach Kursende normalgewichtig oder lagen lediglich 1 - 5 % über dem rechnerischen Normalgewicht. Weitere 32 % lagen noch 6 - 20 % über diesem Vergleichsmaßstab. Die Fälle schweren Übergewichts haben sich von 43 % auf 21 % reduziert (Abb. 5).

Die weit überwiegende Mehrheit der Teilnehmer reduzierte innerhalb des gesetzten Limits von maximal ca. 12 kg. Mehr wurde nahezu ausschließlich in der Gruppe der schwer Übergewichtigen erreicht.

Aus den Abbildungen 6 und 7 sind die nach unterschiedlichen Ausgangssituationen aufgegliederten Reduktionsquoten abzulesen. Besonders in der Aufgliederung nach Grad des Übergewichts zu Kursbeginn zeigt sich, daß die Reduktion im wesentlichen der individuellen Ausgangslage gemäß verlief. Nur 24 % der Teilnehmer haben subjektiv weniger als erwartet abgenommen.



Abb. 6 : Übersicht zur Entwicklung des Körpergewichts der Kursteilnehmer im Kursablauf im Vergleich zum persönlichen Normalgewicht

|             | Persönliches<br>Normalgewicht<br>% | Körpergewicht<br>am Kursanfang<br>% | Körpergewicht<br>8. Kursstunde<br>% | Körpergewicht<br>13. Kursstunde<br>% |
|-------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| bis 60 kg   | 24                                 | 5                                   | 9                                   | 14                                   |
| 61 - 65 kg  | 29                                 | 9                                   | 13                                  | 14                                   |
| 66 - 70 kg  | 27                                 | 12                                  | 17                                  | 20                                   |
| 71 - 75 kg  | 11                                 | 19                                  | 17                                  | 20                                   |
| 76 - 80 kg  | 4                                  | 13                                  | 12                                  | 9                                    |
| 81 - 85 kg  | 3                                  | 11                                  | 10                                  | 6                                    |
| 85 - 90 kg  | 1                                  | 11                                  | 5                                   | 8                                    |
| 91 - 100 kg | -                                  | 12                                  | 11                                  | 5                                    |
| über 100 kg | -                                  | 5                                   | 4                                   | 3                                    |
| KA          | 2                                  | 2                                   | 1                                   | 6                                    |
| N =         | 328                                | 328                                 | 328                                 | 328                                  |
|             |                                    |                                     |                                     |                                      |

Abb. 7: Gesamtüberblick zum Kurserfolg

|                                  | Gesamt | KÖRPERGEWICHT AM KURSANFANG |          |          |           | RELATIVES GEWICHT AM KURSANFANG |              |              |              |
|----------------------------------|--------|-----------------------------|----------|----------|-----------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                                  |        | bis 70 kg                   | 71-80 kg | 81-90 kg | 91 kg u m | bis 5 %                         | 6-20 %       | 21-30 %      | 31 % u.mehr  |
|                                  |        | %                           | %        | %        | %         | über NG<br>%                    | über NG<br>% | über NG<br>% | über NG<br>% |
| GEWICHTSREDUKTION/KURSENDE in KG |        |                             |          |          |           |                                 |              |              |              |
| Keine Gewichtsreduktion          | 7      | 14                          | 5        | 3        | 9         | 19                              | 4            | 2            | 8            |
| 1- 2 kg reduziert                | 9      | 13                          | 7        | 8        | 7         | 16                              | 11           | 2            | 6            |
| 3- 5 kg reduziert                | 23     | 33                          | 25       | 10       | 19        | 36                              | 26           | 18           | 13           |
| 6- 8 kg reduziert                | 26     | 32                          | 22       | 28       | 26        | 22                              | 29           | 30           | 24           |
| 9-10 kg reduziert                | 13     | 2                           | 18       | 21       | 10        | 3                               | 11           | 21           | 16           |
| 11-12 kg reduziert               | 6      | 1                           | 11       | 7        | 3         | 2                               | 7            | 7            | 7            |
| 13-15 kg reduziert               | 5      | -                           | 5        | 7        | 9         | -                               | 5            | 5            | 7            |
| 16-20 kg reduziert               | 3      | -                           | 2        | 4        | 10        | -                               | 2            | 2            | 8            |
| 21 kg und mehr reduziert         | 1      | -                           | -        | 3        | 3         | -                               | -            | 2            | 4            |
| RELATIVES GEWICHT/KURSENDE       |        |                             |          |          |           |                                 |              |              |              |
| Unter Normalgewicht              | 22     | 49                          | 21       | 10       | 2         | 76                              | 22           | 2            | 1            |
| Normalgewicht                    | 4      | 7                           | 5        | 3        | -         | 7                               | 7            | -            | -            |
| 1- 5 % über Normalgewicht        | 14     | 15                          | 24       | 10       | 2         | 10                              | 30           | 7            | -            |
| 6-10 % über Normalgewicht        | 13     | 10                          | 17       | 14       | 9         | 2                               | 26           | 12           | 2            |
| 11-20 % über Normalgewicht       | 19     | 9                           | 20       | 30       | 19        | 2                               | 10           | 61           | 15           |
| 21-30 % über Normalgewicht       | 11     | 3                           | 8        | 14       | 26        | 2                               | 1            | 5            | 36           |
| 31-40 % über Normalgewicht       | 5      | 1                           | 1        | 6        | 17        | -                               | -            | -            | 19           |
| 41 % Und mehr über Normalgewicht | 5      | -                           | -        | 4        | 22        | -                               | -            | -            | 19           |
| N =                              | 328    | 87                          | 106      | 71       | 58        | 58                              | 122          | 57           | 85           |

#### 4.3 Änderung der Ernährungsgewohnheiten und subjektive Auswirkungen

Diese Erfolgsaspekte sind unmittelbar nach einer Zeit der starken Kontrolle durch Programm und Gruppe noch nicht fundiert belegbar. Immerhin äußern sich 86 % der Teilnehmer nach 13 Stunden zufrieden auch mit dem erreichten "gesünderen und persönlich zufriedenstellenderen Eßverhalten". In einer offenen Frage zu den subjektiv wirksamsten Regeln bezogen sich die meisten Nennungen auf das Eßverhalten (langsamer, bewußter, mit Vernunft essen usw.). Praktisch alle Teilnehmer wollen das Programm oder einzelne Teile davon auch weiterhin durchführen.

Auf den in Punkt 2 erwähnten Hauptdimensionen des Leidensdruckes zeigen sich subjektiv starke Verbesserungen bei jeweils 50 - 60 %. Hier werden sich jedoch in zeitlichem Abstand zum Kursende noch stärkere Bewegungen ergeben; nach Erfahrungen aus anderen Untersuchungen sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht.

#### 4.4 Multiplikatorische Wirkungen

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Eßverhalten wird sehr stark ins persönliche soziale Umfeld hineingetragen. Zwischen 75 und 85 % der Teilnehmer

- o haben anderen erklärt, wie man sein Eßverhalten ändern und abnehmen kann,
- o haben mit anderen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern,
- o haben anderen Personen empfohlen, ebenfalls diesen Kurs zu besuchen.

In den weiteren Nachbefragungen sollten diese Aspekte verstärkt nachverfolgt werden. Dabei interessiert insbesondere, ob die Frauen das Eßverhalten als "Familienverhalten" durchsetzen und welcher Einfluß auf die übrigen übergewichtigen Familienangehörigen ausgeübt wurde.

#### 4.5 Hinweise zur Differenzierung der Ergebnisse in Teilgruppen der Teilnehmer

---

Die Gesamtheit der Ergebnisse wird im Materialband nach verschiedenen Beschreibungsmerkmalen der Teilnehmer aufgegliedert. Neben demografischen Gruppierungskriterien (Alter, Schulbildung) sowie kursnahen Kriterien (Vertrauen in Kurserfolg, Ausgangsgewicht, Reduktionserfolg, Zufriedenheit mit Erfolg) wurde ein weiteres Kriterium eingeführt, welches die Lebenssituation der Teilnehmer beschreibt (vgl. auch Abb. 1).

Angeichts der Begrenzung des Untersuchungszeitraumes und der noch nicht abgeschlossenen Datenkomplettierung sind die Tendenzen in Teilgruppen noch mit Vorsicht zu werten. Die folgenden Ergebnisse werden sich vorraussichtlich jedoch auch in größeren Stichproben wiederfinden.

- Kursvertrauen fördert den Erfolg

Wie in den Rauchentwöhnungskursen besteht auch hier ein klarer Zusammenhang zwischen dem vor Kursbeginn gegebenen Vertrauen in den Erfolg und tatsächlich erreichtem Erfolg. Bedeutung für die weitere Strategie hat dieser Zusammenhang, weil dieses Vertrauen durch abgesicherte realistische Erfolgsquoten bei Kursleitern und Teilnehmern verstärkt werden kann.

- Schulbildung

Weiter oben wurde bereits auf einen Schichtbias in der Teilnehmerstruktur hingewiesen. Ergänzende Hinweise für die Auswirkung der Schulbildung finden sich

- beim Zugang zum Kurs: Überdurchschnittlich Gebildete erfahren eher durch Medien vom Kurs, Teilnehmer mit Volksschulbildung relativ stärker durch persönliche Kommunikation. Hier sind auch gemeinsame Anmeldungen mit anderen zusammen häufiger.
- bei der Befolgung der Kursregeln: Bei Volksschulbildung ist eine Tendenz zum intensiveren Befolgen von Regeln sichtbar. Höher Gebildete problematisieren diese Regeln etwas stärker.

o Geschlecht

Die wenigen Männer haben weniger Erfahrung mit früheren Reduktionsversuchen und mehr Zweifel am Kurserfolg. Sie kommen eher als "Einzelgänger" in den Kurs, bleiben dies in der Tendenz auch eher. Sie haben bei einzelnen Regeln spezifische Probleme.

o Ausgangsgewicht

Obwohl die stark Übergewichtigen während des Kurses nur in Ausnahmefällen das Normalgewicht erreichen, sind sie in gleicher Weise wie andere zufrieden mit dem Kursergebnis und bleiben vorerst noch optimistisch für den weiteren Verlauf nach Kursende.

o Lebenssituation der Frauen

Hier ergeben sich einige interessante Differenzierungen, die weiter nachverfolgt werden sollten. Im Vergleich Hausfrauen mit bzw. ohne Kinder ergibt sich z.B. eine problematischere Ausgangslage in der ersten Gruppe (mehr vorherige Versuche, mehr Probleme mit eigener Willensstärke, mehr Probleme mit Hungergefühlen usw.). Hausfrauen ohne Kinder machen durchgängig einen optimistischeren Eindruck und haben stärkere Erfolgserlebnisse.

Eine weitere problematische Gruppe sind die alleinstehenden Frauen, die unter starker psycho-sozialer Problembelastung leiden und überdurchschnittlich oft ein schlechtes Gewissen wegen ihrer Ernährungsgewohnheiten haben.

Solche und weitere Tendenzen sind oft nicht so stark, daß man von strukturell grundverschiedenen Teilgruppen innerhalb der Teilnehmer sprechen könnte. Sie könnten jedoch als Hinweis und Anregung für Kursleiter dienen, um bestimmte Phänomene in der Gruppe einschätzen und darauf reagieren zu können.

### III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die bisherigen Ergebnisse erlauben die Aussage, daß der Kurs die in ihn gesetzten Erwartungen in vielen Hinsichten erfüllen kann:

- Er wird von fast allen der in Reduktionsversuchen erfahrenen Teilnehmer als bessere Alternative zu bisher bekannten Systemen erlebt.
- Über individuelle Auswirkungen hinaus weist er via Teilnehmer starke Multiplikatorwirkungen ins soziale Umfeld hinein auf.
- In der Mehrheit der Fälle werden die wichtigsten Spielregeln offenbar befolgt. Die gewichtsbezogene Reduktion bewegt sich innerhalb geplanter und vernünftiger Toleranzen.

Zu relativieren sind diese Aussagen wegen der möglicherweise durch die Kursleiter oder das Rekrutierungssystem vorselektierten Teilnehmerstruktur. Es ist nicht auszuschließen, daß diese in mancher Hinsicht "einseitige" Struktur bereits eine Selektion nach potentiellen Erfolgserwartungen widerspiegelt. Auf jeden Fall sollte die Frage überprüft werden, ob die realisierte Teilnehmerstruktur die reale Problem- und Zielgruppe hinreichend abdeckt.

Hinsichtlich Nutzung und Bewertung einzelner Kurselemente ergeben sich aus den Einzelergebnissen wichtige Anregungen, die anhand der Erfahrungsberichte der Kursleiter weiter nachverfolgt und bei zukünftigen Schulungen berücksichtigt werden sollten.

Erfolg und Stabilität können noch nicht zuverlässig eingeschätzt werden, da der Kurs einen Prozeß einleitete, dessen Ablauf erst in zeitlicher Distanz zum Kursende sichtbar werden kann.

Die Ausgangsstichprobe ist nach den Ergebnissen geeignet, um Nachuntersuchungen anzustellen. Weitere Bemühungen zur Integration von eventuell noch bei den Kursleitern liegenden Materialien wären sinnvoll, um die verwertbare Basis für Nachuntersuchungen zu verstärken.

Für die geplante Langzeituntersuchung ist die "Aufstockung" der Basis durch eine weitere "Kursgeneration" erforderlich. Vergleichserfahrungen zeigen,

daß erst ein Gesamtpotential von ca. 1200 Ausgangsadressen die für spätere Analysen erforderliche Basis darstellt. Die "Zeitverschiebung" zwischen zwei Kursgenerationen innerhalb der Gesamtstichprobe ist dabei vom Erkenntnis- und Verwertungsaspekt her betrachtet mit Vorteil zu nutzen.



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle  
des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 6 Monate nach Kursende

BERICHT

IMW-KÖLN 8206

JUNI 1982

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 13.2.50

# INHALTSÜBERSICHT

|                                                                                                | Seite |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| VORBEMERKUNG                                                                                   | 1     |
| I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE                                                        | 3     |
| II. EINZELERGEBNISSE                                                                           |       |
| 1. Strukturmerkmale der Teilnehmer und Repräsentativitätskontrolle der Untersuchungsstichprobe | 6     |
| 2. Überblick über die Entwicklung von Körpergewicht, Ernährungsverhalten und Befindlichkeit    | 9     |
| 2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts                                                         | 10    |
| 2.2 Subjektiv erlebter Erfolg                                                                  | 19    |
| 2.3 Aktivitäten und Verhaltensänderungen in der Zeit seit Kursende                             | 23    |
| 2.4 Verhaltensänderungen hinsichtlich Rauchen, Alkohol- und Medikamentenkonsum                 | 25    |
| 3. Probleme, Stützen und multiplikatorische Wirkungen in der Zeit nach Kursende                | 26    |
| 3.1 Probleme und Stützen                                                                       | 26    |
| 3.2 Weitere multiplikatorische Wirkungen                                                       | 27    |
| III. ANHANG                                                                                    |       |
| 1. Überblick über die Erhebungstatbestände                                                     | 29    |
| 2. Erläuterungen zur Berechnung der Gewichts- und Reduktionsmaße                               | 35    |
| 3. Fragebogen                                                                                  | 37    |

## VORBEMERKUNG

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. In einer ersten Untersuchung, die den Zeitraum von Kursbeginn bis Kursende erfaßte, wurden Teilnehmerstruktur, Kursablauf, die Bewährung der eingesetzten Methoden sowie die bis Kursende registrierbare erste Erfolgsbilanz analysiert.\* Die Ergebnisse dieses Untersuchungsabschnittes wurden bereits bei der Vorbereitung der ab 1982 laufenden Kurse berücksichtigt.

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

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

572 Teilnehmer aus den im Jahr 1981 durchgeführten Kursen stellen die Ausgangsstichprobe dar.\*\*\* Diese wurden 6 Monate nach Kursende mit einer schriftlichen Befragung angegangen. Die Gesamtreaktionsquote von 79,0% kann als zufriedenstellend angesehen werden. Die Strukturanalyse der Respondenten mit vollständig ausgefüllten Fragebogen ergab, daß diese Analysestichprobe repräsentativ für die Grundgesamtheit der Teilnehmer des Jahres 1981 ist.

---

\*) Vgl. Untersuchungsbericht vom Dezember 1981

\*\*) Vgl. Arbeitsmappe zum Kurs

\*\*\*) Für die Zwecke der Längsschnittanalyse wird diese Stichprobe später ergänzt durch eine weitere Teilnehmergruppe aus den im Jahr 1982 durchgeführten Kursen.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung 6 Monate nach Kursende werden zu diesem Bericht zusammengefaßt und kommentiert. Weitere Einzelergebnisse sind in einem separaten Materialband enthalten. Der Anhang enthält u.a. einen Überblick über diesen Materialband.

## I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE

Die Kurse ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielen auf eine Veränderung des gesamten Ernährungsverhaltens ab. Dauerhafter und stabiler Erfolg ist also nicht nur an der Meßgröße Gewichtsreduktion zu messen. Mindestens ebenso bedeutsam ist die Erfassung der Veränderungen solcher Verhaltensweisen, die charakteristisch für Fehlernährung sind, sowie die Erfassung der Motivation und Willensstärke zur Fortsetzung der Veränderungen gewohnter Verhaltensmuster.

Die Analyse des Zeitraums von Kursende bis 6 Monate danach ist eine Zwischenbilanz. Erst im weiteren Ablauf wird sich erweisen, wie stabil bisher erzielte Erfolge sind, welche Teilnehmer nach weiterem Bemühen ein entspannteres Verhältnis zu ihren eigenen Eß- und Trinkgewohnheiten finden und welche dauerhaften Auswirkungen auf die Befindlichkeit registriert werden können.

Diese Zwischenbilanz ist positiv und ermutigend. Zwar weisen noch immer 26% der Teilnehmer starkes Übergewicht auf, aber 33% haben jetzt Normalgewicht und weitere 39% haben leichteres Übergewicht (bis zu 20% über rechnerischem Normalgewicht). Insgesamt 81% der Teilnehmer haben ihr Gewicht im Verhältnis zum Ausgangsgewicht vor dem Kurs reduziert.

Die subjektive Erfolgsbilanz der Teilnehmer ist noch positiver. Der Erfolg bemißt sich hier an den persönlichen Erwartungshaltungen vor Kursbeginn. Hieran gemessen erleben 71% aller Teilnehmer den Kurs als erfolgreich: sie haben soviel wie erwartet oder noch mehr abgenommen.

Die Motivation zur weiteren Verhaltensänderung ist klar erkennbar: 72% aller Teilnehmer möchten noch weiter reduzieren. Sie sind jedoch nicht ausschließlich auf das Körpergewicht fixiert. Die sehr positive Bewertung dieses Kurssystems im Vergleich zu

anderen vorher erprobten Methoden wird vor allem gestützt durch erlebte positive Veränderungen der eigenen Befindlichkeit, das Gefühl, beweglicher, aktiver, leistungsfähiger, ausgeglichener und selbstsicherer gegenüber der Umwelt geworden zu sein.

Der ständige Druck durch ein schlechtes Gewissen beim Essen ist maßgeblich reduziert. 55% aller Teilnehmer sagen jetzt, daß ihnen Essen Freude macht und sie es genießen können.

Der komplexe Ansatz und die soziale Struktur des Kurssystems erweisen sich als ausgesprochene Starkpunkte. Einige Indikatoren hierzu:

- o 72% aller Teilnehmer geben an, daß es für sie wichtig und hilfreich war, in einer Gruppe zu sein und sich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen. 26% treffen sich jetzt noch regelmäßig mit anderen Teilnehmern.
- o 79% der Kursteilnehmer sagen, ihnen sei jetzt vieles über sich selbst und über ihr Verhalten klarer geworden. Die Mehrheit hat sich im Zeitraum seit Kursende als aktive Multiplikatoren für das im Kurs Gelernte betätigt. Es wurden auch in spürbarem Ausmaß Verhaltensänderungen bei anderen (Nicht-Teilnehmern) erreicht.
- o Positive "Nebenwirkungen" zeigen sich in signifikanten Verminderungen des Alkohol- und Medikamentenkonsums.
- o In einem Drittel der Fälle wurde das veränderte Ernährungsverhalten von der gesamten Familie übernommen.

Diesen positiven und bisher stabilen Veränderungen im Motivationspotential und Verhaltenspotential stehen Probleme beim "Durchhalten" gegenüber. Weitere Reduktionserfolge seit Kursende finden nur in einer kleineren Gruppe statt. Versuchungssituationen (73%) und Probleme mit der eigenen Willenskraft bei der Durchsetzung gegen die alten Gewohnheiten (53%) belasten sehr viele Teilnehmer.

Beachtliche Häufigkeiten ergeben sich auch für Probleme aus dem Lebensumfeld, z.B. Tagesablauf und Berufstätigkeit (25%), Belastungen durch Streß, familiäre Sorgen usw. (26%).

Im Vergleich zu den Raucherentwöhnungskursen, die auf ein einfacheres Verhaltensmuster abzielen, fällt auf, daß einzelne "technische" Hilfen zur Verhaltensbeobachtung und -kontrolle aus dem Kurssystem hier einen geringeren Stellenwert gegenüber der sozialen Unterstützung haben. Für den Bereich der Familie wird dies daran deutlich, daß 38% derer, die sich durch die Familie unterstützt fühlen, den Normalgewichtsbereich erreicht haben gegenüber nur 21% derer, bei denen die Familie nicht mitmacht. Über die Familie hinaus wird dies belegt durch die im Vergleich zu den Raucherkursen noch höhere Bewertung der Hilfe durch andere Kursteilnehmer und durch den höheren Stellenwert der (projizierten) Anerkennung durch die anonyme Umwelt. 56% der heute Normalgewichtigen sagen: "Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere."

Eine Prognose für die weitere Stabilität oder Verbesserung des Ernährungsverhaltens ist angesichts der Komplexität des Verhaltensbereiches und der starken Bedeutung des sozialen Umfeldes schwierig. Der Problematik der Durchsetzung der Verhaltensänderungen gegen hindernde Umstände in der Lebenssituation und des Einbeziehens der Familie sollte nach den Ergebnissen dieser Zwischenbilanz bei den zukünftigen Kursen verstärkt Aufmerksamkeit zugewendet werden.

## II. EINZELERGEBNISSE

### 1. STRUKTURMERKMALE DER TEILNEHMER UND REPRÄSENTATIVITÄTSKONTROLLE DER UNTERSUCHUNGSSTICHPROBE

An den im Jahr 1981 erfaßten 54 Kursen nahmen insgesamt 692 Teilnehmer vollständig oder zeitweise teil. Von 645 dieser Teilnehmer konnte ein vollständiger Katalog der wichtigsten Beschreibungsmerkmale erhoben werden.

In Abbildung 1 werden diese Strukturmerkmale in der Spalte "Kursteilnehmer insgesamt" zunächst anderen Vergleichsmaßstäben gegenübergestellt:

1. Der Verteilung dieser Merkmale in der Gesamtbevölkerung.
2. Der Verteilung dieser Merkmale bei Teilnehmern der ersten Teilnehmergenerationen der BZgA-Raucherentwöhnungskurse.

Dieser Vergleich zeigt, daß bisher eine sehr spezifische Klientel angesprochen wurde. Die auffälligen Schwerpunkte im Vergleich zur Gesamtbevölkerung

- es nehmen fast ausschließlich Frauen in mittleren Altersgruppen mit tendenziell gehobenerem Bildungsstand teil -

erklären sich nur teilweise durch möglicherweise häufigeres Vorkommen von Übergewicht in diesen Gruppen. Hier sind vermutlich auch in höherem Maße Information, Sensibilität für Umweltreaktionen und gesundheitliche Risiken sowie Handlungspotentiale gegeben, welche für Teilnahmemotivation und "Auffinden" der Kursangebote erforderlich sind.

Die Abweichungen zu der Teilnehmerstruktur ergeben sich darüber hinaus durch die unterschiedliche sozio-demografische Struktur der starken und gewohnheitsmäßigen Raucher(innen). Die Teilneh-

Abb. 1: Die Struktur der Teilnehmer

|                                            | Befragungs-<br>teil-<br>nehmer | Kurs-<br>teil-<br>nehmer<br>insges. | weitere Vergleichs-<br>maßstäbe |          |                                  |                                                         | Befragungs-<br>teil-<br>nehmer | Kurs-<br>teil-<br>nehmer<br>insges. | weiterer<br>Vergleichs-<br>maßstab<br>Gesamt-<br>bevölk. |
|--------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                            | %                              | %                                   | VHS<br>%                        | NDR<br>% | Gesamt-<br>bevöl-<br>kerung<br>% |                                                         | %                              | %                                   | %                                                        |
| <b>GESCHLECHT</b>                          |                                |                                     |                                 |          |                                  | <b>KÖRPERGRÖSSE</b>                                     |                                |                                     |                                                          |
| - männlich                                 | 8                              | 8                                   | 56*                             | 52       | 46                               | -160 cm                                                 | 24                             | 23                                  | 9                                                        |
| - weiblich                                 | 91                             | 90                                  | 43                              | 48       | 54                               | 161-165 cm                                              | 28                             | 28                                  | 17                                                       |
|                                            |                                |                                     |                                 |          |                                  | 166-170 cm                                              | 29                             | 27                                  | 23                                                       |
| <b>ALTER</b>                               |                                |                                     |                                 |          |                                  | 171 cm und mehr                                         | 17                             | 19                                  | 45                                                       |
| - 29 Jahre                                 | 12                             | 17                                  | 25*                             | 50       | 29                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - 30-39 Jahre                              | 31                             | 32                                  | 34                              | 30       | 15                               | <b>KÖRPERGEWICHT</b>                                    |                                |                                     |                                                          |
| - 40-49 Jahre                              | 35                             | 30                                  | 21                              | 12       | 19                               | -65 kg                                                  | 12                             | 14                                  | 36                                                       |
| - 50 Jahre und älter                       | 22                             | 20                                  | 17                              | 8        | 38                               | 66-75 kg                                                | 32                             | 30                                  | 27                                                       |
| <b>FAMILIENSTAND</b>                       |                                |                                     |                                 |          |                                  | 76-85 kg                                                | 26                             | 26                                  | 21                                                       |
| - ledig, alleinstehend                     | 15                             | 17                                  | 32*                             | 55       | 37                               | 86-90 kg                                                | 11                             | 11                                  | 4                                                        |
| - verheiratet, fester Partner              | 81                             | 80                                  | 66                              | 44       | 62                               | 91-100 kg                                               | 13                             | 11                                  | 4                                                        |
|                                            |                                |                                     |                                 |          |                                  | über 100 kg                                             | 4                              | 6                                   | 3                                                        |
| <b>PERSONEN IM HAUSHALT</b>                |                                |                                     |                                 |          |                                  | <b>LEBENSITUATION</b>                                   |                                |                                     |                                                          |
| - 1 Person                                 | 9                              | 10                                  | 19                              | 19       | 12                               | <b>MÄNNER</b>                                           | 8                              | 8                                   | 46                                                       |
| - 2 Personen                               | 16                             | 15                                  | 23                              | 34       | 25                               | <b>FRAUEN</b>                                           | 91                             | 90                                  | 34                                                       |
| - 3 Personen                               | 23                             | 23                                  | 23                              | 20       | 23                               | - alleinstehende                                        | 13                             | 15                                  |                                                          |
| - 4 Personen                               | 31                             | 31                                  | 31                              | 25       | 20                               | - berufstätige Ehe-<br>frauen ohne Kind<br>(- 14 Jahre) | 17                             | 16                                  |                                                          |
| - 5 Personen                               | 21                             | 21                                  | 21                              | 21       | 21                               | - berufstätige Ehe-<br>frauen mit Kind<br>(- 14 Jahre)  | 16                             | 18                                  |                                                          |
| <b>BERUFSTÄTIGKEIT</b>                     |                                |                                     |                                 |          |                                  | - Hausfrauen ohne<br>Kind (- 14 Jahre)                  | 13                             | 13                                  |                                                          |
| - ja                                       | 50                             | 51                                  | 71*                             | 60       | 46                               | - Hausfrauen mit Kind<br>(- 14 Jahre)                   | 27                             | 26                                  |                                                          |
| - nein                                     | 47                             | 45                                  | 26                              | 38       | 53                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| <b>SCHULABSCHLUSS</b>                      |                                |                                     |                                 |          |                                  |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - Volksschule                              | 52                             | 53                                  |                                 |          | 64                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - mittlere Reife                           | 32                             | 33                                  |                                 |          | 25                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - Abitur                                   | 12                             | 11                                  |                                 |          | 9                                |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| <b>GESUNDHEITZUSTAND</b>                   |                                |                                     |                                 |          |                                  |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - sehr gut                                 | 8                              | 7                                   | 7                               | 7        | 17                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - gut                                      | 32                             | 30                                  | 32                              | 38       | 30                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - zufriedenstellend                        | 42                             | 43                                  | 36                              | 36       | 24                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - weniger/schlecht                         | 17                             | 18                                  | 23                              | 17       | 28                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| <b>PSYCHO-SOZIALE<br/>PROBLEMBELASTUNG</b> |                                |                                     |                                 |          |                                  |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - sehr stark                               | 13                             | 16                                  | 23                              | 29       | 6                                |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - stark                                    | 30                             | 32                                  | 45                              | 43       | 20                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - weniger stark                            | 31                             | 26                                  | 23                              | 20       | 33                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| - kaum/nicht                               | 25                             | 24                                  | 7                               | 7        | 40                               |                                                         |                                |                                     |                                                          |
| <b>N =</b>                                 | 308                            | 645                                 | 922                             | 700      | 1994                             |                                                         | 308                            | 645                                 | 1994                                                     |

\*) Basis 1.400

merinnen sind hinsichtlich ihrer psycho-sozialen Problemspannung zwar stärker als die Gesamtbevölkerung belastet, aber deutlich schwächer als die Teilnehmer(innen) der Raucherentwöhnungskurse. Dies stützt einerseits die Hypothese, daß der Zusammenhang zwischen Problembelastung und starkem Rauchen als Reaktionsweise stärker ausgeprägt ist als der Zusammenhang zwischen Problembelastung und Übergewicht. Gleichzeitig ist dies eine wichtige Information für die Kursleiter. Reaktionen und Gruppenverhalten während der Kurslaufzeit werden sicher auch aus der Befindlichkeit der Teilnehmer erklärbar.

In dieser ersten Nachuntersuchung konnten 572 der Kursteilnehmer angesprochen werden. Von ihnen lagen sowohl Adressen als auch aus Datenschutzgründen notwendige Bereitschaftserklärungen vor.

Insgesamt 452 Teilnehmer (= 79% der Ausgangsstichprobe) reagierten. In die Analyse wurden 308 Teilnehmer aufgenommen, von denen sowohl vollständig ausgefüllte Fragebogen als auch für Analysezwecke notwendige Back-Data vorlagen.\*

Auszüge aus der Repräsentativitätskontrolle der Analysestichprobe\*\* sind in Abbildung 1 wiedergegeben. Der Vergleich der Spalten "Befragungsteilnehmer" (= Analysestichprobe) und "Kursteilnehmer insgesamt" belegt, daß hinsichtlich der 11 untersuchten Merkmalsbereiche keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen Analysestichprobe und Ausgangsstichprobe vorliegen.

Die Analysestichprobe ist also statistisch und qualitativ voll repräsentativ für die Gesamtheit der Teilnehmer im Jahr 1981.

---

\*) Die detaillierte Rücklaufanalyse ist im Materialband zu diesem Bericht dargestellt.

\*\*) Vgl. Materialband, Tabellenteil, S. 1 ff.

## 2. UEBERBLICK UBER DIE ENTWICKLUNG VON KÖRPERGEWICHT, ERNAHRUNGSVERHALTEN UND BEFINDLICHKEIT

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

### o Normalgewicht, Übergewicht, starkes Übergewicht

Das persönliche Normalgewicht wurde als eindeutiger Wert (also ohne die häufig angeführte Toleranz) nach der Formel "Körpergröße in cm  $\cdot$  100 = Normalgewicht in kg" berechnet. Wenn Werte "unter Normalgewicht" auftauchen, handelt es sich in aller Regel also nicht um "Untergewicht", sondern um leichtes Unterschreiten des rechnerisch ermittelten Normalgewichtswertes. Auch eine Überschreitung dieses Wertes um bis zu 5% ist noch als Normalgewicht zu verstehen.

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

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

### o Reduktionserfolg

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

Diese Maße signalisieren also die Bewegung in einzelnen Zeitabschnitten.

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

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

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

## 2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts

Die Gegenüberstellung der Gewichts- bzw. Übergewichtsverteilungen zu den Zeitpunkten Kursanfang, Kursende und 6 Monate nach Kursende (Abbildung 2 und 3) gibt erste Anhaltspunkte für den Reduktionserfolg in der Gesamtgruppe der Kursteilnehmer.

Zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende haben

- o 33% aller Teilnehmer Normalgewicht (+ 5%).
- o 39% aller Teilnehmer leichteres Übergewicht (6-20% über Normalgewicht).
- o 26% aller Teilnehmer starkes Übergewicht (mehr als 20% über Normalgewicht).

Diese Zahlen müssen mit dem Ausgangsgewicht in Beziehung gesetzt werden, um die erzielte Reduktionsleistung bewerten zu können. In der Gegenüberstellung für die Gesamtheit der Teilnehmer ergeben sich folgende Werte:

|                                                         | Situation<br>Kursanfang | Vergleich mit Kursanfang    |                                              |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
|                                                         |                         | Veränderung<br>bis Kursende | Veränderung<br>bis 6 Monate<br>nach Kursende |
| Normalgewicht<br>( $\pm$ 5%)                            | 17%                     | + 23%                       | + 16%                                        |
| Übergewicht<br>(6-20% über<br>Normalgewicht)            | 39%                     | - 3%                        | $\pm$ 0%                                     |
| starkes Übergewicht<br>(über 20% über<br>Normalgewicht) | 42%                     | - 21%                       | - 16%                                        |

Diese Zahlen drücken zum einen die Reduktionsleistung durch Teilnahme am Kurssystem, also den "Nettoerfolg" aus. Zum anderen wird bereits hier erkennbar, daß seit Kursende noch weitere Bewegungen zwischen einzelnen unterschiedlich erfolgreichen Gruppen stattfinden.

Die Analyse dieser Bewegungen wird in den Abbildungen 4-7 unter verschiedenen Aspekten dargestellt:

- o Abbildungen 4 und 5: Reduktionserfolg in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

Während der Kurszeit erzielten 92% aller Teilnehmer eine mehr oder weniger starke Gewichtsreduktion. Im Zeitraum nach Kursende verringerte sich die Reduktionsleistung deutlich. In den Gruppen mit leichterem bzw. starkem Übergewicht erreichten nur ca. 15% der Teilnehmer weitere Reduktionserfolge. Weitere 15% blieben in etwa stabil. Ansonsten kam es im Regelfall zu leichteren Gewichtszunahmen.

In der Gesamtbilanz für die Periode von Kursanfang bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende ist dennoch zu konstatieren, daß 84% aller Teilnehmer eine mehr oder weniger starke Gewichtsreduktion erreichten.

o Abbildungen 6 und 7: Die Entwicklung des Gewichts in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

Hier wird - ausgehend vom Reduktionserfolg zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende - betrachtet, welche Bewegungen sich innerhalb dieser Gruppen taten.

- Die Gruppe der heute Normalgewichtigen hatte dieses Ziel zu 92% bereits zum Kursende erreicht, d.h. 8% dieser Gruppe erreichten dieses Ziel erst im Zeitraum nach Kursende.
- In der Gruppe mit leichterem Übergewicht hatten 29% zum Kursende schon einmal das Normalgewicht erreicht, nahmen später aber wieder etwas zu.
- In der Gruppe mit starkem Übergewicht sind gegenüber der Situation zu Kursbeginn deutliche Verbesserungen festzustellen. Damals hatten 75% dieser Teilnehmer über 30% Übergewicht; heute ist dieser Anteil auf 42% geschrumpft. Allerdings muß auch gesehen werden, daß dieser Anteil zum Zeitpunkt Kursende nur 32% betrug.

Es besteht also besonders in der Gruppe der noch Übergewichtigen verstärkte Rückfallgefahr.

Abb. 2 : Übersicht zur Entwicklung des Körpergewichts bis 6 Monate nach Kursende im Vergleich zum persönlichen Normalgewicht \*

|             | Persönliches<br>Normalgewicht<br>(Sollver-<br>teilung)**<br>% | Körpergewicht<br>am<br>Kursanfang<br>% | Körpergewicht<br>am<br>Kursende<br>% | Körpergewicht<br>6 Monate<br>nach<br>Kursende<br>% |
|-------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|
| bis 60 kg   | 24                                                            | 3                                      | 15                                   | 13                                                 |
| 61 - 65 kg  | 28                                                            | 9                                      | 16                                   | 12                                                 |
| 66 - 70 kg  | 29                                                            | 15                                     | 19                                   | 18                                                 |
| 71 - 75 kg  | 10                                                            | 17                                     | 19                                   | 20                                                 |
| 76 - 80 kg  | 4                                                             | 16                                     | 10                                   | 11                                                 |
| 81 - 85 kg  | 3                                                             | 10                                     | 6                                    | 9                                                  |
| 86 - 90 kg  | -                                                             | 11                                     | 7                                    | 5                                                  |
| 91-100 kg   | -                                                             | 13                                     | 5                                    | 8                                                  |
| über 100 kg | -                                                             | 4                                      | 2                                    | 2                                                  |
| KA          | 2                                                             | 2                                      | 2                                    | 2                                                  |
| N =         | 308                                                           | 308                                    | 308                                  | 308                                                |

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

\*\*) Die Sollverteilung wurde auf der Basis der Körpergröße der Kursteilnehmer nach der Formel "Körpergröße  $\cdot$  100" ermittelt.

Abb. 3 : Gegenüberstellung: (Über-) Gewicht im Zeitablauf

|                                 | Kursanfang | Kursende | 6 Monate<br>nach Kursende |
|---------------------------------|------------|----------|---------------------------|
|                                 | %          | %        | %                         |
| unter Normalgewicht             | 7          | 23       | 21                        |
| Normalgewicht                   | 3          | 3        | 3                         |
| 1-5% über Normalgewicht         | 7          | 14       | 9                         |
| <hr/>                           |            |          |                           |
| 6-10% über Normalgewicht        | 17         | 14       | 15                        |
| 11-20% über Normalgewicht       | 28         | 22       | 24                        |
| <hr/>                           |            |          |                           |
| 21-30% über Normalgewicht       | 17         | 11       | 14                        |
| 31-40% über Normalgewicht       | 13         | 6        | 6                         |
| 41% und mehr über Normalgewicht | 12         | 4        | 6                         |
| KA                              | 2          | 4        | 4                         |
| <hr/>                           |            |          |                           |
| N =                             | 308        |          |                           |

Abb. 4 : Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

|                                                                          | GESAMT<br>% | Ausgangsgewicht bei Kursanfang |                       |                             |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                                                          |             | Normal-<br>gewicht<br>%        | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
| GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT                                 |             |                                |                       |                             |
| - Gewichtszunahme                                                        | 4           | 4                              | 4                     | 3                           |
| - keine Gewichtsreduktion (Stabilität)                                   | 2           | 10                             | -                     | 1                           |
| - Gewichtsreduktion                                                      | 92          | 81                             | 92                    | 94                          |
| GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE                                        |             |                                |                       |                             |
| - Gewichtszunahme                                                        | 69          | 71                             | 70                    | 66                          |
| - keine Gewichtsreduktion (Stabilität)                                   | 13          | 10                             | 15                    | 13                          |
| - Gewichtsreduktion                                                      | 14          | 12                             | 13                    | 18                          |
| GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 6 MONATE NACH KURSENDE) |             |                                |                       |                             |
| - Gewichtszunahme                                                        | 11          | 13                             | 10                    | 10                          |
| - keine Gewichtsreduktion (Stabilität)                                   | 5           | 2                              | 10                    | 2                           |
| - Gewichtsreduktion                                                      | 81          | 82                             | 79                    | 84                          |
| BISHER ERREICHTER REDUKTIONSERFOLG (6 MONATE NACH KURSENDE)              |             |                                |                       |                             |
| - Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)                                 | 22          | 87                             | 15                    | 4                           |
| - 1-30% (= starke Reduktion)                                             | -           | -                              | -                     | -                           |
| - 31-50% (= Reduktion)                                                   | 1           | -                              | 3                     | 1                           |
| - 51-70% (= schwache Reduktion)                                          | 1           | -                              | -                     | 2                           |
| - 71-90% (= kaum Reduktion)                                              | 6           | -                              | 4                     | 9                           |
| - 91% und mehr (= vollständiger Mißerfolg)                               | 56          | -                              | 57                    | 78                          |
| N =                                                                      | 308         | 52                             | 115                   | 135                         |

Abb. 5 : Reduktionserfolg in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

|                                                             | GESAMT<br><br>% | Ausgangsgewicht bei Kursanfang |                       |                             |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                                             |                 | Normal-<br>gewicht<br>%        | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
| GEWICHTSREDUKTION BIS KURSENDE                              |                 |                                |                       |                             |
| Gewichtszunahme                                             | 4               | 4                              | 4                     | 3                           |
| keine Gewichtsreduktion                                     | 2               | 10                             | -                     | 1                           |
| 1- 2 kg reduziert                                           | 8               | 8                              | 11                    | 5                           |
| 3- 5 kg reduziert                                           | 25              | 38                             | 30                    | 16                          |
| 6- 8 kg reduziert                                           | 27              | 27                             | 31                    | 24                          |
| 9-10 kg reduziert                                           | 15              | 6                              | 10                    | 23                          |
| 11-12 kg reduziert                                          | 6               | 2                              | 3                     | 9                           |
| 13-15 kg reduziert                                          | 5               | -                              | 5                     | 7                           |
| 16-20 kg reduziert                                          | 5               | -                              | 3                     | 8                           |
| 21 kg und mehr reduziert                                    | 1               | -                              | -                     | 2                           |
| GEWICHTSREDUKTION NACH KURSENDE                             |                 |                                |                       |                             |
| Gewichtszunahme                                             | 69              | 71                             | 70                    | 66                          |
| keine Gewichtsreduktion                                     | 13              | 10                             | 15                    | 13                          |
| 1- 2 kg reduziert                                           | 7               | 8                              | 7                     | 7                           |
| 3- 5 kg reduziert                                           | 5               | 4                              | 4                     | 7                           |
| 6- 8 kg reduziert                                           | 1               | -                              | 1                     | 2                           |
| 9-10 kg reduziert                                           | -               | -                              | -                     | 1                           |
| 11-12 kg reduziert                                          | -               | -                              | -                     | -                           |
| 13-15 kg reduziert                                          | -               | -                              | -                     | -                           |
| 16-20 kg reduziert                                          | -               | -                              | -                     | -                           |
| 21 kg und mehr reduziert                                    | 1               | -                              | 1                     | 1                           |
| GEWICHTSREDUKTION INSGESAMT (BIS<br>6 MONATE NACH KURSENDE) |                 |                                |                       |                             |
| Gewichtszunahme                                             | 11              | 13                             | 10                    | 10                          |
| keine Gewichtsreduktion                                     | 5               | 2                              | 10                    | 2                           |
| 1- 2 kg reduziert                                           | 12              | 17                             | 14                    | 8                           |
| 3- 5 kg reduziert                                           | 28              | 42                             | 33                    | 19                          |
| 6- 8 kg reduziert                                           | 21              | 19                             | 20                    | 23                          |
| 9-10 kg reduziert                                           | 7               | 2                              | 2                     | 15                          |
| 11-12 kg reduziert                                          | 4               | 2                              | 4                     | 4                           |
| 13-15 kg reduziert                                          | 5               | -                              | 5                     | 7                           |
| 16-20 kg reduziert                                          | 2               | -                              | -                     | 4                           |
| 21 kg und mehr reduziert                                    | 2               | -                              | 1                     | 4                           |
| N =                                                         | 308             | 52                             | 115                   | 135                         |

Abb. 6: Die Entwicklung des Gewichts in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

|                                           | GESAMT<br><br>% | Erreichtes Gewicht 6 Mon. nach<br>Kursende |                       |                             |
|-------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                           |                 | Normal-<br>gewicht<br>%                    | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
| (ÜBER-) GEWICHT BEI KURSANFANG            |                 |                                            |                       |                             |
| unter Normalgewicht                       | 7               | 22                                         | -                     | 1                           |
| Normalgewicht                             | 3               | 7                                          | 1                     | -                           |
| 1- 5% über Normalgewicht                  | 7               | 17                                         | 3                     | -                           |
| 6-10% über Normalgewicht                  | 11              | 21                                         | 10                    | 1                           |
| 11-20% über Normalgewicht                 | 28              | 28                                         | 49                    | 4                           |
| 21-30% über Normalgewicht                 | 17              | 3                                          | 29                    | 20                          |
| 31-40% über Normalgewicht                 | 13              | 2                                          | 7                     | 37                          |
| 41% und mehr über Normalgewicht           | 12              | -                                          | 2                     | 38                          |
| (ÜBER-) GEWICHT BEI KURSENDE              |                 |                                            |                       |                             |
| unter Normalgewicht                       | 23              | 63                                         | 4                     | -                           |
| Normalgewicht                             | 3               | 6                                          | 3                     | -                           |
| 1- 5% über Normalgewicht                  | 14              | 18                                         | 22                    | -                           |
| 6-10% über Normalgewicht                  | 14              | 5                                          | 34                    | 1                           |
| 11-20% über Normalgewicht                 | 22              | 3                                          | 34                    | 32                          |
| 21-30% über Normalgewicht                 | 11              | -                                          | 3                     | 33                          |
| 31-40% über Normalgewicht                 | 6               | -                                          | -                     | 20                          |
| 41% und mehr über Normalgewicht           | 4               | -                                          | -                     | 12                          |
| (ÜBER-) GEWICHT 6 MONATE NACH<br>KURSENDE |                 |                                            |                       |                             |
| unter Normalgewicht                       | 21              | 64                                         | -                     | -                           |
| Normalgewicht                             | 3               | 9                                          | -                     | -                           |
| 1- 5% über Normalgewicht                  | 9               | 27                                         | -                     | -                           |
| 6-10% über Normalgewicht                  | 15              | -                                          | 40                    | -                           |
| 11-20% über Normalgewicht                 | 24              | -                                          | 60                    | 7                           |
| 21-30% über Normalgewicht                 | 14              | -                                          | -                     | 51                          |
| 31-40% über Normalgewicht                 | 6               | -                                          | -                     | 21                          |
| 41% und mehr über Normalgewicht           | 6               | -                                          | -                     | 21                          |
| N. =                                      | 308             | 101                                        | 113                   | 82                          |

Abb. 7 : Überblick zur Gewichtsentwicklung in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

|                                                                                | Gesamt<br>% | Erreichtes Gewicht 6 Mon. nach<br>Kursende |                       |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                                                                |             | Normal-<br>gewicht<br>%                    | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
| GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER<br>KURSZEIT                                    |             |                                            |                       |                             |
| - Gewichtszunahme                                                              | 4           | -                                          | 3                     | 10                          |
| - keine Gewichtsreduktion                                                      | 2           | 4                                          | 1                     | 2                           |
| - Gewichtsreduktion                                                            | 92          | 92                                         | 95                    | 85                          |
| GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURS-<br>ENDE                                         |             |                                            |                       |                             |
| - Gewichtszunahme                                                              | 69          | 57                                         | 75                    | 77                          |
| - keine Gewichtsreduktion                                                      | 13          | 17                                         | 12                    | 10                          |
| - Gewichtsreduktion                                                            | 14          | 22                                         | 12                    | 11                          |
| GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT<br>(BIS ZUM ZEITPUNKT 6 MONATE<br>NACH KURSENDE) |             |                                            |                       |                             |
| - Gewichtszunahme                                                              | 11          | 2                                          | 11                    | 22                          |
| - keine Gewichtsreduktion                                                      | 5           | 1                                          | 10                    | 4                           |
| - Gewichtsreduktion                                                            | 81          | 97                                         | 79                    | 75                          |
| N =                                                                            | 308         | 101                                        | 113                   | 82                          |

## 2.2 Subjektiv erlebter Erfolg

Der von den Teilnehmern subjektiv erlebte Erfolg ist größer als es die oben zitierten Reduktionszahlen erwarten lassen. Abbildung 8 enthält einige Indikatoren hierzu.

Vor Kursbeginn hatte jeder Teilnehmer seine persönlichen Erwartungshaltungen, die nicht unbedingt oder nicht ausschließlich auf die Erreichung des nach Formel berechneten Normalgewichts abzielten. An diesen Erwartungshaltungen gemessen, erleben 71% aller Teilnehmer den Kurs als erfolgreich: sie haben soviel wie erwartet (54%) oder sogar noch stärker als erwartet (17%) abgenommen. Selbst in der Gruppe mit heute noch starkem Übergewicht sehen noch 58% der Teilnehmer ihre Erwartungen erfüllt.

Dies muß auf dem Hintergrund gesehen werden, daß 91% aller Teilnehmer schon (im Regelfall mehrfache) Versuche mit anderen Methoden unternahmen, die offenbar weniger erfolgreich waren (vgl. Materialband, S. 16-17).

Auch das Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses ist zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende mehrheitlich noch gegeben. 56% sind subjektiv vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können. Nur 18% sind subjektiv zweifelnd oder sogar sicher, daß Rückfälle eintreten werden.

Der Wille zur weiteren Verhaltensänderung wird daran erkennbar, daß 72% aller Teilnehmer weiter abnehmen möchten. Bei den noch Übergewichtigen sagen dies über 80% (Materialband, S. 131).

Die derzeitige Ernährungsweise wird von 61% aller Teilnehmer (69% aller erfolgreichen Teilnehmer) als "reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend" empfunden. Diese Verbesserung des Verhältnisses zum eigenen Eßverhalten wird auch durch folgende Gegenüberstellung bestätigt:

|                                                                                                     | alle Teil-<br>nehmer vor<br>Kursbeginn | alle Teil-<br>nehmer<br>6 Mon.nach<br>Kursende | davon:<br>Normal- stark<br>gewichtige Über-<br>gewichtige |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|
| Essen macht mir<br>richtig Freude<br>und ich genieße<br>es                                          | 45%                                    | 55%                                            | 53%                                                       | 52% |
| Ich habe nach<br>dem Essen oft<br>ein schlechtes<br>Gewissen, weil<br>ich zuviel ge-<br>gessen habe | 56%                                    | 39%                                            | 28%                                                       | 45% |

Das Verhältnis zum Essen ist deutlich entspannter. Selbst in der Gruppe der noch stark Übergewichtigen hat sich eine signifikante Verschiebung ergeben. In den frei formulierten Äußerungen hinsichtlich erfüllter Erwartungshaltungen werden "Gewichtsabnahme" und "Veränderung des Ernährungsverhaltens" in gleich starkem Maße erwähnt. Dies bestätigt, daß der Kurs nicht primär oder gar ausschließlich als "Abmagerungskur" gesehen wird.

In der Analyse der bisher erlebten Auswirkungen auf die eigene Befindlichkeit (Abbildung 9) ergeben sich klare Schwerpunkte:

- o Der Kurs fördert das Erlebnis, sich selbst und der Umwelt die eigene Willensstärke bestätigt zu haben (Gesamt 55%, Normalgewichtige 67%).
- o Das eigene Wohlbefinden wird schon jetzt von vielen als deutlich besser empfunden (Gesamt 49%, Normalgewichtige 61%).
- o In starkem Maße werden auch höhere Leistungsfähigkeit (G: 40%, N: 48%), das Empfinden, beweglicher und aktiver geworden zu sein (G: 43%, N= 52%), genannt.
- o Die Selbstsicherheit hinsichtlich des eigenen Erscheinungs-

**Abb. 8 : Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und der Ernährungsweise in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen**

|                                                                                                                       | GESAMT<br>% | Erreichtes Gew. 6 Mon.n.Kursende |                       |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                                                                                                       |             | Normal-<br>gewicht<br>%          | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
| <b>ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN</b>                                                                                      |             |                                  |                       |                             |
| - weniger als erwartet abgenommen                                                                                     | 27          | 15                               | 30                    | 39                          |
| - soviel abgenommen wie erwartet                                                                                      | 54          | 60                               | 53                    | 48                          |
| - stärker abgenommen als erwartet                                                                                     | 17          | 25                               | 15                    | 10                          |
| <b>VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES</b>                                                              |             |                                  |                       |                             |
| - vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können                                           | 56          | 66                               | 50                    | 54                          |
| - sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können                                                   | 22          | 24                               | 27                    | 13                          |
| - Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können                                                                          | 13          | 9                                | 14                    | 17                          |
| - sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können                                                                     | 5           | -                                | 6                     | 9                           |
| <b>BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG</b>                                                                            |             |                                  |                       |                             |
| - Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden                                      | 61          | 69                               | 59                    | 55                          |
| - Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden | 34          | 28                               | 35                    | 39                          |
| - Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden                                          | 3           | 3                                | 4                     | 1                           |
| <b>GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN</b>                                                                           |             |                                  |                       |                             |
| - Essen macht mir richtig Freunde und ich genieße es                                                                  | 55          | 53                               | 58                    | 52                          |
| - Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will                           | 21          | 10                               | 27                    | 28                          |
| - Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen                                       | 32          | 39                               | 30                    | 26                          |
| - Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe                                  | 39          | 28                               | 43                    | 45                          |
| <b>N =</b>                                                                                                            | <b>308</b>  | <b>101</b>                       | <b>113</b>            | <b>82</b>                   |

**Abb. 9 :** Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

|                                                                                                                                                                                   | GESAMT<br>% | Erreichtes Gewicht 6 Monate<br>nach Kursende |                       |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                                                   |             | Normal-<br>gewicht<br>%                      | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
| Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert                                                                                                                                 | 49          | 61                                           | 46                    | 37                          |
| Ich fühle mich wieder leistungsfähiger                                                                                                                                            | 40          | 48                                           | 35                    | 38                          |
| Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere                                                                                                                       | 43          | 56                                           | 34                    | 37                          |
| Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert                                                                                        | 20          | 20                                           | 19                    | 22                          |
| Ich bin wieder beweglicher und aktiver                                                                                                                                            | 43          | 52                                           | 40                    | 38                          |
| Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt                                                                                                                                       | 18          | 17                                           | 19                    | 16                          |
| Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener                                                                                                                              | 39          | 51                                           | 31                    | 33                          |
| Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß                                                                                                                       | 34          | 41                                           | 32                    | 29                          |
| Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig                                                                                             | 37          | 40                                           | 35                    | 35                          |
| Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet | 39          | 33                                           | 42                    | 43                          |
| Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben                                                                                                | 55          | 67                                           | 48                    | 51                          |
| Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt                                                                                 | 38          | 38                                           | 37                    | 44                          |
| Existenz weiterer positiver Auswirkungen                                                                                                                                          | 36          | 36                                           | 38                    | 3                           |
| Existenz weiterer negativer und belastender Auswirkungen                                                                                                                          | 22          | 19                                           | 18                    | 30                          |
| N =                                                                                                                                                                               | 308         | 101                                          | 113                   | 82                          |

bildes (sehe wieder besser aus, wirke anziehender auf andere) hat sich verstärkt (G: 43%; N: 53%).

- o Schließlich hat sich auch die Ausgeglichenheit erhöht (G: 39%; N= 51%) und die subjektive Problembelastung verringert (G: 39%; N: 33%).

Hier muß die weitere Entwicklung abgewartet werden, weil die Auswirkung von Verhaltens- und Gewichtsänderungen erst nach längerer Zeit zum Tragen kommen. Immerhin zeigen diese hohen Zahlen, die teils auch Vorwegnahmen weiterer Erwartungshaltungen sein können, daß Kursteilnahme und subjektiv erlebte Veränderungen recht tiefgreifende und komplexe Auswirkungen auf die gesamte Befindlichkeit hatten. 79% aller Teilnehmer bestätigen: "Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden."

Dies erklärt nicht nur den oben dargestellten hohen subjektiven Erfolg, sondern auch die positive Bewertung des Kurssystems insgesamt: 70% sagen "Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden oder Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe".

### 2.3 Aktivitäten und Verhaltensänderungen in der Zeit seit Kursende

94% aller Teilnehmer besitzen das Kursmaterial noch. Aktive Nutzung in der Zeit nach Kursende geben 58% aller Teilnehmer an. Regelmäßig oder häufig wurden seit Kursende folgende Dinge durchgeführt:

- o 92%: Wiegen und Kontrolle des Körpergewichts,
- o 31%: Überwachen der KJ-Grenze durch Auskreuzen.
- o Jeweils ca. 20%: Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichts und Registrierung der Veränderungen, Protokoll

der täglichen Nahrungsaufnahme, Festlegen von Verhaltensregeln in "Vorsätzen", Austausch von Rezepten.

- o 26% Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern.

Dieser letzte Punkt ist als relativ hoch zu bewerten. Er resultiert daraus, daß die Unterstützung durch die Gruppe eines der wichtigsten Kurselemente ist. 72% aller Teilnehmer sagen "Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen".

Als Verhaltensänderungen in der Zeit nach Kursende werden angegeben:

- o Veränderung der Zahl der Mahlzeiten pro Tag (40%),
- o Veränderungen der Art und Zusammensetzung der Ernährung (79%).

Mehr als vorher werden insbesondere verwendet:

- Gemüse und Obst (43%),
- Brot (24%),
- Milchprodukte (14%).

Weniger verwendet werden:

- Süßspeisen und Zucker (56%),
- Öl- oder fetthaltige Produkte (44%),
- Mehlprodukte (31%).

Insgesamt 52% der Teilnehmer (77% der heute Normalgewichtigen) sagen, daß die jetzt regelmäßig eingenommene Nahrungsmenge im KJ-Wert viel niedriger als vor Kursbeginn liegt. 78% aller Teilnehmer verteilen die Nahrungsaufnahme auf 4 und mehr Mahlzeiten pro Tag.

#### 2.4 Verhaltensänderungen hinsichtlich Rauchen, Alkohol- und Medikamentenkonsum

Mit dem Rauchverhalten ergeben sich kaum Zusammenhänge. Die "Veränderungsbilanz" ist ausgeglichen. Markant sind jedoch die Verminderungen beim Alkohol- und Medikamentenkonsum. Ersterer wurde bei 29% der Teilnehmer zugunsten des Konsums nicht-alkoholischer Getränke reduziert.

|                                | Rauchen | Alkohol-<br>konsum | Medika-<br>menten<br>konsum | Konsum<br>nicht - al-<br>koholischer<br>Getränke |
|--------------------------------|---------|--------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
| Neu begonnen oder<br>verstärkt | 4       | 4                  | 2                           | 29                                               |
| Wie vor dem Kurs               | 11      | 26                 | 29                          | 46                                               |
| Vermindert                     | 3       | 29                 | 10                          | 11                                               |
| Gab es nie bzw.<br>kaum        | 76      | 36                 | 54                          | 5                                                |

### 3. PROBLEME, STÜTZEN UND MULTIPLIKATORISCHE WIRKUNGEN IN DER ZEIT NACH KURSENDE

#### 3.1 Probleme und Stützen

Schwierigkeiten hatten die Teilnehmer vor allem mit Versuchungssituationen (73%) und mit der eigenen Willenskraft bei der Durchsetzung gegen die alten Gewohnheiten (53%).

Beachtliche Häufigkeiten erreichen auch noch Probleme, die sich aus Tagesablauf und Berufstätigkeit (25%) oder durch Streß, persönliche Belastungen, familiäre Sorgen usw. (26%) ergaben.

Insgesamt 41% nannten frei besonders hilfreiche Dinge. An erster Stelle stehen dabei Elemente des Kurssystems (28%) und hier besonders Treffen mit anderen Kursteilnehmern (19%). Weiter werden positive Einflüsse und Hilfen aus dem sozialen Umfeld (24%) genannt. Die Unterstützung durch Familienmitglieder (18%) rangiert dabei vor der Anerkennung durch andere (8%).

Aus einer Reihe von speziellen Fragen zur Unterstützung durch die Familie ergibt sich folgendes Bild:

- o Bei 54% aller Teilnehmer gab es zum Zeitpunkt des Kursbeginns auch andere übergewichtige Personen im Haushalt.
- o In 24% der Fälle wird aktive Teilnahme von Familienangehörigen am Kursprogramm angegeben. 34% der Teilnehmer sagen, es habe keine aktive Teilnahme, aber immerhin moralische Unterstützung gegeben.
- o In 28% der Fälle hat sich das Ernährungsverhalten der gesamten Familie spürbar verändert. Weitere 36% geben an, daß andere Familienangehörige nur am Rande berührt seien.
- o Widerstände in der Familie geben 11% der Teilnehmer an. Demgegenüber sagen 30%, daß die Veränderungen des Ernäh-

rungsverhaltens von anderen Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden wurden.

- o Insgesamt 33% geben an, auch andere Familienangehörige hätten seit Kursende ihr Gewicht reduziert.

Zusammenfassend ist also festzustellen, daß es in der Familiensphäre kaum Widerstände gibt. Zahlenmäßig überwiegend ist die moralische Unterstützung ohne aktive Teilnahme. In etwa einem Drittel der Fälle wird die gesamte Familie - teils auch mit Reduktions-erfolg - durch die Umstellung des Ernährungsverhaltens erfaßt.

### 3.2 Weitere multiplikatorische Wirkungen

In Abbildung 10 werden einige Indikatoren zu multiplikatorischen Wirkungen innerhalb und außerhalb der Familie für unterschiedlich erfolgreiche Teilnehmer dargestellt.

Auffällig ist zunächst, daß kaum erfolgsabhängige Unterschiede erkennbar sind. Es sind also die Kursteilnahme selbst und das dadurch eingeleitete Bemühen, welche zu starken multiplikatorischen Wirkungen führen. Die Mehrheit der Teilnehmer teilt sich ihrer Umwelt mit und versucht, diese einzubeziehen.

Erfreulich hoch sind die Erfolgsquoten hinsichtlich direkter Beeinflussung des Verhaltens anderer Personen, sei es in Form der Umstellung familiärer Eßgewohnheiten, sei es in Form des Anstoßes anderer Personen, auch diesen Kurs zu besuchen.

Abb. 10: Übersicht zu multiplikatorischen Wirkungen bei unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

|                                                                                                            | GESAMT<br>% | Normal-<br>gewicht<br>% | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                                                                                            |             |                         |                       |                             |
| <b>AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBEMÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER FAMILIE</b>                    |             |                         |                       |                             |
| - Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher | 29          | 26                      | 28                    | 31                          |
| - Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt          | 36          | 43                      | 37                    | 28                          |
| - Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert            | 28          | 28                      | 26                    | 28                          |
| <b>WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONSERFOLG IN DER FAMILIE</b>                                                |             |                         |                       |                             |
| - Ja, (Ehe-) Partner                                                                                       | 21          | 17                      | 24                    | 21                          |
| - Ja, Kind(er)                                                                                             | 8           | 8                       | 9                     | 9                           |
| - Ja, andere Haushaltsangehörige                                                                           | 1           | 1                       | -                     | 1                           |
| <b>N =</b>                                                                                                 | <b>283</b>  | <b>71</b>               | <b>67</b>             | <b>65</b>                   |
| <b>MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DER ZEIT SEIT KURSENDE</b>                                             |             |                         |                       |                             |
| ... anderen Personen erklärt, warum und wie sie ihr eigenes Essverhalten ändern und abnehmen               | 67          | 72                      | 65                    | 65                          |
| ... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen könnten                       | 67          | 68                      | 67                    | 65                          |
| ... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen                      | 49          | 48                      | 52                    | 45                          |
| ... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen                      | 29          | 28                      | 29                    | 27                          |
| <b>WEITERGABE DES KURSMATERIALS NACH BEENDIGUNG DES KURSES</b>                                             | <b>3</b>    | <b>7</b>                | <b>2</b>              | <b>1</b>                    |
| <b>N =</b>                                                                                                 | <b>308</b>  | <b>101</b>              | <b>113</b>            | <b>82</b>                   |

### III. ANHANG

#### 1. OBERBLICK UBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE

Auf den folgenden Seiten ist das Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband wiedergegeben. Daraus wird gleichzeitig ersichtlich, welche Datenaufgliederungen vorgenommen werden.

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

| INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS |                                                                                                                                 |                                          |                                                    | 2                                                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Tab.-<br>Nr.                      | Erhebungstatbestand                                                                                                             | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
|                                   | ERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNG<br>6 MONATE NACH KURSENDE                                                                          |                                          |                                                    |                                                                   |
|                                   | I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS                                                                                                |                                          |                                                    |                                                                   |
| 1                                 | Vollständigkeit der Kürsteilnahme                                                                                               | 31                                       | 117                                                | 203                                                               |
| 1.1                               | FÜR KURSABBRECHER:                                                                                                              |                                          |                                                    |                                                                   |
|                                   | Gründe für Kursabbruch (F)                                                                                                      | 32                                       | 118                                                | 204                                                               |
| 2                                 | Teilnahme an den einzelnen Kurs-<br>stunden                                                                                     | 33                                       | 119                                                | 205                                                               |
| 2.1                               | Anzahl besuchter Kursstunden<br>(Score)                                                                                         | 34                                       | 120                                                | 206                                                               |
| 3.                                | Ärztliches Anraten zum Kursbesuch                                                                                               | 35                                       | 121                                                | 207                                                               |
| 5                                 | Kurswiederholung oder Anwendung<br>anderer Methoden zur Gewichtsre-<br>duktion seit Kursende                                    | 36                                       | 122                                                | 208                                                               |
| 5.1                               | FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN<br>ANGEWENDET HABEN:                                                                          |                                          |                                                    |                                                                   |
|                                   | Art der angewendeten Methode (F)                                                                                                | 37                                       | 123                                                | 209                                                               |
|                                   | II. WEITERE NUTZUNG DES<br>KURSPROGRAMMS                                                                                        |                                          |                                                    |                                                                   |
| 6                                 | Materialbesitz, - nutzung und<br>-weitergabe                                                                                    | 38                                       | 124                                                | 210                                                               |
| 7                                 | Intensität der Nutzung einzelner<br>Programmelemente und Anregungen<br>seit Kursende                                            | 39                                       | 125                                                | 211                                                               |
| 7.1                               | Regelmäßige oder häufige Nutzung<br>einzelner Programmelemente in der<br>Zeit nach Kursende (Anteilswerte<br>regelmäßig/häufig) | 43                                       | 129                                                | 215                                                               |
| 7.2                               | Regelmäßige Nutzung einzelner Pro-<br>grammelemente in der Zeit nach<br>Kursende (Anteilswerte regelmäßig)                      | 44                                       | 130                                                | 216                                                               |
|                                   | III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN                                                                                                      |                                          |                                                    |                                                                   |
| 9                                 | Pläne bezüglich der weiteren per-<br>sönlichen Gewichtsentwicklung                                                              | 45                                       | 131                                                | 217                                                               |
| 9.1                               | FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN<br>WOLLEN:                                                                                    |                                          |                                                    |                                                                   |
|                                   | Reduktionsziel (in kg) (F)                                                                                                      | 46                                       | 132                                                | 218                                                               |

# INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

3

| Tab.-<br>Nr. | Erhebungstatbestand                                                                                       | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9.2          | FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN<br>WOLLEN:<br>Subjektive Schwellen für erneuten<br>Reduktionsversuch (F) | 47                                       | 133                                                | 219                                                               |
| 10           | Zufriedenheit mit bis heute er-<br>reichter Reduktion                                                     | 48                                       | 134                                                | 220                                                               |
| 11           | Art der Gewichtsentwicklung seit<br>Kursende                                                              | 49                                       | 135                                                | 221                                                               |
| 12           | Vertrauen in Stabilität des bis-<br>her erzielten Ergebnisses mit<br>Erwartung für die Zukunft            | 50                                       | 136                                                | 222                                                               |
|              | V. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN                                                                          |                                          |                                                    |                                                                   |
| 13           | Veränderung der Anzahl von Mahl-<br>zeiten                                                                | 51                                       | 137                                                | 223                                                               |
| 14           | Art und Anzahl der zur Zeit einge-<br>nommenen Mahlzeiten                                                 | 52                                       | 138                                                | 224                                                               |
| 14.1         | Anzahl regelmäßig eingenommener<br>Mahlzeiten (Score)                                                     | 53                                       | 139                                                | 225                                                               |
| 15           | Veränderungen in der Verwendung<br>bestimmter Nahrungsmittel                                              | 54                                       | 140                                                | 226                                                               |
| 15.1         | Neu aufgenommene bzw. häufiger<br>verwendete Nahrungsmittel                                               | 55                                       | 141                                                | 227                                                               |
| 15.2         | Weggelassene bzw. weniger ver-<br>wendete Nahrungsmittel                                                  | 57                                       | 143                                                | 229                                                               |
| 16           | Veränderung des Kj-Wertes der re-<br>gelmäßig eingenommenen Nahrungs-<br>menge                            | 59                                       | 145                                                | 231                                                               |
| 17           | Einstufung der jetzigen Ernährung                                                                         | 60                                       | 146                                                | 232                                                               |
|              | V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN                                                                                   |                                          |                                                    |                                                                   |
| 18           | Erlebte Veränderungen (Statements)                                                                        | 61                                       | 147                                                | 233                                                               |
| 18.1         | Erlebte Veränderungen (Anteils-<br>werte sehr stark/stark)                                                | 67                                       | 153                                                | 239                                                               |
| 19           | Existenz weiterer positiver Aus-<br>wirkungen                                                             | 69                                       | 155                                                | 241                                                               |
| 19.1         | FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN<br>EXISTIEREN:<br>Art der positiven Auswirkungen (F)                          | 70                                       | 156                                                | 242                                                               |
| 20           | Existenz negativer Auswirkungen                                                                           | 71                                       | 157                                                | 243                                                               |
| 20.1         | FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN<br>EXISTIEREN:<br>Art der negativen Auswirkungen (F)                          | 72                                       | 158                                                | 244                                                               |

# INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

4

| Tab.-<br>Nr.  | Erhebungstatbestand                                                                                                                   | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 21            | Verhaltensänderungen in den Be-<br>reichen Rauchen, Alkoholkonsum,<br>Konsum nicht alkoholischer Ge-<br>tränke und Medikamentenkonsum | 74                                       | 160                                                | 246                                                               |
| 21.1          | Negative Auswirkungen der Kurs-<br>teilnahme im Hinblick auf Miß-<br>brauchsverhalten (Anteilswerte<br>neu begonnen/verstärkt)        | 76                                       | 162                                                | 248                                                               |
| 21.2          | Positive Auswirkungen der Kurs-<br>teilnahme im Hinblick auf Miß-<br>brauchsverhalten (Anteilswerte<br>vermindert)                    | 77                                       | 163                                                | 249                                                               |
|               | VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE<br>(NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT<br>ALLEIN LEBEN)                                                      |                                          |                                                    |                                                                   |
| 22            | Andere übergewichtige Personen<br>in der Familie (F)                                                                                  | 78                                       | 164                                                | 250                                                               |
| 23            | Aktives Mitmachen von Familienan-<br>gehörigen während des Kurses oder<br>nachher (F)                                                 | 79                                       | 165                                                | 251                                                               |
| 23.1          | Aktive Mitarbeit anderer Familien-<br>angehöriger bei dem Kursprogramm<br>(Übersicht) (F)                                             | 81                                       | 167                                                | 253                                                               |
| 24            | Ausmaß der Umstellung des Ernäh-<br>rungsverhaltens in der Familie (F)                                                                | 82                                       | 168                                                | 254                                                               |
| 25            | Bewertung und Unterstützung in<br>der Familie (F)                                                                                     | 83                                       | 169                                                | 255                                                               |
| 26            | Familienangehörige, die Gewichts-<br>reduktion erzielt haben (F)                                                                      | 84                                       | 170                                                | 256                                                               |
|               | VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG<br>DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN                                                                          |                                          |                                                    |                                                                   |
| 27            | Probleme mit "Versuchungen"                                                                                                           | 85                                       | 171                                                | 257                                                               |
| 28            | Probleme, die sich aus dem Tages-<br>ablauf oder der Berufstätigkeit<br>ergeben                                                       | 86                                       | 172                                                | 258                                                               |
| 29            | Probleme, die sich aus Streß und<br>psychischer Belastung ergeben                                                                     | 87                                       | 173                                                | 259                                                               |
| 30            | Probleme mit der eigenen Willens-<br>kraft                                                                                            | 88                                       | 174                                                | 260                                                               |
| 27.1-<br>30.1 | Probleme bei der Änderung der Er-<br>nährungsgewohnheiten (zusammen-<br>fassende Übersicht) (F)                                       | 89                                       | 175                                                | 261                                                               |
| 31            | Fördernde Einflußfaktoren                                                                                                             | 93                                       | 179                                                | 265                                                               |

# INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

5

| Tab.-<br>Nr. | Erhebungstatbestand                                                                                                                     | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 31.1         | Art der fördernden Einflußfak-<br>toren (F)                                                                                             | 94                                       | 180                                                | 266                                                               |
| 32           | Multiplikatorisches Verhalten in<br>der Zeit seit Kursende                                                                              | 96                                       | 182                                                | 268                                                               |
| 32.1         | Multiplikatorisches Verhalten<br>(Übersicht)                                                                                            | 98                                       | 184                                                | 270                                                               |
| 33           | Bewertung von Kursteilnahme und<br>Kurssystem                                                                                           | 99                                       | 185                                                | 271                                                               |
| .            | VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK                                                                                                              |                                          |                                                    |                                                                   |
| S.1          | Alter                                                                                                                                   | 100                                      | 186                                                | 272                                                               |
| S.2          | Geschlecht                                                                                                                              | 101                                      | 187                                                | 273                                                               |
| S.3          | Wunsch nach Information über Er-<br>gebnisse der Untersuchung                                                                           | 102                                      | 188                                                | 274                                                               |
|              | ZUSATZTABELLEN                                                                                                                          |                                          |                                                    |                                                                   |
| A            | Persönliches Normalgewicht<br>(Zielgewicht)                                                                                             | 103                                      | 189                                                | 275                                                               |
| B            | Körpergewicht am Kursanfang                                                                                                             | 104                                      | 190                                                | 276                                                               |
| C            | Übergewicht am Kursanfang                                                                                                               | 105                                      | 191                                                | 277                                                               |
| D            | Körpergewicht am Kursende<br>(23. Programmwoche)                                                                                        | 106                                      | 192                                                | 278                                                               |
| E            | Übergewicht bei Kursende                                                                                                                | 107                                      | 193                                                | 279                                                               |
| F            | Absolute Gewichtsreduktion bei<br>Kursende (in kg)                                                                                      | 108                                      | 194                                                | 280                                                               |
| G            | Relative Gewichtsreduktion bei<br>Kursende (Übergewicht bei Kurs-<br>ende in % des Übergewichtes bei<br>Kursanfang)                     | 109                                      | 195                                                | 281                                                               |
| H            | Körpergewicht 6 Monate nach Kurs-<br>ende                                                                                               | 110                                      | 196                                                | 282                                                               |
| I            | Übergewicht 6 Monate nach Kursende                                                                                                      | 111                                      | 197                                                | 283                                                               |
| K            | Absolute Gewichtsreduktion 6 Mo-<br>nate nach Kursende (in kg)                                                                          | 112                                      | 198                                                | 284                                                               |
| L            | Relative Gewichtsreduktion 6 Mo-<br>nate nach Kursende (Übergewicht<br>6 Monate nach Kursende in % des<br>Übergewichtes bei Kursanfang) | 113                                      | 199                                                | 285                                                               |
| M            | Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u><br>Kursende                                                                                      | 114                                      | 200                                                | 286                                                               |
| N            | Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u><br>Kursende (Übergewicht 6 Monate<br>nach Kursende in % des Überge-<br>wichtes bei Kursende)     | 115                                      | 201                                                | 287                                                               |

## 2. ERLAUTERUNGEN ZUR BERECHNUNG DER GEWICHTS- UND REDUKTIONSMASSE

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

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

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

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

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

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

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

3. FRAGEBOGEN

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

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

### III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN

8. Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?

kg 37-39

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

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

40

9.1 Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

kg 41-42

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

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

43

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

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

44

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

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

45

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

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

46

### IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN

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

- ja, mehr 1
- ja, weniger 2
- nein 3

47

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

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

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

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

55

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

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

# ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
NACH 6 MONATEN

## 1. ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Fragebogen wird an eine repräsentative Auswahl von Kursteilnehmern aus dem Jahr 1981 verschickt. Auch an solche Teilnehmer, die den Kurs nur zum Teil besuchten. Wenn der Kurs verbessert werden soll, brauchen wir die Antworten und Meinungen aller Personen: sowohl die der erfolgreichen Teilnehmer wie auch die Meinung der Personen, die aus bestimmten Gründen nicht den ganzen Kurs besuchten oder nicht den gewünschten Erfolg hatten.

- Deshalb unsere Bitten:
- 1 Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
  - 2 Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 1982 abgeschlossen werden.
  - 3 Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

## 2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

### 1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

### 2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

### 3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

### 4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA

0

1

Frgb.-Nr.

Proj.-Nr.

## I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

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

Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht 1

Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht 2

Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht 3

- 1.1 WENN ABGEBROCHEN: Weshalb haben Sie den Kurs nicht bis zum Ende besucht?

Gründe die mit dem Kurs zusammenhängen (z. B. Probleme mit den Kursaufgaben; Programm war zu zeitaufwendig u. ä.) 1

Private Gründe (z. B. Urlaub, Einladungen; Umzüge u. ä.) 2

Beruflich bedingte Gründe (z. B. berufliche Überlastung; beruflich bedingte Reisetätigkeit; Stellenwechsel u. ä.) 3

Gesundheitliche Gründe (z. B. schlechter Gesundheitszustand; Krankenhausaufenthalt; längere Krankheit u. ä.) 4

Einflüsse aus dem persönlichen Lebensumfeld (z. B. Probleme mit Partner; Ärger in der Familie; Erziehungsprobleme; zeitliche Überlastung im Alltag u. ä.) 5

Sonstige Gründe 6

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

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

BZ

1

2

3-15

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

ja 1

nein 2

16

4. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht? kg 17-18

5. Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...  
nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet 1 20

andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt 1 21

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt 1 22

- 5.1 Welche waren bzw. sind das?

Nulldiät 1

Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers) 2

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

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

Medikamente, Arzneimittel 5

Sonstige, nämlich 6

23

## II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

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

Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach 2

Ich habe das Kursmaterial weggeworfen 3

Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt 4

Ich habe das Kursmaterial nie erhalten 5

24

24. Haben Sie nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?  
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher  
Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt  
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert

25. Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit?  
wird begrüßt und als angenehm empfunden  
wird kaum oder garnicht bemerkt  
wird nur etwas widerwillig mitgemacht  
wird nicht akzeptiert

26. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?  
ja, (Ehe-) Partner  
ja, Kind(er)  
ja, andere Haushaltsangehörige  
nein

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

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

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

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

30. Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.  
ja  
nein  
30.1 Welche?

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

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

|                                                                                              | ja | nein |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| ... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen? | 1  | 2    |
| ... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?         | 1  | 2    |
| ... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen         | 1  | 2    |
| ... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen        | 1  | 2    |

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

VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK  
S. 1 Ihr Alter?  
S. 2 Geschlecht?  
männlich  
weiblich

BITTE NÜTZEN SIE AUCH DAS GELBE BLATT!

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

viel niedriger 1  
annähernd gleich 2  
viel höher 3

BZ

56

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

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

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

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

57

## V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

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

| Trifft auf mich zu ... | sehr stark | stark | weniger stark | überhaupt nicht |
|------------------------|------------|-------|---------------|-----------------|
|------------------------|------------|-------|---------------|-----------------|

|                                                   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------------------------|---|---|---|---|

58

|                                        |   |   |   |   |
|----------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich fühle mich wieder leistungsfähiger | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------------|---|---|---|---|

59

|                                                             |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

60

|                                                                                            |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

61

|                                                  |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------------------------------|---|---|---|---|

62

|                                             |   |   |   |   |
|---------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------------------|---|---|---|---|

63

|                                                      |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------------------------|---|---|---|---|

64

|                                                             |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

65

|                                                                                       |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

66

|                                                   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------------------------|---|---|---|---|

67

|                                                                                            |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

68

|                                                                               |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

69

|                                                                                    |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

70

|                                                                                                                                                                                    |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

71

|                                                                                    |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

72

|                                                                                                   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|

73

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

ja 1  
nein 2

BZ

74

19.1 Welche?

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

ja 1  
nein 2

75

20.1 Welche?

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

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

76

77

78

79

## VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

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

80

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

ja, (Ehe-)Partner 1  
ja, Kind(er) 1  
ja, andere Haushaltsangehörige 1  
nein, niemand 1

81

82

83

84

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

|                                                                                       | ja, (Ehe-) Partner | ja, Kind(er) oder andere |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen                                                   | 1                  | 1                        |
| Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zuhause voll mitgemacht                    | 2                  | 2                        |
| Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht                         | 3                  | 3                        |
| Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt | 4                  | 4                        |

85-86

## DAS OFFENE KRITIKBLATT

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

- ① Sie hatten vor Kursbeginn sicher eine Reihe von Erwartungen: z.B. Wieviel Sie abnehmen; Wie Sie Ihr Ernährungsverhalten verändern werden, wie nachhaltig Ihnen mit dem Kurs geholfen wird usw.

Wenn Sie heute überlegen: Welche dieser Erwartungen haben sich voll erfüllt? Und welche nur teilweise oder überhaupt nicht?

Voll erfüllt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nur teilweise/überhaupt nicht: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ② Was hat Ihnen in der Zeit nach Kursende am meisten geholfen, Probleme, Versuchungen und Rückschläge zu verhindern oder zu bewältigen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ③ Sonstige Erfahrungen und Anregungen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wünschen Sie eine Information über die Ergebnisse dieser Befragung?

ja 1

nein 2

111

ADRESSE, AN DIE DER ERGEBNIS-  
BERICHT GESCHICKT WERDEN SOLL

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

(PLZ)



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE  
des  
BZgA-Kurses

"ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT"

JAHRGANG 1982

Befragungen  
im Kursablauf und zu Kursende

BERICHT

IMW-KÖLN / 8203

SEPTEMBER 1982

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 13.2.53

| <u>INHALT</u>                                                               | <u>SEITE</u> |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| VORWORT                                                                     | 1            |
| I. EINFÜHRUNG                                                               | 3            |
| 1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung<br>mit anderen Untersuchungen     | 3            |
| 2. Überblick über Stichprobe und Verfahren                                  | 5            |
| 3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen                                 | 8            |
| II. EINZELERGEBNISSE                                                        | 9            |
| 1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum<br>Kurs                        | 9            |
| 2. Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn<br>und Erwartungen an den Kurs | 12           |
| 3. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses                                | 13           |
| 4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz                               | 17           |
| III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN                        | 21           |
| IV. Befragungsunterlagen                                                    | 23           |

## VORWORT

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. 692 Teilnehmer aus 54 Kursen, die im ersten Halbjahr 1981 begannen, wurden erfaßt und in die Untersuchung einbezogen.

Die Untersuchung bezog sich auf die Periode von Kursbeginn bis Kursende. Es wurden damit 3 operationale Ziele nachverfolgt.

1. Die Analyse der Teilnehmerstruktur und des Kursablaufs, wie er sich aus Teilnehmersicht darstellt.
2. Die Ermittlung erster Hinweise auf die Erfolgsbilanz des Kurssystems.
3. Der Aufbau einer Ausgangsstichprobe für die geplante Längsschnittuntersuchung, welche Voraussetzung für die fundierte Erfolgsbeurteilung ist.

Die Einzelergebnisse zu dieser ersten Untersuchungsstufe wurden im Dezember 1981 berichtet. Zwischenzeitlich fand bei 572 dieser Teilnehmer eine erste Nachbefragung 6 Monate nach Kursende statt (Bericht Juni 1982).

Die jetzt durchgeführte Untersuchung bei Teilnehmern von Kursen im Jahr 1982 bezieht sich gleichfalls auf die Periode von Kursbeginn bis Kursende. Ergänzend zu den o.a. Zielen ging es darum,

- die Ausgangsstichprobe für die Längsschnittuntersuchung um ca. 800-900 verwertbare Adressen "aufzustocken",
- eventuelle Unterschiede zu den Ergebnissen aus der Untersuchung 1981 zu identifizieren.

Bis auf geringfügige Modifikationen entsprach also dieser Untersuchungsansatz dem aus dem Jahr 1981. Die Einzelergebnisse zu diesem Kurzbericht sind in einem separaten Materialband dokumentiert.

Der Bericht folgt im wesentlichen dem Aufbau des Berichtes vom Dezember 1981. In den beschreibenden Teilen wird nur auf eventuelle Abweichungen von den 1981 ermittelten Ergebnissen hingewiesen.

## I. EINFÜHRUNG

### 1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung mit anderen Untersuchungen

Ziel des Trainingsprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten Übergewichtiger. Neben der Gewichtsreduktion geht es also primär um das Erlernen von Verhaltensmustern, die eine Stabilität des im Kurs erreichten Erfolges garantieren. In Fällen sehr starken Übergewichts, bei denen innerhalb des 23 Wochen umfassenden Programms das Normalgewicht noch nicht erreicht werden kann und soll\*, muß der Teilnehmer die erlernten Verhaltensmuster eigenständig zur weiteren Reduktion und zur anschließenden Stabilisierung einsetzen.

Eine abschließende Erfolgsbilanzierung ist also nach Beendigung des Kurses nicht möglich. Die vorliegende Untersuchung ist Startpunkt für ein längeres Nachverfolgen dieser "Kursgeneration". Dennoch bieten die Ergebnisse wertvolle Anhaltspunkte auch zur unmittelbaren Verwertung.

- Die Strukturanalyse der Teilnehmer erlaubt die Überprüfung der Frage, ob die gewünschten Zielgruppen angesprochen wurden.
- Teilnahmeverhalten und Kursbewertung geben Anhaltspunkte für sinnvolle Optimierungsansätze.
- Die ersten Einblicke in objektive und subjektive Veränderungen zeigen, ob und in welchem Maße eine Ausgangsbasis für längerfristigen Erfolg gegeben ist.

Bezüglich der verhaltenstheoretischen Grundlagen und der Einsatzstrategie liegen Berührungspunkte zu den von der BZgA entwickel-

---

\*) Zu krasse Gewichtsreduktion ist "verboten". Im Durchschnitt sollen - bei Notwendigkeit - maximal ca. 12 kg Gewichtsreduktion im Kurszeitraum erreicht werden.

ten Raucherentwöhnungskursen vor. Soweit dies sachlich sinnvoll war, wurden deshalb auch in der Untersuchungsmethodik gleiche oder analoge Verfahren eingesetzt. Dies ermöglicht zusätzliche Erkenntnisse über Funktionieren und Besonderheiten beider Kurssysteme in der Praxis.

Weiterhin wurden an geeigneter Stelle auch solche Fragen eingesetzt, die Bezüge zu der periodischen Repräsentativuntersuchung ("Effizienzkontrolle") der BZgA herstellen. So wird überprüfbar, welcher Zielgruppenausschnitt aus der Gesamtzielgruppe der Übergewichtigen durch das Kurssystem und die gewählten "Streuwege" erreicht wird.

## 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 |                   |                 |                    |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------|
| Erhebungs-<br>stufe                                          | Erhebungsmaterial | Kurs-<br>stunde | Programm-<br>woche |
| ①                                                            | Fragebogen A      | 1               | 1                  |
| ②                                                            | Fragebogen B      | 8               | 8                  |
| ③                                                            | Fragebogen C      | 13              | 23                 |

Die lange Kursdauer sowie die komplexe Kursstruktur mit 3 notwendigen Meßpunkten erforderte ein hohes Maß an organisatorischer Betreuung zur zeitlich richtigen und vollständigen Fragebogenrücksendung. Die Kursleiter übernahmen die Verteilung, das Einsammeln und die geschlossene Rücksendung der Fragebogen 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 Fragebogen und der Kontakt zu den Kursleitern wurde von IMW-KÖLN übernommen.

Insgesamt wurden 100 geplante Kurse einbezogen. Von diesen fanden 76 tatsächlich bzw. zum geplanten Zeitpunkt (Start: Januar/Februar 1982) statt. Zum Redaktionsschluß der Auswertung lag von 58 dieser 76 Kurse alles erwartbare Material vor. Von den übrigen Kursen wird noch weiteres Material eintreffen, welches dann gelegent-

lich der 6-Monats-Nachbefragung zucodiert wird.

| ÜBERBLICK ZUR STICHPROBE                                                               |                     |                                    |                                   |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
|                                                                                        | Anzahl<br>der Kurse | Anzahl FB<br>mit Adresse           | Anzahl FB<br>ohne<br>Adresse      | Gesamt<br>eingegangener<br>FB        |
| Abgeschlossene Kurse, alle<br>Rücksendungen vorhanden.                                 | 58                  |                                    |                                   |                                      |
| Kombinationen: ABC                                                                     |                     | 514                                | 39                                | 553                                  |
| AB                                                                                     |                     | 104                                | 14                                | 118                                  |
| nur A                                                                                  |                     | 68                                 | 13                                | 81                                   |
| AC                                                                                     |                     | 20                                 | 1                                 | 21                                   |
| BC                                                                                     |                     | 3                                  | 18                                | 21                                   |
| nur B                                                                                  |                     | 1                                  | 14                                | 15                                   |
| nur C                                                                                  |                     | -                                  | 26                                | 26                                   |
| Abgeschlossene Kurse, noch<br>nicht alle Rücksendungen<br>vorhanden.                   | 18                  |                                    |                                   |                                      |
| Kombinationen: AB                                                                      |                     | 137                                | 1                                 | 138                                  |
| nur A                                                                                  |                     | 73                                 | 13                                | 86                                   |
| nur B                                                                                  |                     | 3                                  | 8                                 | 11                                   |
| Kurse, die nicht stattge-<br>funden haben bzw. von denen<br>keine Fragebogen vorliegen | 24                  |                                    |                                   |                                      |
| SUMMEN                                                                                 | 100                 | 923<br>davon mit<br>Frgb. A<br>916 | 155<br>davon mit<br>Frgb. A<br>81 | 1.078<br>davon mit<br>Frgb. A<br>997 |

Für die Zwecke der Langzeituntersuchung ist es erforderlich, daß pro Teilnehmer mindestens Fragebogen A und die Adresse bzw. Bereitschaft zur Teilnahme an den Nachbefragungen vorliegen.

Diese Bedingungen erfüllen bisher 916 Teilnehmer\*. Das Ziel, ausreichend viele Teilnehmer für die Langzeituntersuchung zu gewinnen, wurde also erreicht.

In die Auszählungen wurden nur diese auch in Zukunft nachverfolgbaren Teilnehmer einbezogen. Das sind

\*) Es ist zu erwarten, daß sich diese Stichprobe noch geringfügig durch weitere Zusendungen aufstockt.

- 916 Teilnehmer, von denen mindestens Fragebogen A vorliegt,
- 514 Teilnehmer, von denen die Fragebogen A, B und C bisher schon komplett vorliegen.

### 3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen

Als Normalgewicht wird die Zahl "Größe in cm minus 100" bezeichnet. Ausgehend hiervon wurden unterschiedliche gewichtsbezogene Erfolgsmaße gebildet.

| ERFOLGSMASSE: Überblick |                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                                          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | 1 Gewichtsreduktion bei Kursende                                                          | 2 Relatives Gewicht bei Kursende                                                          | 3 Relative Gewichtsreduktion bei Kursende                                                                                |
| Berechnung              | $\frac{\text{Körpergewicht bei Kursanfang}}{\text{Körpergewicht bei Kursende}} \cdot 100$ | $\frac{\text{Körpergewicht bei Kursende}}{\text{Persönliches Normalgewicht}} \cdot 100$   | $\frac{\text{Übergewicht bei Kursende}}{\text{Übergewicht bei Kursanfang}} \cdot 100$                                    |
| Aussagewert             | drückt den absoluten Gewichtsverlauf zum Zeitpunkt Kursende aus                           | drückt das bei Kursende erreichte Körpergewicht in % des persönlichen Normalgewichtes aus | drückt das bei Kursende noch vorhandene Übergewicht (in kg) in % des bei Kursanfang vorhandenen Übergewichts (in kg) aus |

Die weiteren, nicht auf das Gewicht bezogenen Erfolgsmaßstäbe werden an den entsprechenden Stellen im Bericht erklärt.

## II. EINZELERGEBNISSE

### 1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum Kurs

Abbildung 1 zeigt die wichtigsten Strukturmerkmale der Teilnehmer. Dabei sind Vergleichszahlen zu anderen Populationen angezeigt\*. Wie 1981 wurden durch den Kurs vor allem Frauen erreicht. Hinsichtlich des Alters zeigt sich ein deutlicher Schwerpunkt in mittleren Altersgruppen (30-35 Jahre). Der hohe Anteil Verheirateter ergibt sich u.a. durch die Korrelation dieses Merkmals mit diesen Altersgruppen.

Nicht berufstätige Frauen und Frauen mit Volksschulabschluß sind in der 1982er Population etwas stärker vertreten. Insoweit hat sich der 1981 konstatierte Schicht-Bias reduziert. Ansonsten sind keine bemerkenswerten Abweichungen zwischen den Teilnehmern aus 1981 und 1982 gegeben.

Hinsichtlich des Zugangs zum Kurs sind gegenüber 1981 zwei Veränderungen zu vermerken:

- Die Information über den Kurs erhielten die Teilnehmer verstärkt auch über Freunde, Bekannte oder Kollegen (33% gegenüber 24% in 1981).
- Es gab weniger Einzelanmeldungen (47%/58%), dafür aber mehr gemeinsame Anmeldungen mit Freunden und Kollegen (40%/27%).

Dies erklärt teilweise einige der im Kursablauf festgestellten Veränderungen der Nutzung einzelner Elemente des Kursprogramms (siehe Abschnitt 3).

---

\*) Differenzen der Prozentsummen zu 100 erklären sich durch fehlende Angaben.

Abb. 1: Die Struktur der Teilnehmer

|                                           | Teilnehmer 1982 mit<br>kompl.<br>Erhebungs-<br>material<br>% |     | Kurs<br>1982<br>% | Kurs<br>1981<br>% | Vergleichsmaßstäbe<br>Raucherkurse<br>VHS<br>NDR<br>% |      | Gesamt-<br>bevöl-<br>kerung<br>% |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|-------------------|-------------------|-------------------------------------------------------|------|----------------------------------|
| <u>GESCHLECHT</u>                         |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| männlich                                  | 6                                                            | 6   | 8                 | 56*               | 52                                                    | 46   |                                  |
| weiblich                                  | 93                                                           | 94  | 90                | 43                | 48                                                    | 54   |                                  |
| <u>ALTER</u>                              |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| 29 Jahre                                  | 14                                                           | 16  | 17                | 25*               | 50                                                    | 29   |                                  |
| 30-39 Jahre                               | 27                                                           | 27  | 32                | 34                | 30                                                    | 15   |                                  |
| 40-49 Jahre                               | 39                                                           | 37  | 30                | 21                | 12                                                    | 19   |                                  |
| 50 Jahre u. älter                         | 18                                                           | 20  | 20                | 17                | 8                                                     | 38   |                                  |
| <u>FAMILIENSTAND</u>                      |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| ledig, alleinlebend                       | 15                                                           | 15  | 17                | 32*               | 55                                                    | 37   |                                  |
| verheiratet, fester Partn.                | 81                                                           | 81  | 80                | 66                | 44                                                    | 62   |                                  |
| <u>PERSONEN IM HAUSHALT</u>               |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| 1 Person                                  | 7                                                            | 8   | 10                | 19                | 19                                                    | 12   |                                  |
| 2 Personen                                | 11                                                           | 13  | 15                | 23                | 34                                                    | 25   |                                  |
| 3 Personen                                | 21                                                           | 22  | 23                | 23                | 20                                                    | 23   |                                  |
| 4 Personen                                | 34                                                           | 31  | 31                | 31                | 25                                                    | 20   |                                  |
| 5 Personen                                | 28                                                           | 26  | 21                |                   |                                                       | 21   |                                  |
| <u>BERUFSTÄTIGKEIT</u>                    |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| ja                                        | 44                                                           | 46  | 51                | 71*               | 60                                                    | 46   |                                  |
| nein                                      | 53                                                           | 53  | 45                | 26                | 38                                                    | 53   |                                  |
| <u>SCHULABSCHLUSS</u>                     |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| Volksschule                               | 69                                                           | 65  | 53                |                   |                                                       | 64   |                                  |
| mittlere Reife                            | 22                                                           | 25  | 33                |                   |                                                       | 25   |                                  |
| Abitur                                    | 6                                                            | 6   | 11                |                   |                                                       | 9    |                                  |
| <u>GESUNDHEITSZUSTAND</u>                 |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| sehr gut                                  | 3                                                            | 4   | 7                 | 7                 | 7                                                     | 17   |                                  |
| gut                                       | 32                                                           | 30  | 30                | 32                | 38                                                    | 30   |                                  |
| zufriedenstellend                         | 40                                                           | 41  | 43                | 36                | 36                                                    | 24   |                                  |
| weniger/schlecht                          | 25                                                           | 24  | 18                | 23                | 17                                                    | 28   |                                  |
| <u>PSYCHO-SOZIALE<br/>PROBLEMSTELLUNG</u> |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |
| sehr stark                                | 17                                                           | 15  | 16                | 23                | 29                                                    | 6    |                                  |
| stark                                     | 31                                                           | 31  | 32                | 45                | 43                                                    | 20   |                                  |
| weniger stark                             | 27                                                           | 27  | 26                | 23                | 20                                                    | 33   |                                  |
| kaum/nicht                                | 20                                                           | 22  | 24                | 7                 | 7                                                     | 40   |                                  |
| N =                                       | 514                                                          | 916 | 645               | 922               | 700                                                   | 1944 |                                  |
| * 1.400                                   |                                                              |     |                   |                   |                                                       |      |                                  |

Abb. 1: Fortsetzung

|                                                    | Teilnehmer 1982 mit                |                   | Vergleichsmaßstäbe |                             |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------------|
|                                                    | kompl. Erhebungs-<br>material<br>% | Kurs<br>1982<br>% | Kurs<br>1981<br>%  | Gesamt-<br>bevölkerung<br>% |
| <u>KÖRPERGRÖSSE</u>                                |                                    |                   |                    |                             |
| -160 cm                                            | 23                                 | 22                | 23                 | 9                           |
| 161-165 cm                                         | 25                                 | 24                | 28                 | 17                          |
| 166-170 cm                                         | 29                                 | 30                | 27                 | 23                          |
| 171 cm und mehr                                    | 20                                 | 20                | 19                 | 45                          |
| <u>KÖRPERGEWICHT</u>                               |                                    |                   |                    |                             |
| -65 kg                                             | 10                                 | 10                | 14                 | 36                          |
| 66-75 kg                                           | 32                                 | 32                | 30                 | 27                          |
| 76-75 kg                                           | 27                                 | 25                | 26                 | 21                          |
| 86-90 kg                                           | 10                                 | 9                 | 11                 | 4                           |
| 91-100 kg                                          | 11                                 | 12                | 11                 | 4                           |
| über 100 kg                                        | 8                                  | 9                 | 6                  | 3                           |
| <u>LEBENSSITUATION</u>                             |                                    |                   |                    |                             |
| Männer                                             | 6                                  | 6                 | 8                  | 46                          |
| Frauen                                             |                                    |                   | 90                 | 54                          |
| - alleinstehend                                    | 15                                 | 14                | 15                 |                             |
| - berufstätige Ehefrauen<br>ohne Kind (- 14 Jahre) | 16                                 | 17                | 16                 | 34                          |
| - berufstätige Ehefrauen<br>mit Kind (- 14 Jahre)  | 14                                 | 15                | 18                 |                             |
| - Hausfrauen<br>ohne Kind (- 14 Jahre)             | 16                                 | 16                | 13                 | 39                          |
| - Hausfrauen<br>mit Kind (- 14 Jahre)              | 28                                 | 28                | 26                 |                             |
| N =                                                | 514                                | 916               | 645                | 1994                        |

## 2. Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn und Erwartungen an den Kurs

Hier ergaben sich keine bemerkenswerten Veränderungen gegenüber 1981. Die im Bericht vom Dezember 1981 dargestellten Befunde sind also voll übertragbar.

### 3. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses

In den Abbildungen 2-4 sind die wichtigsten Ergebnisse zum Kursverhalten dargestellt. Im Gesamt sind keine sehr bedeutsamen Veränderungen gegenüber 1981 zu vermerken. In der Tendenz zeigen sich folgende Verschiebungen:

- Eine Reihe von Kurselementen werden als etwas weniger "schwierig" eingestuft. In der Zwischenbilanz zur 8. Kursstunde fallen allerdings auch einige tendenziell niedrigere Werte hinsichtlich "Nutzung" und "hilfreicher Programmelemente" auf. Nur 19% gegenüber 31% im Jahr 1981 geben an, Familie und/oder Freunde in der 7. Stunde zum Kurs mitgenommen zu haben.
- In der Bilanz zur 13. Stunde fallen tendenziell höhere Werte für alle Programmelemente mit Kontakt zu anderen auf ("Gespräche und Erfahrungsaustausch", "Rezepte austauschen", "Selbsthilfetreffen organisieren").

Es ist nicht genau abzuschätzen, welche dieser Effekte durch den Kursleitereinfluß und welche durch den erhöhten Anteil gemeinsamen Kursbesuches zusammen mit anderen vor Kursbeginn Bekannten bewirkt wurden.

Abb. 2 : Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(8. Kursstunde)

|                                                                                  | Genutzte Programmelemente<br>% | Hilfreiche Programmelem.<br>% | Schwierige Programmelem.<br>% |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche) | 88                             | 39                            | 4                             |
| Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)              | 74                             | 37                            | 15                            |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                                        | 76                             | 39                            | 7                             |
| Aufstellen eines "EBplans" (3. Woche)                                            | 54                             | 32                            | 28                            |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)           | 71                             | 52                            | 6                             |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen                                  | 84                             | 49                            | 2                             |
| Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten                        | 63                             | 24                            | 24                            |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen                         | 54                             | 35                            | 20                            |
| "Verführungssituationen" sammeln und durchdenken                                 | 42                             | 30                            | 26                            |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                                 | 28                             | 13                            | 43                            |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                         | 56                             | 42                            | 15                            |
| Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)                           | 19                             | 11                            | 38                            |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen             | 60                             | 51                            | 4                             |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                            | 43                             | 39                            | 12                            |
| N =                                                                              | 514                            | 514                           | 514                           |
|                                                                                  |                                |                               |                               |

Abb. 3 : Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(13. Kursstunde)

|                                                                             | Genutzte Pro-<br>grammelemente<br>% | Hilfreiche<br>Programmelem.<br>% | Schwierige<br>Programmelem.<br>% |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungs-<br>fahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen) | 61                                  | 46                               | 11                               |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht"<br>ausrechnen                          | 71                                  | 51                               | 4                                |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" aus-<br>füllen                              | 48                                  | 39                               | 18                               |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für<br>sich selbst aufstellen                 | 32                                  | 29                               | 35                               |
| "Verführungssituationen" sammeln und<br>überarbeiten                        | 27                                  | 29                               | 35                               |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und<br>überarbeiten                         | 14                                  | 12                               | 52                               |
| Beobachtungen wiederholen und aus-<br>werten                                | 32                                  | 29                               | 25                               |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch<br>mit anderen Kursteilnehmern suchen     | 56                                  | 52                               | 6                                |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbei-<br>ten und austauschen                  | 36                                  | 46                               | 17                               |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                    | 46                                  | 46                               | 14                               |
| Selbsthilfe-Treffen organisieren<br>und besuchen                            | 25                                  | 31                               | 28                               |
| Persönliche KJ-Grenze allmählich<br>erhöhen                                 | 27                                  | 21                               | 23                               |
| N =                                                                         | 514                                 | 514                              | 514                              |
|                                                                             |                                     |                                  |                                  |

Abb. 4 : Gegenüberstellung zur sozialen Unterstützung der Kursteilnehmer in ihrem persönlichen Lebensumfeld (13. Kursstunde)

|                                                                                       | Familie<br>% | Freundes-<br>kreis<br>% | Kollegen am<br>Arbeitsplatz<br>% |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|----------------------------------|
| Man hat mich in meinem Entschluß be-<br>stätigt und unterstützt                       | 76           | 31                      | 12                               |
| Man hat nicht richtig daran geglaubt,<br>daß ich es schaffe                           | 29           | 23                      | 10                               |
| Man hat sich gleichgültig gezeigt und<br>gar nicht so recht Notiz davon genom-<br>men | 10           | 15                      | 8                                |
| Manchmal hat man sich über mich lustig<br>gemacht                                     | 15           | 22                      | 8                                |
| Man hat mich eher wieder zum Essen<br>verführt oder ermuntert                         | 8            | 18                      | 6                                |
| Man hat mich aktiv unterstützt und<br>selbst bei dem Programm mitgemacht              | 40           | 8                       | 4                                |
| N =                                                                                   | 514          | 514                     | 514                              |
|                                                                                       |              |                         |                                  |

#### 4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz

Die Ergebnisse sind in allen Punkten praktisch identisch mit denen aus dem Jahr 1981 (vgl. Abbildungen 5-7). Lediglich der Anteil derer, die keine Gewichtsreduktion erreichten, ist von 7% auf 1% gesunken. Die im Bericht vom Dezember 1981 beschriebenen Ergebnisse behalten also ihre Gültigkeit.

Neu aufgenommen wurde die Frage danach, ob auch andere Familienangehörige bzw. Haushaltsangehörige während der Kurszeit abnahmen. Die folgende Übersicht zeigt, daß hier über die sonstigen multiplikatorischen Wirkungen hinaus in der Tat auch direkte Auswirkungen in der engeren oder weiteren Familie gegeben sind.

| Haben im Laufe des Kurses<br>auch abgenommen | GESAMT<br><br>Z | Lebenssituation |                                        |                                                 |                                                |                                     |                                     |
|----------------------------------------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
|                                              |                 | Männer<br><br>Z | Allein-<br>stehende<br>Frauen<br><br>Z | Berufstätige<br>Ehefrau<br>ohne Kinder<br><br>Z | Berufstätige<br>Ehefrau<br>mit Kinder<br><br>Z | Hausfrau<br>ohne<br>Kinder<br><br>Z | Hausfrau<br>mit<br>Kindern<br><br>Z |
| (Ehe)Partner                                 | 16              | 53              | 4                                      | 20                                              | 15                                             | 12                                  | 14                                  |
| Kind(er)                                     | 8               | 12              | 7                                      | 11                                              | 3                                              | 10                                  | 6                                   |
| Andere                                       | 5               | 6               | 13                                     | 1                                               | 4                                              | 2                                   | 3                                   |



Abb. 6 : Übersicht zur Entwicklung des Körpergewichts der Kursteilnehmer im Kursablauf im Vergleich zum persönlichen Normalgewicht

|             | Persönliches<br>Normalgewicht<br>% | Körpergewicht<br>am Kursanfang<br>% | Körpergewicht<br>8. Kursstunde<br>% | Körpergewicht<br>13. Kursstunde<br>% |
|-------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| bis 60 kg   | 25                                 | 3                                   | 7                                   | 12                                   |
| 61 - 65 kg  | 25                                 | 7                                   | 11                                  | 16                                   |
| 66 - 70 kg  | 29                                 | 14                                  | 18                                  | 18                                   |
| 71 - 75 kg  | 13                                 | 18                                  | 19                                  | 16                                   |
| 76 - 80 kg  | 5                                  | 17                                  | 14                                  | 10                                   |
| 81 - 85 kg  | 2                                  | 10                                  | 11                                  | 8                                    |
| 85 - 90 kg  | 0                                  | 10                                  | 6                                   | 5                                    |
| 91 - 100 kg | 0                                  | 11                                  | 9                                   | 7                                    |
| über 100 kg | 0                                  | 8                                   | 4                                   | 2                                    |
| KA          | 1                                  | 3                                   | 2                                   | 5                                    |
| N =         | 514                                | 514                                 | 514                                 | 514                                  |
|             |                                    |                                     |                                     |                                      |

Abb. 7 : Gesamtüberblick zum Kurserfolg

|                                         | Gesamt     | KÖRPERGEWICHT AM KURSANFANG |               |               |                | RELATIVES GEWICHT AM KURSANFANG |                        |                         |                              |
|-----------------------------------------|------------|-----------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|
|                                         |            | bis 70 kg<br>%              | 71-80 kg<br>% | 81-90 kg<br>% | 91 kg u m<br>% | bis 5 %<br>über NG<br>%         | 6-20 %<br>über NG<br>% | 21-30 %<br>über NG<br>% | 31 % u. mehr<br>über NG<br>% |
| <b>GEWICHTSREDUKTION/KURSENDE in KG</b> |            |                             |               |               |                |                                 |                        |                         |                              |
| Keine Gewichtsreduktion                 | 1          | 3                           | 1             | 0             | 2              | 3                               | 1                      | 0                       | 2                            |
| 1- 2 kg reduziert                       | 5          | 8                           | 3             | 5             | 5              | 9                               | 3                      | 8                       | 3                            |
| 3- 5 kg reduziert                       | 26         | 43                          | 28            | 19            | 12             | 51                              | 31                     | 20                      | 13                           |
| 6- 8 kg reduziert                       | 25         | 23                          | 34            | 22            | 20             | 19                              | 32                     | 22                      | 24                           |
| 9-10 kg reduziert                       | 12         | 12                          | 13            | 12            | 12             | 8                               | 15                     | 12                      | 11                           |
| 11-12 kg reduziert                      | 9          | 1                           | 7             | 19            | 11             | 3                               | 8                      | 10                      | 12                           |
| 13-15 kg reduziert                      | 6          | 1                           | 3             | 12            | 10             | 0                               | 3                      | 10                      | 9                            |
| 16-20 kg reduziert                      | 4          | 0                           | 2             | 2             | 14             | 0                               | 0                      | 6                       | 9                            |
| 21 kg und mehr reduziert                | 2          | 0                           | 0             | 1             | 9              | 0                               | 0                      | 1                       | 6                            |
| <b>RELATIVES GEWICHT/KURSENDE</b>       |            |                             |               |               |                |                                 |                        |                         |                              |
| Unter Normalgewicht                     | 23         | 61                          | 23            | 8             | 3              | 88                              | 26                     | 5                       | 1                            |
| Normalgewicht                           | 5          | 11                          | 5             | 3             | 2              | 4                               | 11                     | 2                       | 0                            |
| 1- 5 % über Normalgewicht               | 13         | 11                          | 22            | 13            | 1              | 3                               | 29                     | 7                       | 1                            |
| 6-10 % über Normalgewicht               | 12         | 5                           | 18            | 19            | 4              | 0                               | 20                     | 19                      | 2                            |
| 11-20 % über Normalgewicht              | 17         | 10                          | 16            | 30            | 19             | 1                               | 9                      | 43                      | 16                           |
| 21-30 % über Normalgewicht              | 12         | 1                           | 8             | 21            | 30             | 0                               | 0                      | 17                      | 34                           |
| 31-40 % über Normalgewicht              | 5          | 0                           | 2             | 3             | 17             | 0                               | 0                      | 1                       | 18                           |
| 41 % Und mehr über Normalgewicht        | 5          | 1                           | 1             | 3             | 21             | 1                               | 0                      | 0                       | 20                           |
| <b>N =</b>                              | <b>514</b> | <b>120</b>                  | <b>179</b>    | <b>101</b>    | <b>101</b>     | <b>74</b>                       | <b>186</b>             | <b>109</b>              | <b>127</b>                   |

### III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN

Zwischen den Ergebnissen der kursbegleitenden Untersuchungen 1981 und 1982 sind keine gravierenden Unterschiede festzustellen. Dies bedeutet einerseits, daß die Ergebnisse der Untersuchung 1981 validiert sind und andererseits, daß das Kurssystem als ganzes (Implementierung, Schulung der Kursleiter, Rekrutierung der Teilnehmer, Kursdurchführung) stabil ist, d.h. auch bei unterschiedlichen Kursleitern und Teilnehmern die gleichen Ergebnisse bringt. Diese Aussage gilt für Stärken und Schwächen des Programms.

Gewisse Verschiebungen in der Teilnehmerstruktur deuten an, daß im Bereich der Rekrutierung Verbesserungen in dem Sinne erzielt wurden, daß der 1981 konstatierte Bias hinsichtlich der Schichtzugehörigkeit der Teilnehmer reduziert wurde. Die neu ermittelten Ergebnisse zur konkreten Multiplikatorwirkung innerhalb der Familie weisen darauf hin, daß hier ein Potential zur Verhaltensänderung in der Familie vorliegt, welches evtl. noch stärker zu berücksichtigen und auszuschöpfen ist.

Für die geplante Langzeituntersuchung steht nun ein Potential von ca. 1.450 verwertbaren Ausgangsadressen zur Verfügung. Dieses Potential ist aufgrund der Erfahrungen mit den Nichtraucher-Kursen ausreichend, um eine zuverlässige Erfolgsbilanzierung über einen längeren Zeitraum hinweg zu ermöglichen.

Befragungsmaterial

# 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 | 2. Tag | 3. Monat | 4. Jahr | 5. Tag       | 6. Monat | 7. Jahr | 8. |

### 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 ☐

NEIN ☐

### 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 Versuchungen 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

|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  | BZ |                                                                                                            |  |  |  | BZ    |
| <p>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 könnten?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>            |           |            |  |    | <p>V. ANGABEN ZUR STATISTIK</p>                                                                            |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.1 Ihre Körpergröße? _____ cm</p>                                                                      |  |  |  | 54-56 |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.2 Ihr Körpergewicht? _____ kg</p>                                                                     |  |  |  | 57-59 |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.3 Ihr Alter? _____ Jahre</p>                                                                          |  |  |  | 60-61 |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.4 Ihr Geschlecht? männlich _____ weiblich _____</p>                                                   |  |  |  | 1-2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.5 Familienstand? ledig, verwitw., getrennt lebend, geschieden _____ verheiratet/mit Partner _____</p> |  |  |  | 1-2   |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.6 Haushaltsgröße? In meinem Haushalt leben außer mir noch _____ Personen</p>                          |  |  |  | 62-64 |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Davon sind _____ Personen unter 14 Jahre.</p>                                                           |  |  |  | 65    |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.7 Sind Sie zur Zeit berufstätig?</p>                                                                  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>ja, ganztags _____</p>                                                                                  |  |  |  | 1     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>ja, halbtags _____</p>                                                                                  |  |  |  | 2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>zur Zeit in Ausbildung _____</p>                                                                        |  |  |  | 3     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>zur Zeit arbeitslos _____</p>                                                                           |  |  |  | 4     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Hausfrau _____</p>                                                                                      |  |  |  | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Rentner, Pensionär _____</p>                                                                            |  |  |  | 6     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S.7.1 FÜR BERUFSTÄTIGE Zu welcher Berufsgruppe gehören Sie?</p>                                         |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>freie Berufe, Selbstständige, Landwirte _____</p>                                                       |  |  |  | 1     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>leitende Angestellte, Beamte _____</p>                                                                  |  |  |  | 2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter _____</p>                                                    |  |  |  | 3     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter _____</p>                                                        |  |  |  | 4     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S. 8 Welchen Schulabschluß haben Sie?</p>                                                               |  |  |  | 67    |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Volksschule/Hauptschule _____</p>                                                                       |  |  |  | 1     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Mittlere Reife _____</p>                                                                                |  |  |  | 2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Abitur _____</p>                                                                                        |  |  |  | 3     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Abgeschlossenes Studium _____</p>                                                                       |  |  |  | 4     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Keinen Abschluß _____</p>                                                                               |  |  |  | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>S. 9. Welchen Schulabschluß hat Ihr (Ehe)Partner?</p>                                                   |  |  |  | 68    |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Volksschule/Hauptschule _____</p>                                                                       |  |  |  | 1     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Mittlere Reife _____</p>                                                                                |  |  |  | 2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Abitur _____</p>                                                                                        |  |  |  | 3     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Abgeschlossenes Studium _____</p>                                                                       |  |  |  | 4     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Keinen Abschluß _____</p>                                                                               |  |  |  | 5     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | <p>Frage trifft auf mich nicht zu, bin allein-stehend _____</p>                                            |  |  |  | 6     |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  | 69    |
| <p>IV. ZU IHRER JETZIGEN SITUATION</p>                                                                                                                                                                                                               |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
| <p>10. Welche der folgenden Mahlzeiten nehmen Sie wochentags regelmäßig a) zuhause oder b) außer Haus (Kantine, Restaurant usw.) ein? Bitte kreuzen Sie nur bei Mahlzeiten an, die Sie regelmäßig einnehmen:</p>                                     |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | zu Hause  | außer Haus |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Frühstück                                                                                                                                                                                                                                            | 1         | 2          |  | 40 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| 2. Frühstück/Pausenfrühstück                                                                                                                                                                                                                         | 1         | 2          |  | 41 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Mittagessen                                                                                                                                                                                                                                          | 1         | 2          |  | 42 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Nachmittags-Mahlzeit                                                                                                                                                                                                                                 | 1         | 2          |  | 43 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Abendessen                                                                                                                                                                                                                                           | 1         | 2          |  | 44 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Kleinigkeiten nach dem Abendessen                                                                                                                                                                                                                    | 1         | 2          |  | 45 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| <p>11. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie persönlich zu?</p>                                                                                                                                                                              |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                      | trifft zu |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es                                                                                                                                                                                                    |           |            |  | 47 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will                                                                                                                                                           |           |            |  | 48 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen                                                                                                                                                                        |           |            |  | 49 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe                                                                                                                                                                   |           |            |  | 50 |                                                                                                            |  |  |  |       |
| <p>12. Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?</p>                                                                                                                                                          |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
| sehr gut                                                                                                                                                                                                                                             |           |            |  | 1  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| gut                                                                                                                                                                                                                                                  |           |            |  | 2  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| zufriedenstellend                                                                                                                                                                                                                                    |           |            |  | 3  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| weniger zufriedenstellend                                                                                                                                                                                                                            |           |            |  | 4  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| schlecht                                                                                                                                                                                                                                             |           |            |  | 5  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| sehr schlecht                                                                                                                                                                                                                                        |           |            |  | 6  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| <p>13. Sind Sie zur Zeit in ärztlicher Behandlung in Zusammenhang mit einer Krankheit, die mit Ihrer Ernährung zu tun hat?</p>                                                                                                                       |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
| ja                                                                                                                                                                                                                                                   |           |            |  | 1  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| nein                                                                                                                                                                                                                                                 |           |            |  | 2  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| <p>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 Freundeskreis usw. Wie stark fühlen Sie sich insgesamt durch Probleme dieser Art belastet?</p> |           |            |  |    |                                                                                                            |  |  |  |       |
| sehr stark                                                                                                                                                                                                                                           |           |            |  | 1  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| stark                                                                                                                                                                                                                                                |           |            |  | 2  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| weniger stark                                                                                                                                                                                                                                        |           |            |  | 3  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| kaum                                                                                                                                                                                                                                                 |           |            |  | 4  |                                                                                                            |  |  |  |       |
| überhaupt nicht                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  | 5  |                                                                                                            |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                      |           |            |  |    | 53                                                                                                         |  |  |  |       |

# ABNEHMEN- ABER MIT VERNUNFT

Ein Kursprogramm der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung, Köln

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
ZUR 8. KURSSTUNDE

B

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

KN101216

Bitte tragen Sie diesen Code ein.

| ORT |  | GEBURTSDATUM |       |      |
|-----|--|--------------|-------|------|
|     |  |              |       |      |
|     |  | Tag          | Monat | Jahr |

1. und letzter Buchstabe/Wohnort

## I. FRAGEN ZUM KURSBEsuch

BZ

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

| Informationsabend |  | 21 |
|-------------------|--|----|
| 1. Kursstunde     |  | 22 |
| 2. Kursstunde     |  | 23 |
| 3. Kursstunde     |  | 24 |
| 4. Kursstunde     |  | 25 |
| 5. Kursstunde     |  | 26 |
| 6. Kursstunde     |  | 27 |
| 7. Kursstunde     |  | 28 |
| 8. Kursstunde     |  | 29 |

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?

80

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

kg 81-83

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

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

| ORT |  | GEBURTSDATUM |  |       |  |      |  |
|-----|--|--------------|--|-------|--|------|--|
|     |  |              |  |       |  |      |  |
|     |  | Tag          |  | Monat |  | Jahr |  |

1. und letzter Buchstabe/Wohnort

Bitte tragen Sie Ihren Code ein.

1. Seit der 8. Kursstunde haben 5 weitere Kursabende stattgefunden. An welchen dieser Kursabende haben Sie teilgenommen?

| 9. Kursstunde  | BZ  |
|----------------|-----|
|                | 122 |
| 10. Kursstunde | 128 |
| 11. Kursstunde | 129 |
| 12. Kursstunde | 130 |
| 13. Kursstunde | 131 |

2. Haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen?

ja ☐ 1  
nein ☐ 2

- 2.1 WENN JA: Warum haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen?

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

kg  133 - 135

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?

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

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?

sehr zufrieden ☐ 1  
zufrieden ☐ 2  
es geht ☐ 3  
weniger zufrieden ☐ 4  
überhaupt nicht zufrieden ☐ 5

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,

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

|                                                                        | Frage A                  | Frage B                  | Frage C                  |                   |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (Auskreuzen der KJ-Mengen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 138<br>150<br>162 |
| Tägliches Wiegen und "Wochen-gewicht" ausrechnen                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 139<br>151<br>163 |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 140<br>152<br>164 |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 141<br>153<br>165 |
| "Verführungssituationen" sammeln und durchdenken                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 142<br>154<br>166 |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 143<br>155<br>167 |
| Beobachtungen wiederholen und auswerten                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 144<br>156<br>168 |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 145<br>157<br>169 |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 146<br>158<br>170 |
| Für mehr Bewegung sorgen                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 147<br>159<br>171 |
| Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 148<br>160<br>172 |
| Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 149<br>161<br>173 |

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?

|                                                  | ja                       | nein                     |     |
|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|
| Aufstellen von Vorsätzen                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 174 |
| Ausarbeiten des Belohnungsplans                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 175 |
| Tägliches Wiegen                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 176 |
| Führen des Diagramms "Tägliche Nahrungsaufnahme" | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 177 |

| <p>8. Welche Verhaltensregeln haben sich im Verlauf des Kurses für Sie persönlich als am wirksamsten erwiesen? Tragen Sie hier bitte die 3 wirksamsten Regeln ein:</p> <p>① _____</p> <p>② _____</p> <p>③ _____</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  |                 | BZ                | <p>13. Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?</p> <table border="1"> <tr> <th>Trifft auf mich zu ...</th> <th>sehr stark</th> <th>stark</th> <th>weniger stark</th> <th>überhaupt nicht</th> <th></th> </tr> <tr> <td>Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>204</td> </tr> <tr> <td>Ich fühle mich wieder leistungsfähiger</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>207</td> </tr> <tr> <td>Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender für andere</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>203</td> </tr> <tr> <td>Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>204</td> </tr> <tr> <td>Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>205</td> </tr> <tr> <td>Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>206</td> </tr> <tr> <td>Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>207</td> </tr> <tr> <td>Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>208</td> </tr> <tr> <td>Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>209</td> </tr> <tr> <td>Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>210</td> </tr> <tr> <td>Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>211</td> </tr> <tr> <td>Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>212</td> </tr> <tr> <td>Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>213</td> </tr> </table> |                  |                 |                                                        |                                                           | Trifft auf mich zu ... | sehr stark | stark                                                                            | weniger stark     | überhaupt nicht                                          |     | Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert                                   |  |                   |                                                                               |                                                                        | 204 | Ich fühle mich wieder leistungsfähiger |                   |                                                |  |  | 207 | Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender für andere |                                                            |  |  |  | 203               | Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert |  |  |  |                   | 204 | Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver |  |  |  |  | 205 | Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt |  |  |  |  | 206 | Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener |  |  |  |  | 207 | Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß |  |  |  |  | 208 | Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig |  |  |  |  | 209 | Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es |  |  |  |  | 210 | Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will |  |  |  |  | 211 | Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen |  |  |  |  | 212 | Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe |  |  |  |  | 213 | BZ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------|--|--|-----|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------|-----|--------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|---------------------------------------------|--|--|--|--|-----|------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|-------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|---------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|-------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-----|----|
| Trifft auf mich zu ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | sehr stark        | stark            | weniger stark   | überhaupt nicht   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                  |                 |                   | 204                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich fühle mich wieder leistungsfähiger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                  |                 |                   | 207                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender für andere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                  |                 |                   | 203                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                  |                 |                   | 204                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |                  |                 |                   | 205                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                  |                 |                   | 206                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                  |                 |                   | 207                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |                  |                 |                   | 208                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                  |                 |                   | 209                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                  |                 |                   | 210                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                  |                 |                   | 211                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                  |                 |                   | 212                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                   |                  |                 |                   | 213                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| <p>9. Werden Sie das Programm oder einzelne Teile davon auch weiterhin durchführen?</p> <p>nein <input type="checkbox"/></p> <p>ja, um mein Gewicht zu halten <input type="checkbox"/></p> <p>ja, um noch weiter abzunehmen <input type="checkbox"/></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                  |                 | 1                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| <p>10. Ob man in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz unterstützt wird, hat auch Einfluß auf den Erfolg der Bemühungen abzunehmen. Wie war das bei Ihnen?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>In meiner Familie</th> <th>Im Freundeskreis</th> <th>Am Arbeitsplatz</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Man hat mich in meinem Entschluß bestärkt und unterstützt</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>179<br/>185<br/>184</td> </tr> <tr> <td>Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>180<br/>186<br/>182</td> </tr> <tr> <td>Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genommen</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>181<br/>187<br/>183</td> </tr> <tr> <td>Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>182<br/>188<br/>194</td> </tr> <tr> <td>Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>183<br/>189<br/>195</td> </tr> <tr> <td>Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>184<br/>190<br/>196</td> </tr> </tbody> </table> |                   |                  |                 |                   | In meiner Familie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Im Freundeskreis | Am Arbeitsplatz |                                                        | Man hat mich in meinem Entschluß bestärkt und unterstützt |                        |            |                                                                                  | 179<br>185<br>184 | Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe |     |                                                                                     |  | 180<br>186<br>182 | Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genommen |                                                                        |     |                                        | 181<br>187<br>183 | Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht |  |  |     | 182<br>188<br>194                                           | Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert |  |  |  | 183<br>189<br>195 | Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht                      |  |  |  | 184<br>190<br>196 | 178 |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | In meiner Familie | Im Freundeskreis | Am Arbeitsplatz |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Man hat mich in meinem Entschluß bestärkt und unterstützt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |                  |                 | 179<br>185<br>184 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                  |                 | 180<br>186<br>182 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genommen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                  |                 | 181<br>187<br>183 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                  |                 | 182<br>188<br>194 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                  |                 | 183<br>189<br>195 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |                  |                 | 184<br>190<br>196 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| <p>11. Haben Sie seit Kursbeginn ...</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>ja</th> <th>nein</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>... das Kursmaterial an andere Personen weitergegeben?</td> <td></td> <td></td> <td>197</td> </tr> <tr> <td>... anderen Personen erklärt, wie man sein Essverhalten ändern und abnehmen kann</td> <td></td> <td></td> <td>198</td> </tr> <tr> <td>... mit anderen Personen gesprochen, damit sie ihr Essverhalten ändern und abnehmen</td> <td></td> <td></td> <td>199</td> </tr> <tr> <td>... anderen Personen empfohlen, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen</td> <td></td> <td></td> <td>200</td> </tr> </tbody> </table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                  |                 |                   | ja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | nein             |                 | ... das Kursmaterial an andere Personen weitergegeben? |                                                           |                        | 197        | ... anderen Personen erklärt, wie man sein Essverhalten ändern und abnehmen kann |                   |                                                          | 198 | ... mit anderen Personen gesprochen, damit sie ihr Essverhalten ändern und abnehmen |  |                   | 199                                                                           | ... anderen Personen empfohlen, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen |     |                                        | 200               |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ja                | nein             |                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| ... das Kursmaterial an andere Personen weitergegeben?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                  | 197             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| ... anderen Personen erklärt, wie man sein Essverhalten ändern und abnehmen kann                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                   |                  | 198             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| ... mit anderen Personen gesprochen, damit sie ihr Essverhalten ändern und abnehmen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |                  | 199             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| ... anderen Personen empfohlen, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                   |                  | 200             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
| <p>12. Folgende in meinem Haushalt lebende Personen haben seit Programmbeginn auch abgenommen (Gewichtsverlust eintragen).</p> <p>Ehepartner(in) ja <input type="checkbox"/> _____ kg</p> <p>Kind(er) ja <input type="checkbox"/> _____ kg</p> <p>Andere ja <input type="checkbox"/> _____ kg</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |                  |                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                  |                 |                   | <p>14. Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Ergebnis in der Zukunft beibehalten werden?</p> <p>Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in der Zukunft beibehalten oder noch verbessern kann <input type="checkbox"/> 1</p> <p>Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde <input type="checkbox"/> 2</p> <p>Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werden <input type="checkbox"/> 3</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                  |                 |                   | <p>15. Wenn Sie jetzt nach der letzten Kursstunde dieses Kurssystem mit anderen Ihnen bekannten Reduktionsmethoden vergleichen, welchen Eindruck haben Sie?</p> <p>Dieses Kurssystem ist wohl besser als andere Systeme und Methoden zur Gewichtsreduktion <input type="checkbox"/> 1</p> <p>Dieses Kurssystem ist wohl nicht besser, auch nicht schlechter als andere Systeme <input type="checkbox"/> 2</p> <p>Ich kann mir vorstellen, daß andere Systeme besser sind <input type="checkbox"/> 3</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                  |                 |                   | <p>16. Hat Ihnen die Kursteilnahme Spaß gemacht?</p> <p>ja, sehr <input type="checkbox"/> 1</p> <p>ja <input type="checkbox"/> 2</p> <p>es geht <input type="checkbox"/> 3</p> <p>weniger <input type="checkbox"/> 4</p> <p>überhaupt nicht <input type="checkbox"/> 5</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                 |                                                        |                                                           |                        |            |                                                                                  |                   |                                                          |     |                                                                                     |  |                   |                                                                               |                                                                        |     |                                        |                   |                                                |  |  |     |                                                             |                                                            |  |  |  |                   |                                                                                            |  |  |  |                   |     |                                                  |  |  |  |  |     |                                             |  |  |  |  |     |                                                      |  |  |  |  |     |                                                             |  |  |  |  |     |                                                                                        |  |  |  |  |     |                                                   |  |  |  |  |     |                                                                                            |  |  |  |  |     |                                                                               |  |  |  |  |     |                                                                                    |  |  |  |  |     |    |



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle  
des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragungen 6 Monate nach Kursende  
in der Kursgeneration 1982  
und  
18 Monate nach Kursende in der  
Kursgeneration 1981

BERICHT

IMW-KÖLN 8304

JUNI 1983

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 13.2.55

# INHALTSÜBERSICHT

## VORBEMERKUNG

|                                               |   |
|-----------------------------------------------|---|
| I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE ..... | 3 |
|-----------------------------------------------|---|

|                            |   |
|----------------------------|---|
| II. EINZELERGEBNISSE ..... | 6 |
|----------------------------|---|

|                                                                                                      |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1. Strukturmerkmale der Teilnehmer und Repräsentativitätskontrolle der Untersuchungstichproben ..... | 6 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

|                                                 |   |
|-------------------------------------------------|---|
| 2. Vorbemerkungen zur Ergebnisdarstellung ..... | 9 |
|-------------------------------------------------|---|

|                                                       |   |
|-------------------------------------------------------|---|
| 2.1 Die Fragestellungen und die Vergleichsgruppen ... | 9 |
|-------------------------------------------------------|---|

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 2.2 Begriffliche Erläuterungen ..... | 9 |
|--------------------------------------|---|

|                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3. Unterschiede zwischen der Effizienz der Kurse 1981 und 1982, gemessen am Vergleich der 6-Monats-Ergebnisse ..... | 11 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 3.1 Die Entwicklung des Körpergewichts ..... | 11 |
|----------------------------------------------|----|

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 3.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen ..... | 18 |
|--------------------------------------------------------------|----|

|                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. Die Entwicklung des Erfolges in der Kursgeneration 1981: Vergleich der Ergebnisse 6 Monate nach Kursende und 18 Monate nach Kursende ..... | 23 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 4.1 Die Entwicklung des Körpergewichts ..... | 23 |
|----------------------------------------------|----|

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 4.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen ..... | 28 |
|--------------------------------------------------------------|----|

## III. ANHANG

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Überblick über die Erhebungstatbestände | 33 |
|--------------------------------------------|----|

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 2. Erläuterungen zur Berechnung der Gewichts- und Reduktionsmaße | 45 |
|------------------------------------------------------------------|----|

|               |    |
|---------------|----|
| 3. Fragebogen | 47 |
|---------------|----|

## VORBEMERKUNG

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

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

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

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

---

\*) Vgl. Bericht vom Dezember 1981

\*\*) Vgl. Bericht vom Juni 1982

\*\*\*) Vgl. Bericht vom September 1982

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

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

## I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE

Die erste Phase der Längsschnittuntersuchung konzentrierte sich auf zwei Hauptfragen:

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

Zu der ersten Frage können klare Aussagen gemacht werden:

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

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

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

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

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

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

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

Leider hat mir dieser Kurs jedoch keinen gewünschten Erfolg ge-

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

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

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

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

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

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

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

Mit bestem Dank und freundlichen Gruß

..."

## II. EINZELERGEBNISSE

### 1. STRUKTURMERKMALE DER TEILNEHMER UND REPRÄSENTATIVITÄTSKONTROLLE DER UNTERSUCHUNGSSTICHPROBEN

Die für die Längsschnittkontrolle verwertbaren Ausgangsstichproben waren

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

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

Die Gesamtreaktionsquoten lagen bei

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

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

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

---

\*) Vgl. auch Tabellen in den Materialbänden.

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

## 2. VORBEMERKUNGEN ZUR ERGEBNISDARSTELLUNG

### 2.1 Die Fragestellungen und die Vergleichsgruppen

In dieser Analyse werden zwei separate Fragestellungen untersucht:

1. Weisen die Kursteilnehmer aus dem Jahr 1982 in der 6-Monats-Befragung andere Erfolgsquoten auf als die Teilnehmer aus dem Jahr 1981 zum vergleichbaren Zeitpunkt, also auch 6 Monate nach Kursende?  
Hier wird überprüft, ob Veränderungen der Effizienz des Kurssystems feststellbar sind.
2. Wie entwickelte sich bei den Teilnehmern aus dem Jahr 1981 die Erfolgsbilanz im letzten Jahr. Im Vergleich der Ergebnisse 18 Monate nach Kursende versus 6 Monate nach Kursende können erste Anhaltspunkte für die längerfristige Erfolgsstabilität gewonnen werden.

### 2.2 Begriffliche Erläuterungen

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

- o Normalgewicht, Übergewicht, starkes Übergewicht

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

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

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

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

- o Reduktionserfolg

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

Diese Maße signalisieren also die Bewegung in einzelnen Zeitabschnitten.

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

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

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

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

#### 3.1 Die Entwicklung des Körpergewichts

Abbildung 2 zeigt die wichtigste Information in knapper Form:

- o Die Kurse 1982 waren spürbar effizienter. 6 Monate nach Kursende waren im Vergleich zur Startsituation 26% mehr Normalgewichtige in der Stichprobe.

Bei den Kursen 1981 war der Gewinn nur 16%.

| Abb. 2 : Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982        |                         |      |                                                         |      |                                                      |      |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|------|---------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|------|
| Kursgeneration                                          | Situation<br>Kursanfang |      | Vergleich mit Kursanfang<br>Veränderung<br>bis Kursende |      |                                                      |      |
|                                                         | 1981                    | 1982 | 1981                                                    | 1982 | Veränderung<br>bis 6 Monate<br>nach Kursende<br>1981 | 1982 |
| Normalgewicht ( $\pm$ 5%)                               | 17                      | 15   | + 23                                                    | + 32 | + 16                                                 | + 26 |
| Übergewicht (6-20% über<br>Normalgewicht)               | 39                      | 28   | - 3                                                     | - 8  | 0                                                    | - 6  |
| starkes Übergewicht<br>(über 20% über<br>Normalgewicht) | 42                      | 44   | - 21                                                    | - 23 | - 16                                                 | - 20 |

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

#### o Abbildung 3

6 Monate nach Ende der Kurse befanden sich 41% der Kursteilnehmer 1982 in der Normalgewichtszone.

#### o Abbildungen 5-8

Die Kurse 1982 erzielten im Vergleich zu den Kursen 1981 besonders in der Gruppe der Übergewichtigen (6-20% über Normalgewicht) deutlich stärkere Erfolge als die Kurse 1981. Bei den stark Übergewichtigen sind die Erfolge vergleichbar.

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

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

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

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

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

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

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

Abb. 6: Überblick zur Gewichtsentwicklung in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

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

Abb. 7: Reduktionserfolg in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

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

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

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

### 3.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen

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

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

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

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

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

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

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

| Abb. 10: Vergleich 6 Monate 1981 / 6 Monate 1982 |           |           |                    |           |                             |           |                                            |           |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------|-----------|-----------------------------|-----------|--------------------------------------------|-----------|
| Kursgeneration                                   | Rauchen   |           | Alkohol-<br>konsum |           | Medika-<br>menten<br>konsum |           | Konsum nicht-<br>alkoholischer<br>Getränke |           |
|                                                  | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%          | 1982<br>% | 1981<br>%                   | 1982<br>% | 1981<br>%                                  | 1982<br>% |
| Neu begonnen oder<br>verstärkt                   | 4         | 5         | 4                  | 2         | 2                           | 2         | 29                                         | 29        |
| Wie vor dem Kurs                                 | 11        | 12        | 26                 | 25        | 29                          | 26        | 46                                         | 44        |
| Vermindert                                       | 3         | 4         | 29                 | 30        | 10                          | 10        | 11                                         | 12        |
| Gab es nie bzw. kaum                             | 76        | 72        | 36                 | 38        | 54                          | 54        | 5                                          | 8         |

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

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

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

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

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

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

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

##### 4.1 Die Entwicklung des Körpergewichts

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

Die vergleichende Analyse ergibt:

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

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

Die Abbildungen 15-18 geben Einzelheiten dieser Entwicklungen wieder.

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

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

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

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

N = 178

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

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

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

#### 4.2 Subjektiv erlebter Erfolg und weitere Auswirkungen

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

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

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

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

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

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

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

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

| Kursgeneration                                                                                                                                                                                       | Gesamt    |           | Bisher erreichtes Gewicht<br>6 Monate nach Kursende |           |                  |           |                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|-----------|------------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                      |           |           | Normal-<br>gewicht                                  |           | Über-<br>gewicht |           | Starkes<br>Übergewicht |           |
|                                                                                                                                                                                                      | 1981<br>% | 1981<br>% | 1981<br>%                                           | 1981<br>% | 1981<br>%        | 1981<br>% | 1981<br>%              | 1981<br>% |
| Mein allgemeines Wohlbefinden<br>hat sich verbessert                                                                                                                                                 | 47        | 49        | 55                                                  | 61        | 33               | 46        | 47                     | 37        |
| Ich fühle mich wieder lei-<br>stungsfähiger                                                                                                                                                          | 35        | 40        | 45                                                  | 48        | 22               | 35        | 36                     | 38        |
| Ich sehe wieder besser aus und<br>wirke anziehender auf andere                                                                                                                                       | 34        | 43        | 42                                                  | 56        | 27               | 34        | 25                     | 37        |
| Bestimmte gesundheitliche Be-<br>einträchtigungen, unter denen<br>ich leide, haben sich vermin-<br>dert                                                                                              | 20        | 20        | 24                                                  | 20        | 15               | 19        | 19                     | 22        |
| Ich bin wieder beweglicher<br>und aktiver                                                                                                                                                            | 40        | 43        | 50                                                  | 52        | 32               | 40        | 36                     | 38        |
| Ich habe weniger Probleme mit<br>meiner Umwelt                                                                                                                                                       | 16        | 18        | 19                                                  | 17        | 13               | 19        | 14                     | 16        |
| Ich fühle mich wieder ausge-<br>glichener und zufriedener                                                                                                                                            | 33        | 39        | 37                                                  | 51        | 23               | 31        | 31                     | 33        |
| Das (richtige) Essen und Trin-<br>ken macht mir wieder mehr Spaß                                                                                                                                     | 40        | 34        | 45                                                  | 41        | 35               | 32        | 36                     | 29        |
| Ich fühle mich von meinen bis-<br>herigen Eß- und Trinkgewohn-<br>heiten nicht mehr so abhängig                                                                                                      | 38        | 37        | 40                                                  | 40        | 30               | 35        | 39                     | 35        |
| Ich fühle mich im alltäglichen<br>Leben durch Probleme verschie-<br>denster Art (z.B. im Beruf, in<br>der Ausbildung, durch Hetze und<br>Streß, in der Familie, im Freun-<br>deskreis usw.) belastet | 44        | 39        | 42                                                  | 33        | 43               | 42        | 47                     | 43        |
| Es tut mir gut, anderen und<br>auch mir selbst meine Willens-<br>stärke bestätigt zu haben                                                                                                           | 52        | 55        | 63                                                  | 67        | 48               | 48        | 36                     | 51        |
| Ich wurde häufig von anderen<br>in meinem Entschluß, mein Er-<br>nährungsverhalten umzustellen,<br>bestätigt                                                                                         | 34        | 38        | 34                                                  | 38        | 32               | 37        | 36                     | 44        |
| Existenz weiterer positiver<br>Auswirkungen                                                                                                                                                          | 35        | 36        | 31                                                  | 36        | 35               | 38        | 36                     | 35        |
| Existenz weiterer negativer<br>u. belastender Auswirkungen                                                                                                                                           | 25        | 22        | 31                                                  | 19        | 22               | 18        | 19                     | 30        |
| N =                                                                                                                                                                                                  | 178       | 308       | 62                                                  | 101       | 60               | 113       | 36                     | 82        |

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

| Kursgeneration 1981                                                                                                 | Gesamt<br>% | Bis heute erreichtes Gewicht |                       |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|                                                                                                                     |             | Normal-<br>gewicht<br>%      | Über-<br>gewicht<br>% | Starkes<br>Übergewicht<br>% |
| AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBE-<br>MÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGE-<br>WOHNHEITEN DER FAMILIE                          |             |                              |                       |                             |
| - Ich habe nur mein eigenes<br>Verhalten und meine eigenen<br>Mahlzeiten verändert, die<br>anderen essen wie vorher | 18          | 13                           | 19                    | 17                          |
| - Ich habe in erster Linie mein<br>eigenes Verhalten geändert,<br>die anderen sind nur am Rande<br>berührt          | 41          | 47                           | 37                    | 43                          |
| - Die Ernährungsgewohnheiten und<br>der Speiseplan der ganzen Fa-<br>milie haben sich spürbar ver-<br>ändert        | 26          | 22                           | 32                    | 20                          |
| WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONS-<br>ERFOLG IN DER FAMILIE                                                           |             |                              |                       |                             |
| - Ja, (Ehe-) Partner                                                                                                | 23          | 22                           | 27                    | 20                          |
| - Ja, Kind(er)                                                                                                      | 15          | 15                           | 16                    | 11                          |
| - Ja, andere Haushaltsan-<br>gehörige                                                                               | 2           | 2                            | -                     | 2                           |
| N =                                                                                                                 | 176         | 55                           | 62                    | 46                          |
| MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN<br>DER ZEIT SEIT KURSENDE                                                          |             |                              |                       |                             |
| ...anderen Personen erklärt,<br>warum und wie Sie Ihr eigenes<br>Eßverhalten ändern und ab-<br>nehmen               | 61          | 63                           | 66                    | 55                          |
| ...anderen Personen erklärt,<br>wie diese ihr Eßverhalten<br>ändern und abnehmen könnten                            | 59          | 61                           | 61                    | 60                          |
| ...mit anderen Personen gespro-<br>chen, damit diese ihr Eßver-<br>halten ändern und abnehmen                       | 42          | 46                           | 37                    | 43                          |
| ...andere Personen mit Erfolg<br>dazu veranlaßt, auch diesen<br>Ernährungskurs zu besuchen                          | 24          | 23                           | 23                    | 23                          |
| N =                                                                                                                 | 178         | 56                           | 62                    | 47                          |

Abb. 23 : 18 Monate nach Kursende

|                                                                                          | Bisher erreichtes Gewicht                   |                                                       |                                      |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
|                                                                                          | alle Teil-<br>nehmer vor<br>Kursbeginn<br>% | alle Teil-<br>nehmer 18<br>Mon. nach<br>Kursende<br>% | davon:<br>Normalge-<br>wichtige<br>% | stark Über-<br>gewichtige<br>% |
| Kursgeneration 1981                                                                      |                                             |                                                       |                                      |                                |
| Essen macht mir richtig<br>Freude und ich genieße es                                     | 45                                          | 53                                                    | 57                                   | 47                             |
| Ich habe nach dem Essen oft<br>ein schlechtes Gewissen, weil<br>ich zuviel gegessen habe | 56                                          | 51                                                    | 46                                   | 55                             |

### III. ANHANG

#### 1. UEBERBLICK UEBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE

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

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

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

| INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS |                                                                                                |                                          |                                                    | 5                                                                 |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Tab.-<br>Nr.                      | Erhebungstatbestand                                                                            | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
| 9.2                               | FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN<br>WOLLEN:                                                    |                                          |                                                    |                                                                   |
|                                   | Subjektive Schwellen für erneuten<br>Reduktionsversuch (F)                                     | 47                                       | 131                                                | 215                                                               |
| 10                                | Zufriedenheit mit bis heute er-<br>reichter Reduktion                                          | 48                                       | 132                                                | 216                                                               |
| 11                                | Art der Gewichtsentwicklung seit<br>Kursende                                                   | 49                                       | 133                                                | 217                                                               |
| 12                                | Vertrauen in Stabilität des bis-<br>her erzielten Ergebnisses mit<br>Erwartung für die Zukunft | 50                                       | 134                                                | 218                                                               |
|                                   | IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN                                                              |                                          |                                                    |                                                                   |
| 13                                | Veränderung der Anzahl von Mahl-<br>zeiten                                                     | 51                                       | 135                                                | 219                                                               |
| 14                                | Art und Anzahl der zur Zeit einge-<br>nommenen Mahlzeiten                                      | 52                                       | 136                                                | 220                                                               |
| 14.1                              | Anzahl regelmäßig eingenommener<br>Mahlzeiten (Score)                                          | 53                                       | 137                                                | 221                                                               |
| 15                                | Veränderungen in der Verwendung<br>bestimmter Nahrungsmittel                                   | 54                                       | 138                                                | 222                                                               |
| 15.1                              | Neu aufgenommene bzw. häufiger<br>verwendete Nahrungsmittel                                    | 55                                       | 139                                                | 223                                                               |
| 15.2                              | Weggelassene bzw. weniger ver-<br>wendete Nahrungsmittel                                       | 57                                       | 141                                                | 225                                                               |
| 16                                | Veränderung des Kj-Wertes der re-<br>gelmäßig eingenommenen Nahrungs-<br>menge                 | 59                                       | 143                                                | 227                                                               |
| 17                                | Einstufung der jetzigen Ernährung                                                              | 60                                       | 144                                                | 228                                                               |
|                                   | V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN                                                                        |                                          |                                                    |                                                                   |
| 18                                | Erlebte Veränderungen (Statements)                                                             | 61                                       | 145                                                | 229                                                               |
| 18.1                              | Erlebte Veränderungen (Anteils-<br>werte sehr stark/stark)                                     | 67                                       | 151                                                | 235                                                               |
| 19                                | Existenz weiterer positiver Aus-<br>wirkungen                                                  | 69                                       | 153                                                | 237                                                               |
| 19.1                              | FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN<br>EXISTIEREN:                                                     |                                          |                                                    |                                                                   |
|                                   | Art der positiven Auswirkungen (F)                                                             | 70                                       | 154                                                | 238                                                               |
| 20                                | Existenz negativer Auswirkungen                                                                | 71                                       | 155                                                | 239                                                               |
| 20.1                              | FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN<br>EXISTIEREN:                                                     |                                          |                                                    |                                                                   |
|                                   | Art der negativen Auswirkungen (F)                                                             | 72                                       | 156                                                | 240                                                               |

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

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

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

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

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

3

| Tab.-<br>Nr. | Erhebungstatbestand                                                                    | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9            | Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende                                              | 45                                       | 136                                                | 226                                                               |
| 10           | Vertrauen in Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft | 46                                       | 137                                                | 227                                                               |
|              | IV. Veränderungen im Essverhalten                                                      |                                          |                                                    |                                                                   |
| 11           | Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten                                                  | 47                                       | 138                                                | 228                                                               |
| 12           | Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten                                   | 48                                       | 139                                                | 229                                                               |
| 12.1         | Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)                                     | 49                                       | 140                                                | 230                                                               |
| 13           | Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel                              | 50                                       | 141                                                | 231                                                               |
| 13.1         | Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendetes Nahrungsmittel                              | 51                                       | 142                                                | 232                                                               |
| 13.2         | Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel                                    | 53                                       | 144                                                | 234                                                               |
| 14           | Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge                   | 55                                       | 146                                                | 236                                                               |
| 15           | Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten                                               | 56                                       | 147                                                | 237                                                               |
| 16           | Einstufung der jetzigen Ernährung                                                      | 57                                       | 148                                                | 238                                                               |
| 17           | Pläne bzgl. weiterer Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten                          | 58                                       | 149                                                | 239                                                               |
| 17.1         | Art der geplanten Veränderung                                                          | 59                                       | 150                                                | 240                                                               |
|              | V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN                                                                |                                          |                                                    |                                                                   |
| 18           | Erlebte Veränderungen (Statements)                                                     | 60                                       | 151                                                | 241                                                               |
| 18.1         | Erlebte Veränderungen (Anteilswerte sehr stark/stark)                                  | 66                                       | 157                                                | 247                                                               |
| 19           | Existenz weiterer positiver Auswirkungen                                               | 68                                       | 159                                                | 249                                                               |

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

4

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

| INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS |                                                                                                          |                                          |                                                    | 5                                                                 |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Tab.-<br>Nr.                      | Erhebungstatbestand                                                                                      | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
| 29                                | Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben                                           | 86                                       | 177                                                | 267                                                               |
| 30                                | Probleme mit der eigenen Willenskraft                                                                    | 87                                       | 178                                                | 268                                                               |
| 27.1-<br>30.1                     | Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht) (F)                    | 88                                       | 179                                                | 269                                                               |
| 31                                | Hilfen bei der Bewältigung dieser Probleme                                                               | 92                                       | 183                                                | 273                                                               |
| 32                                | Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende                                                  | 94                                       | 185                                                | 275                                                               |
| 32.1                              | Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)                                                                | 96                                       | 187                                                | 277                                                               |
| 33                                | Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem                                                               | 97                                       | 188                                                | 278                                                               |
|                                   | VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK                                                                               |                                          |                                                    |                                                                   |
| S.1                               | Alter                                                                                                    | 98                                       | 189                                                | 279                                                               |
| S.2                               | Geschlecht                                                                                               | 99                                       | 190                                                | 280                                                               |
|                                   | ZUSATZTABELLEN                                                                                           |                                          |                                                    |                                                                   |
| A                                 | Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)                                                                 | 100                                      | 191                                                | 281                                                               |
| B                                 | Körpergewicht am Kursanfang                                                                              | 101                                      | 192                                                | 282                                                               |
| C                                 | Übergewicht am Kursanfang                                                                                | 102                                      | 193                                                | 283                                                               |
| D                                 | Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)                                                            | 103                                      | 194                                                | 284                                                               |
| E                                 | Übergewicht bei Kursende                                                                                 | 104                                      | 195                                                | 285                                                               |
| F                                 | Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)                                                          | 105                                      | 196                                                | 286                                                               |
| G                                 | Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang) | 106                                      | 197                                                | 287                                                               |
| H                                 | Körpergewicht 6 Monate nach Kursende                                                                     | 107                                      | 198                                                | 288                                                               |
| I                                 | Übergewicht 6 Monate nach Kursende                                                                       | 108                                      | 199                                                | 289                                                               |

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

6

| Tab.-<br>Nr. | Erhebungstatbestand                                                                                                                     | KOPF 1<br>Demogra-<br>fische<br>Merkmale | KOPF 2<br>Merkmale der<br>Gewichtsver-<br>änderung | KOPF 3<br>Rahmenbedin-<br>gungen der<br>Reduktions-<br>bemühungen |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| K            | Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate<br>nach Kursende (in kg)                                                                            | 109                                      | 200                                                | 290                                                               |
| L            | Relative Gewichtsreduktion 6 Monate<br>nach Kursende (Übergewicht 6 Monate<br>nach Kursende in % des Übergewich-<br>tes bei Kursanfang) | 110                                      | 201                                                | 291                                                               |
| M            | Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u><br>Kursende                                                                                      | 111                                      | 202                                                | 292                                                               |
| N            | Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u><br>Kursende (Übergewicht 6 Monate nach<br>Kursende in % des Übergewichtes bei<br>Kursende)       | 112                                      | 203                                                | 293                                                               |
| H 18         | Körpergewicht 18 Monate nach Kurs-<br>ende                                                                                              | 113                                      | 204                                                | 294                                                               |
| I 18         | Übergewicht 18 Monate nach Kurs-<br>ende                                                                                                | 114                                      | 205                                                | 295                                                               |
| K 18         | Absolute Gewichtsreduktion 18 Mo-<br>nate nach Kursende                                                                                 | 115                                      | 206                                                | 296                                                               |
| K 6/18       | Absolute Gewichtsreduktion gegen-<br>über der 6-Monatsbefragung                                                                         | 116                                      | 207                                                | 297                                                               |
| L 18         | Relative Gewichtsreduktion 18<br>Monate nach Kursende                                                                                   | 117                                      | 208                                                | 298                                                               |
| M 18         | Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u><br>Kursende                                                                                      | 118                                      | 209                                                | 299                                                               |
| N 18         | Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u><br>Kursende                                                                                      | 119                                      | 210                                                | 300                                                               |
| N 6/18       | Relative Gewichtsreduktion gegen-<br>über der 6-Monatsbefragung                                                                         | 120                                      | 211                                                | 301                                                               |

## 2. ERLÄUTERUNGEN ZUR BERECHNUNG DER GEWICHTS- UND REDUKTIONSMASSE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. FRAGEBOGEN

# ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
NACH 6 MONATEN

## 1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

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

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

## 2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

### 1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

### 2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

### 3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

### 4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA

0

1

Frgb.-Nr.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

Proj.-Nr.

1001

## 1. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

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

Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht 1

Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht 2

Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht 3

WENN AN EINIGEN Stunden nicht teilgenommen oder wenn abgebrochen:

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

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

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

Gründe die mit dem Kurs zusammenhängen (z. B. Probleme mit den Kursaufgaben; Programm war zu zeitaufwendig u. ä.) 1

Private Gründe (z. B. Urlaub, Einladungen; Umzüge u. ä.) 2

Beruflich bedingte Gründe (z. B. berufliche Überlastung; beruflich bedingte Reisetätigkeit; Stellenwechsel u. ä.) 3

Gesundheitliche Gründe (z. B. schlechter Gesundheitszustand; Krankenhausaufenthalt; längere Krankheit u. ä.) 4

Einflüsse aus dem persönlichen Lebensumfeld (z. B. Probleme mit Partner; Ärger in der Familie; Erziehungsprobleme; zeitliche Überlastung im Alltag u. ä.) 5

Sonstige Gründe 6

BZ

1

2-14

15

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

ja 1

nein 2 16

4. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht? kg 17-19

5. Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...  
nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet 1 20

andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt 1 21

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt 1 22

- 5.1 Welche waren bzw. sind das?

Nulldiät 1

Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers) 2

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

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

Medikamente, Arzneimittel 5

Sonstige, nämlich 6

23

## II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

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

Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach 2

Ich habe das Kursmaterial weggeworfen 3

Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt 4

Ich habe das Kursmaterial nie erhalten 5 24

|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          | BZ  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | BZ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|--------|----------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|----|
| 7. Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?                                                                                           |   |            |        |          |     | 11. Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit <u>seit dem Kursende</u> beschreiben?                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   | regelmäßig | häufig | seltener | nie |                                                                                                                                                                      | Stetige Abnahme                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | Stetige Zunahme                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)                                                                                                                                                                   |  |  |  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | größere Schwankungen (mehr als 2 kg)                                                                                                                                                                            |  |  |  | 4  |
| Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes                                                                                                                                                                                               | 1 | 2          | 3      | 4        | 25  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 45 |
| Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen                                                                                                                                                | 1 | 2          | 3      | 4        | 26  | 12. Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme                                                                                                                                                                                               | 1 | 2          | 3      | 4        | 27  | Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 1  |
| Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“                                                                                                                                                                                           | 1 | 2          | 3      | 4        | 28  | Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 2  |
| Essplan ausarbeiten                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 2          | 3      | 4        | 29  | Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 3  |
| Überwachen der KJ-Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)                                                                                                                                                                          | 1 | 2          | 3      | 4        | 30  | Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 4  |
| Diagramm „Nahrungsmenge“                                                                                                                                                                                                               | 1 | 2          | 3      | 4        | 31  | IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 46 |
| Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“                                                                                                                                                                                          | 1 | 2          | 3      | 4        | 32  | 13. Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?                                          |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| Einplanen von Versuchssituationen                                                                                                                                                                                                      | 1 | 2          | 3      | 4        | 33  | ja, mehr                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 1  |
| Belohnungsplan                                                                                                                                                                                                                         | 1 | 2          | 3      | 4        | 34  | ja, weniger                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 2  |
| Austausch von Rezepten                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 2          | 3      | 4        | 35  | nein                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 3  |
| Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern                                                                                                                                                                                         | 1 | 2          | 3      | 4        | 36  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  | 47 |
| III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN                                                                                                                                                                                                             |   |            |        |          |     | 14. Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde. |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| 8. Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?                                                                                                                                                                                   |   |            |        |          | kg  | 37-39                                                                                                                                                                | Frühstück                                                                                                                                                                                                       |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | 2. Frühstück / Pausenfrühstück                                                                                                                                                                                  |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | Mittagessen                                                                                                                                                                                                     |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | Nachmittags-Mahlzeit                                                                                                                                                                                            |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | Abendessen                                                                                                                                                                                                      |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | Kleinigkeiten nach dem Abendessen                                                                                                                                                                               |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch                                                                                                                                                                   |  |  |  | 1  |
| 9. Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit ...                                                                                                                                          |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| ... weiter abzunehmen                                                                                                                                                                                                                  |   |            |        |          | 1   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| ... Ihr jetziges Gewicht zu halten                                                                                                                                                                                                     |   |            |        |          | 2   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| ... weder, noch                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          | 3   | 40                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| 9.1 Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?                                                                                                                                                                                               |   |            |        |          | kg  | 41-42                                                                                                                                                                | 15. Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr? |  |  |  |    |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen                                                                                                                                                                               |  |  |  | 1  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | ja, reduziert bzw. weggelassen                                                                                                                                                                                  |  |  |  | 2  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | ja, beides                                                                                                                                                                                                      |  |  |  | 3  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | nein                                                                                                                                                                                                            |  |  |  | 4  |
| 9.2 Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?                                                                                                         |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | 15.1 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?                                                                                                              |  |  |  |    |
| ja, ab 1 kg Gewichtszunahme                                                                                                                                                                                                            |   |            |        |          | 1   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| ja, ab 2 kg Gewichtszunahme                                                                                                                                                                                                            |   |            |        |          | 2   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme                                                                                                                                                                                                   |   |            |        |          | 3   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| nein, keine feste Grenze gesetzt                                                                                                                                                                                                       |   |            |        |          | 4   | 43                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| 10. Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie Ihr <u>heutiges Gewicht</u> betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu? |   |            |        |          |     |                                                                                                                                                                      | 15.2 Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?                                                                                                                          |  |  |  |    |
| Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen                                                                                                                                                                                          |   |            |        |          | 1   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete                                                                                                                                                                                  |   |            |        |          | 2   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |
| Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete                                                                                                                                                                                          |   |            |        |          | 3   | 44                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |    |

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

viel niedriger 1  
annähernd gleich 2  
viel höher 3

BZ

56

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

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

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

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

57

## V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

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

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

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

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

ja 1  
nein 2

19.1 Welche?

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

ja 1  
nein 2

20.1 Welche?

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

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

76

77

78

79

## VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

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

80

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

ja, (Ehe-)Partner 1  
ja, Kind(er) 1  
ja, andere Haushaltsangehörige 1  
nein, niemand 1

81

82

83

84

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

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

85-86

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

# ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
NACH 18 MONATEN

## 1. ALLGEMEINE HINWEISE

Dieser Fragebogen wird an eine repräsentative Auswahl von Kursteilnehmern aus dem Jahr 1981 verschickt. Auch an solche Teilnehmer, die den Kurs nur zum Teil besuchten. Wenn der Kurs verbessert werden soll, brauchen wir die Antworten und Meinungen aller Personen: sowohl die der erfolgreichen Teilnehmer wie auch die Meinung der Personen, die aus bestimmten Gründen nicht den ganzen Kurs besuchten oder nicht den gewünschten Erfolg hatten.

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

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

## 2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

### 1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

### 2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

### 3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

### 4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA 0 1

Frgb.-Nr.

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

Proj.-Nr.

0421

## I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

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

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

2. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

kg

2-4

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

nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet

1

5

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

1

6

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt

1

7

- 3.1 Welche waren bzw. sind das?

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

8

## II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

|                                                                                     |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt | 1 |
| Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach                   | 2 |
| Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben                            | 3 |

9

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

|                                                                                         | regelmäßig | häufig | selten | nie |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------|-----|----|
| Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes                                                | 1          | 2      | 3      | 4   | 10 |
| Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen | 1          | 2      | 3      | 4   | 11 |
| Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme                                                | 1          | 2      | 3      | 4   | 12 |
| Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“                                            | 1          | 2      | 3      | 4   | 13 |
| Erßplan ausarbeiten                                                                     | 1          | 2      | 3      | 4   | 14 |
| Überwachen der KJ-Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)                           | 1          | 2      | 3      | 4   | 15 |
| Diagramm „Nahrungsmenge“                                                                | 1          | 2      | 3      | 4   | 16 |
| Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“                                           | 1          | 2      | 3      | 4   | 17 |
| Einplanen von Versuchssituationen                                                       | 1          | 2      | 3      | 4   | 18 |
| Belohnungsplan                                                                          | 1          | 2      | 3      | 4   | 19 |
| Austausch von Rezepten                                                                  | 1          | 2      | 3      | 4   | 20 |
| Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern                                          | 1          | 2      | 3      | 4   | 21 |

| III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN        |                                                                                                                                                                                                                             | BZ |       |  | BZ |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|--|----|
| 6.                                | Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?                                                                                                                                                                           | kg | 22-24 |  |    |
| 7.                                | Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit ...                                                                                                                                  |    |       |  |    |
|                                   | ... weiter abzunehmen                                                                                                                                                                                                       | 1  |       |  |    |
|                                   | ... Ihr jetziges Gewicht zu halten                                                                                                                                                                                          | 2  |       |  |    |
|                                   | ... weder, noch                                                                                                                                                                                                             | 3  | 25    |  |    |
| 7.1                               | Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?                                                                                                                                                                                        | kg | 26-27 |  |    |
| 7.2                               | Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?                                                                                                  |    |       |  |    |
|                                   | ja, ab 1 kg Gewichtszunahme                                                                                                                                                                                                 | 1  |       |  |    |
|                                   | ja, ab 2 kg Gewichtszunahme                                                                                                                                                                                                 | 2  |       |  |    |
|                                   | ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme                                                                                                                                                                                        | 3  |       |  |    |
|                                   | nein, keine feste Grenze gesetzt                                                                                                                                                                                            | 4  | 28    |  |    |
| 8.                                | Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie Ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu? |    |       |  |    |
|                                   | Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen                                                                                                                                                                               | 1  |       |  |    |
|                                   | Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete                                                                                                                                                                       | 2  |       |  |    |
|                                   | Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete                                                                                                                                                                               | 3  | 29    |  |    |
| 9.                                | Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?                                                                                                                              |    |       |  |    |
|                                   | Stetige Abnahme                                                                                                                                                                                                             | 1  |       |  |    |
|                                   | Stetige Zunahme                                                                                                                                                                                                             | 2  |       |  |    |
|                                   | annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)                                                                                                                                                                               | 3  |       |  |    |
|                                   | größere Schwankungen (mehr als 2 kg)                                                                                                                                                                                        | 4  | 30    |  |    |
| 10.                               | Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?                                                                                                                               |    |       |  |    |
|                                   | Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann                                                                                                                 | 1  |       |  |    |
|                                   | Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde                                                                                                                                            | 2  |       |  |    |
|                                   | Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde                                                                                                                                                                        | 3  |       |  |    |
|                                   | Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde                                                                                                                                          | 4  | 31    |  |    |
| IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN |                                                                                                                                                                                                                             |    |       |  |    |
| 11.                               | Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?                                                                                                     |    |       |  |    |
|                                   | ja, mehr                                                                                                                                                                                                                    | 1  |       |  |    |
|                                   | ja, weniger                                                                                                                                                                                                                 | 2  |       |  |    |
|                                   | nein                                                                                                                                                                                                                        | 3  | 32    |  |    |
| 12.                               | Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.                                                            |    |       |  |    |
|                                   | Frühstück                                                                                                                                                                                                                   | 1  | 33    |  |    |
|                                   | 2. Frühstück / Pausenfrühstück                                                                                                                                                                                              | 1  | 34    |  |    |
|                                   | Mittagessen                                                                                                                                                                                                                 | 1  | 35    |  |    |
|                                   | Nachmittags-Mahlzeit                                                                                                                                                                                                        | 1  | 36    |  |    |
|                                   | Abendessen                                                                                                                                                                                                                  | 1  | 37    |  |    |
|                                   | Kleinigkeiten nach dem Abendessen                                                                                                                                                                                           | 1  | 38    |  |    |
|                                   | Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch                                                                                                                                                                               | 1  | 39    |  |    |
| 13.                               | Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?                 |    |       |  |    |
|                                   | ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen                                                                                                                                                                                           | 1  |       |  |    |
|                                   | ja, reduziert bzw. weggelassen                                                                                                                                                                                              | 2  |       |  |    |
|                                   | ja, beides                                                                                                                                                                                                                  | 3  |       |  |    |
|                                   | nein                                                                                                                                                                                                                        | 4  | 40    |  |    |
| 13.1                              | Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?                                                                                                                               |    |       |  |    |
| 13.2                              | Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?                                                                                                                                           |    |       |  |    |
| 14.                               | Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken. Wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?              |    |       |  |    |
|                                   | viel niedriger                                                                                                                                                                                                              | 1  |       |  |    |
|                                   | annähernd gleich                                                                                                                                                                                                            | 2  |       |  |    |
|                                   | viel höher                                                                                                                                                                                                                  | 3  | 41    |  |    |
| 15.                               | Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?                                                                    |    |       |  |    |
|                                   | Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt                                                                                                                                                                    | 1  |       |  |    |
|                                   | Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert                                                                                                                                                                  | 2  |       |  |    |
|                                   | Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten, Ich bin aber nicht ganz konsequent                                                                                                                        | 3  |       |  |    |
|                                   | Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt                                                                                                                                                            | 4  | 42    |  |    |

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

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

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

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

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

ja 1  
nein 2

17.1 Und was?

## V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

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

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

BZ

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

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

ja 1  
nein 2

19.1 Welche?

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

ja 1  
nein 2

20.1 Welche?

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

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

## VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

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

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

ja, (Ehe-)Partner 1  
ja, Kind(er) 1  
ja, andere Haushaltsangehörige 1  
nein, niemand 1

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

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

BZ

61

62

63

64

65

66

68

69

70

71

72-73

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |    |                            |                                                                                                                                             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 24.                                                                                                                                                                                                     | Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?                                                          | 82 | 30.                        | Ich hatte Probleme mit der <u>eigenen Willenskraft</u> , meine alten Gewohnheiten zu ändern.                                                | 82      |
|                                                                                                                                                                                                         | Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher                                                                                     | 1  |                            | ja 1                                                                                                                                        |         |
|                                                                                                                                                                                                         | Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt                                                                                          | 2  |                            | nein 2                                                                                                                                      | 83      |
|                                                                                                                                                                                                         | Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert                                                                                                | 3  | 30.1 Welche?               |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | 74 |                            |                                                                                                                                             |         |
| 25.                                                                                                                                                                                                     | Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit?                                                                     |    | 31.                        | Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?                                                                                |         |
|                                                                                                                                                                                                         | wird begrüßt und als angenehm empfunden                                                                                                                                                      | 1  |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         | wird kaum oder garnicht bemerkt                                                                                                                                                              | 2  |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         | wird nur etwas widerwillig mitgemacht                                                                                                                                                        | 3  |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         | wird nicht akzeptiert                                                                                                                                                                        | 4  |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | 75 |                            |                                                                                                                                             |         |
| 26.                                                                                                                                                                                                     | Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?                                                                                                         |    | 32.                        | Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...                                                                                                     |         |
|                                                                                                                                                                                                         | ja, (Ehe-) Partner                                                                                                                                                                           | 1  |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         | ja, Kind(er)                                                                                                                                                                                 | 1  |                            | ja nein                                                                                                                                     |         |
|                                                                                                                                                                                                         | ja, andere Haushaltsangehörige                                                                                                                                                               | 1  |                            | ... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?                                                | 1 2 84  |
|                                                                                                                                                                                                         | nein                                                                                                                                                                                         | 1  |                            | ... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?                                                        | 1 2 85  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | 76 |                            | ... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen                                                        | 1 2 86  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | 77 |                            | ... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen                                                       | 1 2 87  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | 78 |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              | 79 |                            |                                                                                                                                             |         |
| VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWÖHNEITEN                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |    |                            |                                                                                                                                             |         |
| Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten. |                                                                                                                                                                                              |    |                            |                                                                                                                                             |         |
| 27.                                                                                                                                                                                                     | Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)                                                      |    | 33.                        | Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu? |         |
|                                                                                                                                                                                                         | ja 1                                                                                                                                                                                         |    |                            | Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden                                                  | 1 88    |
|                                                                                                                                                                                                         | nein 2                                                                                                                                                                                       | 80 |                            | Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend                                                          | 1 89    |
| 27.1 Welche?                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |    |                            | Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe                                        | 1 90    |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |    |                            | Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige                                            | 1 91    |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |    |                            | Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen                   | 1 92    |
| 28.                                                                                                                                                                                                     | Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.) |    |                            | Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann                                      | 1 93    |
|                                                                                                                                                                                                         | ja 1                                                                                                                                                                                         |    | VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         | nein 2                                                                                                                                                                                       | 81 | S. 1 Ihr Alter?            | Jahre                                                                                                                                       | 94 - 95 |
| 28.1 Welche?                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |    | S. 2 Geschlecht?           | männlich 1                                                                                                                                  |         |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |    |                            | weiblich 2                                                                                                                                  | 96      |
| 29.                                                                                                                                                                                                     | Bei mir haben sich in dieser Zeit <u>Streß</u> , <u>persönliche Belastungen</u> , <u>Spannungen</u> oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.                                     |    |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         | ja 1                                                                                                                                                                                         |    |                            |                                                                                                                                             |         |
|                                                                                                                                                                                                         | nein 2                                                                                                                                                                                       | 82 |                            |                                                                                                                                             |         |
| 29.1 Welche?                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |    |                            |                                                                                                                                             |         |



IMW KÖLN

---

WIRKSAMKEITSKONTROLLE

des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragungen 18 Monate nach Kursende  
in der Kursgeneration 1982

und

30 Monate nach Kursende  
in der Kursgeneration 1981

B E R I C H T

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 13.2.60

## INHALT

|                                                                                                                                                                                         | Seite |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| VORBEMERKUNG .....                                                                                                                                                                      | I     |
| ZUSAMMENFASSUNG .....                                                                                                                                                                   | III   |
| 1. Einführung .....                                                                                                                                                                     | 1     |
| 1.1 Die Kurse .....                                                                                                                                                                     | 1     |
| 1.2 Ziele der Untersuchung .....                                                                                                                                                        | 1     |
| 1.2.1 Die Rekrutierung der Stichprobe .....                                                                                                                                             | 2     |
| 1.2.2 Die Stichprobenausschöpfung .....                                                                                                                                                 | 3     |
| 1.2.3 Stichprobenbeschreibung .....                                                                                                                                                     | 4     |
| 2. Die Erhebungsinhalte im Zeitablauf .....                                                                                                                                             | 7     |
| 2.1 Erhebungstatbestandsliste über alle Erhebungen .....                                                                                                                                | 7     |
| 2.2 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen .                                                                                                                               | 13    |
| 3. Ergebnisse der aktuellen Befragung .....                                                                                                                                             | 21    |
| 3.1 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen ....                                                                                                                               | 21    |
| 3.2 Vergleich der beiden Kursgenerationen 1981 und 1982<br>zum Befragungszeitpunkt 18 Monate nach Kursende .....                                                                        | 25    |
| 3.2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts in beiden<br>Kursgenerationen .....                                                                                                            | 26    |
| 3.2.2 Die Gewichtsentwicklung und der Reduktionser-<br>folg bei Personen mit unterschiedlichem Aus-<br>gangsgewicht .....                                                               | 27    |
| 3.2.3 Die Gewichtsentwicklung von Personen, die heute<br>(zum Zeitpunkt 18 Monate) ihr Normalgewicht er-<br>reicht haben bzw. noch leichtes oder starkes<br>Übergewicht aufweisen ..... | 29    |

|                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe .....                                                                                      | 30 |
| 3.2.5 Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion und<br>der Veränderung des Ernährungsverhaltens .....                      | 33 |
| 3.2.6 Ausstrahlungen auf andere Verhaltensweisen ....                                                                       | 34 |
| 3.2.7 Multiplikatorische Wirkungen .....                                                                                    | 35 |
| 3.2.8 Fazit .....                                                                                                           | 36 |
| 3.3 Entwicklung des Körpergewichts bis zum Zeitpunkt 30<br>Monate .....                                                     | 37 |
| 3.3.1 Stichprobenvergleich .....                                                                                            | 37 |
| 3.3.1.1 Entwicklung des relativen Übergewichts .....                                                                        | 38 |
| 3.3.1.2 Entwicklung des absoluten Übergewichts .....                                                                        | 39 |
| 3.3.1.3 Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn .                                                                       | 40 |
| 3.3.1.4 Relative Reduktionsleistung seit Kursende ...                                                                       | 41 |
| 3.3.1.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu<br>Befragung .....                                                     | 42 |
| 3.3.2 Längsschnittvergleich in der aktuellen Stich-<br>probe .....                                                          | 43 |
| 3.3.2.1 Das relative Übergewicht .....                                                                                      | 43 |
| 3.3.2.2 Das absolute Übergewicht .....                                                                                      | 44 |
| 3.3.2.3 Die relative Reduktionsleistung seit Kursbe-<br>ginn .....                                                          | 45 |
| 3.3.2.4 Die relative Reduktionsleistung seit Kursende                                                                       | 46 |
| 3.3.2.5 Die relative Reduktionsleistung von Befragung<br>zu Befragung .....                                                 | 47 |
| 3.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe und weitere Auswirkungen .                                                                   | 48 |
| 3.4.1 Die subjektive Einschätzung des Kursergebnisses<br>und Vertrauen in die Stabilität des erzielten<br>Ergebnisses ..... | 48 |
| 3.4.2 Die Bewertung der Ernährungsweise und Einstel-<br>lungen zum Essen .....                                              | 49 |
| 3.4.3 Erwartungen an den Kurs und erlebte Auswirkun-<br>gen .....                                                           | 50 |
| 3.4.4 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche ....                                                                       | 51 |
| 3.4.5 Auswirkungen im familialen Umfeld .....                                                                               | 52 |
| 3.4.6 Multiplikatorisches Verhalten in den jeweils<br>letzten 12 Monaten .....                                              | 53 |

### VORBEMERKUNG ZUR BERICHTERSTATTUNG

Dieser Bericht faßt die Hauptergebnisse zu 2 Befragungen zusammen:

1. Kursgeneration 1981: Befragung 30 Monate nach Kursende.
2. Kursgeneration 1982: Befragung 18 Monate nach Kursende.

Die Einzelergebnisse dieser Befragung sind in den separat vorgelegten MATERIALBÄNDEN enthalten.

Die Wirksamkeitskontrolle ist inhaltlich sehr komplex angelegt. Durch die vergleichende Betrachtung der Kursgenerationen 1981 und 1982 ergibt sich eine zusätzliche Fragen- und Darstellungsdimension.

Um hier eine Struktur zu schaffen, ist der Bericht in klar voneinander getrennte Sektionen unterteilt:

- o Beschreibung der Untersuchung  
(➤ Abschnitt 1)
- o Überblick über die Erhebungsinhalte  
(➤ Abschnitt 2.1)
- o Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen  
(➤ Abschnitt 2.2)
- o Methodische Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen (Gewichtsentwicklung)  
(➤ Abschnitt 3.1)
- o Vergleich der Kursgeneration 1981/1982 zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende  
(➤ Abschnitt 3.2)

- o Entwicklung im Zeitraum bis 30 Monate nach Kursende  
(➤ Abschnitte 3.3 und 3.4)

Für diese Kurse gibt es klare Erfolgskriterien, aber keine einfachen und für alle Kursteilnehmer gleichen Erfolgsmaßstäbe.

Beispiel: Das Erreichen des Normalgewichts zu einem bestimmten Zeitpunkt ist nicht für alle Teilnehmer ein realistischer oder sinnvoller Erfolgsmaßstab.

Die Darstellung muß sich deshalb breiter auffächern. Im Gegensatz z.B. zu den Raucherentwöhnungskursen\* kommt es hier mehr darauf an, Bewegungen und Entwicklungen zu verdeutlichen als schlicht zu bilanzieren.

Die ZUSAMMENFASSUNG, die diesem Bericht vorangestellt ist, konzentriert sich auf einige zentrale Fragestellungen. Nach der Beschreibung der Untersuchung wird insbesondere zu 2 Fragen Stellung genommen:

- o Haben die im Jahr 1982 eingeführten Kursmodifikationen eine Verbesserung des Kurserfolgs zur Folge gehabt? (Bezugszeitpunkt 18 Monate nach Kursende)
- o Wie hat sich der Kurserfolg in der letzten Betrachtungsperiode entwickelt? (Bezugszeitpunkt 30 Monate nach Kursende)

---

\*) Vgl. hierzu: "Wirksamkeitskontrolle des Raucherentwöhnungskurses der BZgA in Volkshochschulen und anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung." Bericht vom Juni 1983.

## Z U S A M M E N F A S S U N G

### 1. Die Kurse

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. Ziel des Trainingsprogramms ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten Übergewichtiger. Neben der Gewichtsreduktion geht es primär um das Erlernen von Verhaltensmustern, die eine Stabilität bzw. Weiterentwicklung des im Kurs Erreichten und Erlernten sicherstellen.

In Fällen sehr starken Übergewichts, bei denen innerhalb des 23 Wochen umfassenden Programms das Normalgewicht noch nicht erreicht werden kann und soll (eine zu starke Gewichtsreduktion ist "verboten"; im Durchschnitt sollen - falls notwendig - während der Kurszeit maximal 12 kg abgenommen werden), muß der Teilnehmer die erlernten Verhaltensmuster eigenständig zur weiteren Reduktion und zur anschließenden Stabilisierung einsetzen.

Hauptziel des Kurses ist es, die Teilnehmer mit einem solchen Motivations- und Verhaltensrepertoire auszustatten, das ihnen hilft, ihre Probleme eigenständig und dauerhaft zu bewältigen.

### 2. Kursgeneration 1981 und 1982

Die Ergebnisse der kursbegleitenden Untersuchung im Jahr 1981 deuteten auf eine Reihe von Schwachpunkten oder Verbesserungsmöglichkeiten bezüglich der Rekrutierung von Teilnehmern und der Kursgestaltung hin.

Diese Erfahrungen wurden bereits im Jahr 1982 berücksichtigt. Sie wurden in der Kursleiterschulung weitervermittelt. Bestimmte Durchführungsdetails wurden modifiziert.

Insofern unterscheiden sich also die beiden Kursgenerationen. Eine der Fragen der Wirksamkeitskontrollen leitet sich hieraus ab: Haben die 1982 eingeführten Modifikationen eine Verbesserung des Ergebnisses zur Folge gehabt?

### 3. Ziele der Wirksamkeitskontrolle

Der Erfolg solcher Kurssysteme kann nur nach einer Langzeituntersuchung abschließend beurteilt werden.

Hauptziel der Studie ist es, den dauerhaften Erfolg des Kurses bzw. hemmende und fördernde Einflußfaktoren für die Reduktionsbemühungen der Teilnehmer zu untersuchen.

Die einzelnen "Etappen" dieser Langzeituntersuchung haben noch weitere spezifische Ziele:

#### o 1. Untersuchungsstufe während des Kurses

Zum einen geht es hier um die Ermittlung der Ausgangsbasis, die durch den Kurs verändert werden soll und um den Erfolg bis zum Zeitpunkt Kursende.

Daneben dienen die Ergebnisse zur Evaluierung des Kursverlaufes selbst. Wie oben zitiert, wurden die Erfahrungen bereits im Sinne weiterer Verbesserungen des Kurssystems verwertet.

#### o Folgeuntersuchungen

Die erste Folgeuntersuchung fand 6 Monate nach Kursende statt. In diesem Zeitraum sollte die sehr wichtige Phase nach Kursende beobachtet werden. Hauptfrage: Führen die Kursteilnehmer wie geplant das Programm weiter durch?

Im Anschluß daran werden jeweils in 12-Monats-Abständen

Zwischenergebnisse abgerufen, um die weitere Entwicklung zu beobachten.

Für die Kursgeneration 1981 liegen somit bisher Ergebnisse zu den Zeitpunkten 6, 18 und 30 Monate nach Kursende vor.

Die Kursgeneration 1982 wurde bisher zu den Zeitpunkten 6 und 18 Monate nach Kursende befragt.

Die inhaltliche Komplexität der Fragestellungen der Wirksamkeitskontrolle ergibt sich aus der Komplexität des Ernährungsverhaltens und der Kursziele.

Es geht nicht allein um die Gewichtsreduktion, sondern um die Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten, die wiederum nicht nur als individuelles Verhalten zu betrachten sind, sondern eingebettet sind in die allgemeinen Lebensgewohnheiten. Insbesondere auch bei Personen, die mit ihrer Familie zusammenleben bzw. bei Personen, die berufstätig sind oder aus anderen Gründen gezwungen sind, sich außer Haus zu ernähren, beschränken sich die möglichen und gewünschten Veränderungen nicht nur auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten. Die Nachkontrolle umfaßt daher nicht nur die Erhebung einzelner gewichtsbezogener Indikatoren, sondern wird auf das Ernährungsverhalten und weitere Bereiche des familialen und beruflichen Umfeldes ausgedehnt.

#### 4. Erfolgsmaßstäbe

Gewichtsreduktion, verändertes Ernährungsverhalten und subjektiv erlebte positive Auswirkungen dieser Veränderungen sind die Hauptkriterien für den Erfolg. Einfache und für alle Teilnehmer gleiche Soll-Vorgaben gibt es allerdings nur in begrenztem Ausmaß.

Beispiel: Eine sehr stark übergewichtige Person, die seit Kursende kontinuierlich weiter reduziert, ohne heute schon das Normalgewicht erreicht zu haben, ist im Sinne des Kurses zur Zeit ebenso "Erfolgsfall" wie eine nur leicht übergewichtige Person, die ihr Normalgewicht schon erreicht hat.

Die Beobachtung dessen, was geschieht und sich verändert, ist also vorrangiges Ziel der Wirksamkeitskontrolle. Für die abschließende Bewertung ist es noch zu früh.

#### 5. Stichproben und Methode

Die Gesamtstichprobe (Ausgangsstichprobe) aus beiden Kursgenerationen umfaßt 1.559 Teilnehmer. Diese Teilnehmer werden periodisch auf dem Wege einer schriftlichen Umfrage befragt.

Im Zeitablauf scheiden einzelne Teilnehmer aus. Neben qualitätsneutralen Ausfällen (Adreßänderung) kommt es auch zu spezifisch begründetem Ausscheiden, z.B. weil man die Bemühungen zur Gewichtsreduktion aufgegeben hat.

Weiter ist zu vermerken, daß nicht alle Teilnehmer an jeder Befragungswelle teilnehmen, sondern z.B. eine Befragung "überschlagen" und später wieder mitmachen.

Deshalb werden für die Zwecke der Längsschnittanalyse die individuellen Daten über die gesamte Laufzeit unter Beachtung der Datenschutzvorschriften gespeichert. Eine entsprechende Einverständniserklärung der Teilnehmer liegt vor.

Die Details dieser Verfahrensweise und der einzelnen Befragungstichproben sind im detaillierten Ergebnisbericht dargestellt.

#### 6. Anmerkungen zur Teilnehmerstruktur

93% aller Kursteilnehmer waren Frauen. Die mittleren Altersgruppen (30-50 Jahre: 82%) und Verheiratete (80%) sind besonders stark vertreten. Etwa die Hälfte (51%) der Teilnehmer ist berufstätig. 60% der Teilnehmer haben Volksschulabschluß.

Die Analyse der Antworten in den einzelnen Befragungswellen zeigt bisher, daß diese Befragungsstichprobe repräsentativ für die Teilnehmerschaft ist.

Leicht unterrepräsentiert in der aktuellen Befragungsstichprobe sind nur die im Anschluß an den Kurs nicht Erfolgreichen. Ein Teil dieser Gruppe hat nicht nur die weiteren Bemühungen zur Gewichtsreduktion, sondern auch die Teilnahme an der Langzeituntersuchung aufgegeben. Diese Fälle sind erfaßt und werden bei einer späteren Gesamtbilanzierung zum Erfolg angemessen berücksichtigt werden.

#### 7. Ausgewählte Ergebnisse früherer Befragungen

Fast alle Teilnehmer (93%) hatten vor dem Kursbesuch bereits andere Methoden zur Gewichtsreduktion ausprobiert; über 70% sogar schon mehrfach.

Die Erwartungen an den Kurs richteten sich primär auf die Gewichtsreduktion.

Ca. 90% aller Teilnehmer haben den Kurs bis zum Ende mitgemacht. Allerdings waren nur ca. 50% der Teilnehmer bei allen Kursstunden anwesend.

Etwa drei Viertel aller Teilnehmer erhielten soziale Unterstüt-

zung ihres Bemühens in der Familie. In 35-40% der Fälle haben Familienangehörige beim Programm aktiv mitgemacht.

Die meisten Teilnehmer (80%) wurden von Beginn an multiplikatorisch tätig: Sie erklärten anderen ihre Aktivitäten oder versuchten, sie einzubeziehen. Dies ist wohl auch ein Spiegel der Suche nach Unterstützung.

#### 8. Fragestellung: Unterschiede zwischen den Kursgenerationen 1981 und 1982 zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende

Die BZgA erwartete, daß die Kursgeneration 1982 in Folge der o.a. Modifikationen des Kurssystems erfolgreicher als die Kursgeneration 1981 ist.

In dem ersten Vergleich 6 Monate nach Kursende (Bericht 1983) bestätigte sich diese Erwartung.

Auch zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende erweist sich, daß die Kursgeneration 1982 im Vergleich zur Kursgeneration 1981 tendenziell erfolgreicher war. Einige Indikatoren hierfür:

##### o Normalgewicht

39% der Teilnehmer 1982 gegenüber 31% der Teilnehmer 1981 hatten 18 Monate nach Kursende das Normalgewicht.

In beiden Kursgenerationen haben gleich viele Teilnehmer (1981: 73%; 1982: 74%) überhaupt eine Gewichtsreduktion erreicht. Die o.a. Differenz zeigt, daß die Kursgeneration 1982 hierbei insgesamt erfolgreicher war.

##### o Erfüllung der Erwartungen

76% der Teilnehmer 1982 gegenüber 71% der Teilnehmer

Für die Bewertung der Verlaufsentwicklung ist diese Tendenz zur Zeit noch nicht so gravierend. Die Ergebnisse können also mit der o.a. Einschränkung als charakteristisch und repräsentativ angesehen werden.

o Normalgewicht

Nach einem stärkeren Einbruch in der Periode unmittelbar nach Kursende zeigt sich eine Stabilisierung des Anteils Normalgewichtiger.

| Normalgewichtige |     |
|------------------|-----|
| Kursende         | 40% |
| 6 Monate         | 33% |
| 18 Monate        | 31% |
| 30 Monate        | 37% |

o Relative Reduktionsleistung im Vergleich zum Ausgangsgewicht

Verfolgt man den Anteil derer, die überhaupt eine Gewichtsreduktion erzielten, ergeben sich folgende Aussagen. Der aktuelle Anteil von 74% ist noch zufriedenstellend. Es wird aber weiter zu beobachten sein, ob bzw. in welchem Maße sich die Abwärtstendenz fortsetzt.

| haben überhaupt<br>Gewicht reduziert |     |
|--------------------------------------|-----|
| Kursende                             | 93% |
| 6 Monate                             | 84% |
| 18 Monate                            | 80% |
| 30 Monate                            | 74% |

o Multiplikatorische Wirkungen

Größerer Erfolg und/oder stärkere Identifikation mit dem Kurs hat Auswirkungen auf das multiplikatorische Verhalten. Beispiele:

|                                                                                | Teilnehmer<br>1982 | Teilnehmer<br>1981 |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Haben mit anderen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern bzw. abnehmen | 53%                | 42%                |
| Haben andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Kurs zu besuchen  | 36%                | 24%                |

Diese Daten belegen also das Fazit, daß die Modifikation des Kurssystems 1982 in gewünschter Richtung Früchte trug.

9. Fragestellung: Die Entwicklung des Körpergewichts bis zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf die Kursgeneration 1981, denn nur von diesen Teilnehmern liegen bisher die Daten 30 Monate nach Kursende vor.

Aus methodischer Sicht ist anzumerken, daß die 30-Monatswerte tendenziell positiver sind als es für die Gesamtheit der Teilnehmer anzunehmen ist. Der Grund: Ein Teil der Nicht-Erfolgreichen schied schon vorher aus der Befragung aus. Diese Effekte werden in folgenden Untersuchungsstufen auch rechnerisch exakt festgestellt werden.

1981 haben soviel wie erwartet oder noch stärker als erwartet abgenommen.

Diese Zahlen belegen auch, daß nicht alle Teilnehmer das Normalgewicht als Idealvorstellung hatten, sondern mit spürbarer Reduktion überhaupt schon zufrieden sind.

o Subjektiv erlebte Auswirkungen

In den folgenden beispielhaft ausgewählten Indikatoren zeigt sich, daß die Teilnehmer 1982 auch stärker "belohnt" werden.

|                                                      | Teilnehmer<br>1982 | Teilnehmer<br>1981 |
|------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Ich fühle mich wieder leistungsfähiger               | 38%                | 34%                |
| Ich bin wieder beweglicher und aktiver               | 48%                | 40%                |
| Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener | 38%                | 33%                |

o Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

Auch hier zeigt sich ein tendenziell positiveres Bild bei den Teilnehmern 1982.

|                               | Teilnehmer<br>1982 | Teilnehmer<br>1981 |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|
| Alkoholkonsum vermindert      | 32%                | 27%                |
| Medikamentenkonsum vermindert | 14%                | 11%                |

o Gewichtszunahme von Meßzeitpunkt zu Meßzeitpunkt

Um zu ermitteln, in welchen Perioden seit Kursende Einbrüche zu verzeichnen waren, bietet sich die Periodenbetrachtung an.

|                                                            | haben Gewicht<br>zugenommen |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| In den 6 Monaten vom Zeitpunkt Kursende an                 | 71%                         |
| In den 12 Monaten zwischen Meßzeitpunkten 6 und 18 Monate  | 62%                         |
| In den 12 Monaten zwischen Meßzeitpunkten 18 und 30 Monate | 53%                         |

Diese Betrachtung stützt den Eindruck, daß die 6 Monate nach Kursende die "gefährlichsten" waren. In den Folgeperioden reduziert sich der Anteil der in der Periode Rückfälligen spürbar.

o Vertrauen in die Stabilität der Gewichtsreduktion

In der neuesten Erhebung zeigt sich eine Abschwächung des subjektiven Vertrauens in die Stabilität. Diese Verunsicherung ist ein "Alarmzeichen" für eventuell zu erwartende Rückfälle.

|           | Sind sich subjektiv sicher,<br>das Gewicht beibehalten oder<br>noch weiter reduzieren zu<br>können |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kursende  | 54%                                                                                                |
| 6 Monate  | 56%                                                                                                |
| 18 Monate | 54%                                                                                                |
| 30 Monate | 45%                                                                                                |

o Einstellung zum Essen

Nach Kursende war ein deutlich entspannteres Verhältnis zum eigenen Eßverhalten festzustellen. So sagten z.B. nur 30% (gegenüber 56% zu Kursbeginn), daß sie beim Essen häufig von "schlechtem Gewissen" belastet sind.

Nun nach 30 Monaten geben schon wieder 41% der Befragten "schlechtes Gewissen beim Essen" an.

Dieses Ergebnis steht symptomatisch für gleichgerichtete Tendenzen in anderen Einstellungsbereichen. Es unterstreicht auch, daß die Belastung und der "Kampf" noch stark ausgeprägt sind.

o Subjektiv erlebte Auswirkungen

Kritisch wie bei den Einstellungen zum Essen stellt sich die Entwicklung bei den "Belohnungen" dar. Einige typische Indikatoren:

|                                                      | Kursende | 6 Monate | 18 Monate | 30 Monate |
|------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|
| Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert    | 64%      | 49%      | 47%       | 37%       |
| Ich fühle mich wieder leistungsfähiger               | 60%      | 40%      | 34%       | 32%       |
| Ich bin wieder beweglicher und aktiver               | 61%      | 43%      | 40%       | 36%       |
| Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener | 56%      | 39%      | 33%       | 29%       |

Der starke Abbruch nach Kursende war zu erwarten, weil die Unterstützung durch die Gruppe und das Geschehen im Kurs wegfiel. Nun scheint sich diese Entwicklung aber weiter fortzusetzen, wenn auch in abgeschwächtem Ausmaß.

o Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

Stabiler sind dagegen die positiven Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche.

|           | Alkoholkonsum<br>vermindert | Medikamentenkon-<br>sum vermindert |
|-----------|-----------------------------|------------------------------------|
| 6 Monate  | 29%                         | 10%                                |
| 18 Monate | 27%                         | 11%                                |
| 30 Monate | 29%                         | 14%                                |

o Multiplikatorische Wirkungen

Etwas ermutigender sind auch die multiplikatorischen Wirkungen, die zwei Dinge beinhalten:

1. Einer beachtlichen Minderheit gelang es, auch andere Familienangehörige zur Gewichtsreduktion zu bewegen.

- Ehepartner hat Gewicht reduziert 27%
- Kind(er) hat (haben) Gewicht reduziert 15%

2. Die Mehrheit (65%) spricht noch mit anderen über ihr eigenes bzw. deren Eßverhalten. Das Thema bleibt also weiter aktuell.

#### 10. Zwischenfazit

Zur Zeit befinden sich 30-40% aller Teilnehmer in der Normalgewichtszone. Dies und die teils auch weiterhin beachtlichen positiven Auswirkungen zeigen, daß für einen großen Anteil der Teilnehmer der Kurs die intendierten Ziele erreicht hat.

Die Vergleichsanalyse der Kursgenerationen 1981/1982 zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende läßt vermuten, daß die Kursgeneration 1982 noch erfolgreicher sein wird.

Allerdings sind die Bewegungen noch so stark, daß es zum aktuellen Zeitpunkt für abschließende Bewertungen noch zu früh ist. Die bei erheblichen Teilen der Teilnehmer zur Zeit feststellbaren Tendenzen zur Destabilisierung sind ein Alarmzeichen.

Für die Folgephasen der Langzeituntersuchung wird insbesondere auch den Faktoren, die zur Destabilisierung bei einem Teil der Teilnehmer führen, verstärkte Aufmerksamkeit zuzuwenden sein.

Ziel ist dabei, weitere Verbesserungsmöglichkeiten des Kurssystems und/oder der Betreuung durch die Kursleiter abzuleiten, sowie zusätzliche Möglichkeiten und Wege für eine langfristige motivationale Unterstützung von Teilnehmern zu ermitteln.

## EINZELERGEBNISSE

### 1. EINFÜHRUNG

#### 1.1 Die Kurse

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. Ziel des Trainingsprogramms ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten Übergewichtiger. Neben der Gewichtsreduktion geht es primär um das Erlernen von Verhaltensmustern, die eine Stabilität bzw. Weiterentwicklung des im Kurs Erreichten und Erlernen sicherstellen. In Fällen sehr starken Übergewichts, bei denen innerhalb des 23 Wochen umfassenden Programms das Normalgewicht noch nicht erreicht werden kann und soll (eine zu starke Gewichtsreduktion ist "verboten"; im Durchschnitt sollen - falls notwendig - während der Kurszeit maximal 12 kg abgenommen werden), muß der Teilnehmer die erlernten Verhaltensmuster eigenständig zur weiteren Reduktion und zur anschließenden Stabilisierung einsetzen. Hauptziel des Kurses ist es, die Teilnehmer mit einem solchen Motivations- und Verhaltensrepertoire auszustatten, das ihnen hilft, ihre Probleme eigenständig und dauerhaft zu bewältigen.

Nach ersten Erfahrungen mit der Kursgeneration 1981 wurde im Jahr 1982 eine modifizierte Version des Kurssystems angeboten.

#### 1.2 Ziele der Untersuchung

Hauptziel der Studie ist es, den dauerhaften Erfolg des Kurses bzw. hemmende und fördernde Einflußfaktoren für die Reduktionsbemühungen der Teilnehmer zu untersuchen. Dabei geht es nicht allein um das Gewicht, sondern um die Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten, die wiederum nicht nur als individuelles Verhalten betrachtet werden, sondern eingebettet sind in die all-

gemeinen Lebensgewohnheiten. Insbesondere auch bei Personen, die mit ihrer Familie zusammenleben bzw. bei Personen, die berufstätig sind oder aus anderen Gründen gezwungen sind, sich außer Haus zu ernähren, beschränken sich die möglichen Veränderungen nicht nur auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten. Die Nachkontrolle umfaßt daher nicht nur die Erhebung einzelner gewichtsbezogener Indikatoren, sondern mußte auf das Ernährungsverhalten und weitere Bereiche des familialen und beruflichen Umfeldes ausgedehnt werden.

Veränderungen in den eben beschriebenen Feldern sind nur im Rahmen einer Längsschnittuntersuchung zuverlässig zu erfassen. Hierbei legten die methodische Verwandtschaft und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen eine weitgehende Parallelisierung mit dem Untersuchungsplan zur Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA nahe. Der hierdurch mögliche Systemvergleich stellt einen weiteren wichtigen Baustein der Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT dar.

Ein weiteres Untersuchungsziel besteht darin, die 1982 am Kursprogramm vorgenommenen Modifikationen auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen. Dementsprechend stellt neben den aktuellen Bestandsaufnahmen und der Entwicklung einzelner Indikatoren auch der Vergleich der beiden Kursgenerationen einen Hauptbestandteil des vorliegenden Berichts dar.

#### 1.2.1 Die Rekrutierung der Stichprobe

Die Ausgangsstichprobe für die Untersuchung umfaßt 1.559 Teilnehmer aus den in den Jahren 1981 und 1982 durchgeführten Kursen. Die Teilnehmer aus beiden Kursjahrgängen wurden zu Kursbeginn, in der 8. Kursstunde, zu Kursende, 6 Monate und 18 Monate nach Kursende (Teilnehmer aus dem Jahr 1981 auch 30 Monate nach Kursende)

schriftlich befragt. Voraussetzung hierfür war eine schriftliche Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung sowie eine brauchbare Adreßangabe.

In jeder Befragungswelle erhielten die Befragten erneut die Gelegenheit, ihren Wunsch nach Streichung aus der Adreßdatei in Form einer standardisierten Antwortkarte auszusprechen. Nach Abschluß des letzten Untersuchungsabschnitts (1983) lag von insgesamt 974 Teilnehmern (289 aus der Kursgeneration 1981 und 685 aus der Kursgeneration 1982) eine Einverständniserklärung zur weiteren Teilnahme an der Befragung vor. Diese Personen erhielten im Februar 1984 einen Fragebogen mit entsprechendem Beimaterial sowie einen standardisierten Rückmeldebogen. Nach Ablauf von 3 Wochen erhielten diejenigen Personen, die bis dahin nicht reagiert hatten, eine "Mahnung" sowie noch einmal das komplette Befragungsmaterial. Nach weiteren 3 Wochen erfolgte eine zweite Mahnung, die jetzt eine standardisierte Rückantwortkarte enthielt. Hierdurch wurde sichergestellt, daß über den Personenkreis hinaus, der einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickte, von möglichst vielen weiteren Personen zumindest eine Minimalinformation über den bisher erreichten Erfolg vorliegt.

### 1.2.2 Stichprobenausschöpfung

Das folgende Schema gibt einen Überblick über die Ausschöpfungsquoten der einzelnen Erhebungswellen.

|                                                              | Kurs-<br>Befragung |      | 6-Monats-<br>Befragung |      | 13-Monats-<br>Befragung |      | 30-Monats-<br>Befragung |      |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|------|------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|
|                                                              | 1981               | 1982 | 1981                   | 1982 | 1981                    | 1982 | 1981                    | 1982 |
| Jeweilige Aus-<br>sendestichprobe ->                         | 692                | 987  | 572                    | 987  | 414                     | 685  | 289                     | -    |
| (Basis)<br>Gesamtreaktions-<br>quote                         | 93%                | 93%  | 79%                    | 72%  | 70%                     | 65%  | 66%                     | -    |
| Ausgefüllte<br>Fragebogen                                    | 47%*               | 52%  | 54%                    | 49%  | 45%                     | 38%  | 41%                     | -    |
| Rücksendungen mit<br>inhaltlicher Infor-<br>mation insgesamt | 93%                | 93%  | 59%                    | 55%  | 52%                     | 46%  | 51%                     | -    |

\* Von diesen Personen liegt das komplette Erhebungsmaterial zu Kursbeginn, zur 8. Kursstunde und zu Kursende vor.

## Demografische Struktur der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: alle Kursbeginner)

|                                | GESAMT<br>1981+<br>1982 | Kurs-<br>beginn | KURSGENERATION 1981 |                                     |                                      | KURSGENERATION 1982                  |                        |                 |                                     |                                      |
|--------------------------------|-------------------------|-----------------|---------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
|                                | S-%                     | S-%             | Kursende<br>S-%     | 6 Monate<br>nach<br>Kursende<br>S-% | 18 Monate<br>nach<br>Kursende<br>S-% | 30 Monate<br>nach<br>Kursende<br>S-% | Kurs-<br>beginn<br>S-% | Kursende<br>S-% | 6 Monate<br>nach<br>Kursende<br>S-% | 18 Monate<br>nach<br>Kursende<br>S-% |
| BRISUNGENWICHTET)              | 1559                    | 572             | 366                 | 308                                 | 178                                  | 121                                  | 987                    | 626             | 451                                 | 280                                  |
| Geschlecht:                    |                         |                 |                     |                                     |                                      |                                      |                        |                 |                                     |                                      |
| männlich                       | 7                       | 8               | 8                   | 8                                   | 8                                    | 7                                    | 6                      | 6               | 7                                   | 10                                   |
| weiblich                       | 93                      | 92              | 92                  | 92                                  | 92                                   | 93                                   | 94                     | 94              | 92                                  | 90                                   |
| KA                             | 0                       | 0               | 0                   | 0                                   | 0                                    | 0                                    | 0                      | 0               | 0                                   | 0                                    |
| Alter:                         |                         |                 |                     |                                     |                                      |                                      |                        |                 |                                     |                                      |
| bis 29 Jahre                   | 16                      | 17              | 16                  | 17                                  | 14                                   | 16                                   | 16                     | 14              | 16                                  | 16                                   |
| 30 - 39 Jahre                  | 29                      | 31              | 27                  | 30                                  | 31                                   | 27                                   | 28                     | 27              | 29                                  | 26                                   |
| 40 - 49 Jahre                  | 33                      | 30              | 32                  | 31                                  | 31                                   | 30                                   | 35                     | 38              | 33                                  | 34                                   |
| 50 Jahre und älter             | 19                      | 19              | 22                  | 21                                  | 21                                   | 25                                   | 19                     | 19              | 19                                  | 21                                   |
| KA                             | 2                       | 2               | 2                   | 2                                   | 2                                    | 2                                    | 2                      | 2               | 2                                   | 3                                    |
| Familienstand:                 |                         |                 |                     |                                     |                                      |                                      |                        |                 |                                     |                                      |
| ledig, alleinstehend           | 16                      | 17              | 16                  | 15                                  | 16                                   | 18                                   | 16                     | 14              | 15                                  | 17                                   |
| verheiratet, fester<br>Partner | 80                      | 79              | 80                  | 81                                  | 80                                   | 78                                   | 80                     | 81              | 81                                  | 78                                   |
| KA                             | 4                       | 4               | 4                   | 4                                   | 4                                    | 4                                    | 4                      | 4               | 4                                   | 6                                    |
| Berufstätigkeit:               |                         |                 |                     |                                     |                                      |                                      |                        |                 |                                     |                                      |
| ja                             | 51                      | 54              | 51                  | 53                                  | 56                                   | 60                                   | 49                     | 45              | 46                                  | 47                                   |
| nein                           | 47                      | 43              | 46                  | 44                                  | 42                                   | 37                                   | 49                     | 52              | 51                                  | 50                                   |
| KA                             | 3                       | 3               | 3                   | 3                                   | 3                                    | 3                                    | 2                      | 2               | 2                                   | 3                                    |
| Schulabschluss:                |                         |                 |                     |                                     |                                      |                                      |                        |                 |                                     |                                      |
| Volksschule                    | 60                      | 53              | 55                  | 52                                  | 53                                   | 50                                   | 64                     | 68              | 63                                  | 58                                   |
| Mittlere Reife                 | 28                      | 33              | 31                  | 32                                  | 28                                   | 28                                   | 26                     | 24              | 27                                  | 30                                   |
| Abitur, Studium                | 9                       | 11              | 10                  | 12                                  | 15                                   | 17                                   | 7                      | 5               | 8                                   | 9                                    |
| KA                             | 3                       | 3               | 4                   | 4                                   | 4                                    | 5                                    | 3                      | 3               | 3                                   | 3                                    |
| Personen im Haushalt:          |                         |                 |                     |                                     |                                      |                                      |                        |                 |                                     |                                      |
| 1 Person                       | 14                      | 15              | 15                  | 16                                  | 15                                   | 18                                   | 14                     | 11              | 14                                  | 14                                   |
| 2 Personen                     | 22                      | 23              | 23                  | 23                                  | 27                                   | 26                                   | 22                     | 20              | 18                                  | 18                                   |
| 3 Personen                     | 31                      | 31              | 31                  | 31                                  | 31                                   | 29                                   | 31                     | 34              | 35                                  | 35                                   |
| 4 Personen                     | 15                      | 13              | 14                  | 14                                  | 10                                   | 14                                   | 15                     | 18              | 16                                  | 14                                   |
| 5 und mehr Personen            | 8                       | 6               | 7                   | 7                                   | 8                                    | 5                                    | 9                      | 10              | 8                                   | 9                                    |
| KA                             | 9                       | 11              | 9                   | 9                                   | 9                                    | 8                                    | 8                      | 8               | 8                                   | 10                                   |

### 1.2.3 Stichprobenbeschreibung

#### - DEMOGRAFISCHE STRUKTUR -

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite gibt einen Überblick über die wichtigsten demografischen Merkmale der Kursteilnehmer insgesamt bzw. nach Kursgenerationen getrennt in den jeweiligen Erhebungswellen. Basis der in den einzelnen Spalten stehenden Prozentzahlen sind die Personen, die zum jeweiligen Zeitpunkt einen vollständigen Fragebogen zurücksandten.

- o Hinsichtlich des Vergleichs der beiden Kursgenerationen miteinander (Spalte "Kursbeginn") bestehen nur geringfügige Unterschiede: 1981 nahmen etwas mehr Berufstätige mit höherer Bildung an den Kursen teil.
- o Generell nahm im Laufe der Befragungen in beiden Kursgenerationen der Anteil von Personen mit höherem Schulabschluß (mittlere Reife und mehr) geringfügig zu. Es gibt also eine leichte Tendenz, daß Teilnehmer mit einfacher Volksschulbildung "abspringen".

In der Kursgeneration 1981 war zudem der Anteil berufstätiger Alleinlebender etwas größer. Insgesamt jedoch bestehen keine signifikanten Unterschiede, so daß die aktuellen Stichproben hinsichtlich dieser Merkmale als repräsentativ für die Gesamtheit der Kursteilnehmer angesehen werden kann. Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung fällt der hohe Anteil verheirateter Frauen auf, die den größten Anteil des Teilnehmerpotentials darstellten.

## Gesundheitsmerkmale der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: 1114 Kursbeginner)

|                                       | GESAMT<br>1981 +<br>1982<br><br>S-% | Kurs-<br>beginn<br><br>S-% | KURSGENERATION 1981 |                              |                               |                               | Kurs-<br>beginn<br><br>S-% | KURSGENERATION 1982 |                              |                               |     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------------------|-----|
|                                       |                                     |                            | Kursende            | 6 Monate<br>nach<br>Kursende | 18 Monate<br>nach<br>Kursende | 30 Monate<br>nach<br>Kursende |                            | Kursende            | 6 Monate<br>nach<br>Kursende | 18 Monate<br>nach<br>Kursende |     |
|                                       |                                     |                            | S-%                 | S-%                          | S-%                           | S-%                           |                            | S-%                 | S-%                          | S-%                           | S-% |
| BASIS(UNGEWICHTET)                    | 1559                                | 572                        | 366                 | 308                          | 178                           | 121                           | 987                        | 626                 | 451                          | 260                           |     |
| Gesundheitszustand:                   |                                     |                            |                     |                              |                               |                               |                            |                     |                              |                               |     |
| sehr gut                              | 5                                   | 6                          | 7                   | 8                            | 8                             | 7                             | 4                          | 4                   | 4                            | 5                             |     |
| gut                                   | 30                                  | 29                         | 30                  | 32                           | 31                            | 28                            | 30                         | 31                  | 31                           | 33                            |     |
| zufriedenstellend                     | 41                                  | 43                         | 43                  | 42                           | 43                            | 47                            | 40                         | 42                  | 42                           | 37                            |     |
| weniger gut/schlecht                  | 23                                  | 19                         | 17                  | 17                           | 15                            | 17                            | 25                         | 23                  | 21                           | 22                            |     |
| KA                                    | 1                                   | 2                          | 2                   | 1                            | 2                             | 1                             | 1                          | 1                   | 1                            | 2                             |     |
| Psycho-soziale Problem-<br>belastung: |                                     |                            |                     |                              |                               |                               |                            |                     |                              |                               |     |
| sehr stark                            | 16                                  | 16                         | 12                  | 13                           | 12                            | 10                            | 16                         | 16                  | 18                           | 19                            |     |
| stark                                 | 32                                  | 31                         | 30                  | 30                           | 32                            | 35                            | 32                         | 30                  | 33                           | 31                            |     |
| weniger stark                         | 26                                  | 26                         | 28                  | 31                           | 28                            | 26                            | 26                         | 26                  | 25                           | 25                            |     |
| kaum/nicht                            | 22                                  | 24                         | 26                  | 25                           | 27                            | 28                            | 21                         | 23                  | 20                           | 22                            |     |
| KA                                    | 4                                   | 3                          | 3                   | 2                            | 2                             | 1                             | 5                          | 5                   | 4                            | 3                             |     |
| Körpergröße:                          |                                     |                            |                     |                              |                               |                               |                            |                     |                              |                               |     |
| bis 160 cm                            | 23                                  | 22                         | 23                  | 24                           | 20                            | 23                            | 23                         | 24                  | 20                           | 21                            |     |
| 161 - 165 cm                          | 26                                  | 27                         | 27                  | 28                           | 30                            | 28                            | 25                         | 25                  | 25                           | 25                            |     |
| 166 - 170 cm                          | 29                                  | 28                         | 29                  | 29                           | 31                            | 28                            | 30                         | 29                  | 31                           | 27                            |     |
| 171 cm und mehr                       | 20                                  | 20                         | 20                  | 18                           | 16                            | 18                            | 21                         | 21                  | 23                           | 24                            |     |
| KA                                    | 2                                   | 2                          | 2                   | 2                            | 3                             | 2                             | 2                          | 2                   | 2                            | 3                             |     |

- INDIKATOREN ZUM GESUNDHEITZUSTAND VOR KURSBEGINN -

Die auf der gegenüberliegenden Seite dargestellten Indikatoren zum Gesundheitszustand der Befragungsteilnehmer zu Kursbeginn zeigen eine geringe Abnahme der durch psycho-soziale Probleme Belasteten in der Kursgeneration 1981. Ansonsten bestehen keine Differenzen.

## Gesundheitsmerkmale der Teilnehmer (Basis: alle Kursbeginner)

|                                     | GESAMT<br>1981+<br>1982 | Kurs-<br>beginn | KURSGENERATION 1981          |                              |                               |                               | Kurs-<br>beginn | KURSGENERATION 1982          |                              |                               |                               |
|-------------------------------------|-------------------------|-----------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                     |                         |                 | Kursende<br>nach<br>Kursende | 6 Monate<br>nach<br>Kursende | 18 Monate<br>nach<br>Kursende | 30 Monate<br>nach<br>Kursende |                 | Kursende<br>nach<br>Kursende | 6 Monate<br>nach<br>Kursende | 18 Monate<br>nach<br>Kursende | 30 Monate<br>nach<br>Kursende |
|                                     | S-%                     | S-%             | S-%                          | S-%                          | S-%                           | S-%                           | S-%             | S-%                          | S-%                          | S-%                           | S-%                           |
| BASIS(UNGEWICHTET)                  | 1559                    | 572             | 366                          | 308                          | 178                           | 121                           | 987             | 626                          | 451                          | 280                           |                               |
| Körpergewicht zu Kursbeginn:        |                         |                 |                              |                              |                               |                               |                 |                              |                              |                               |                               |
| bis 65 kg                           | 11                      | 12              | 12                           | 13                           | 15                            | 15                            | 11              | 10                           | 8                            | 10                            |                               |
| 66 - 75 kg                          | 31                      | 30              | 32                           | 31                           | 32                            | 36                            | 31              | 33                           | 34                           | 36                            |                               |
| 76 - 85 kg                          | 27                      | 27              | 27                           | 26                           | 23                            | 22                            | 26              | 26                           | 26                           | 26                            |                               |
| 86 - 90 kg                          | 10                      | 10              | 10                           | 11                           | 11                            | 9                             | 9               | 9                            | 8                            | 6                             |                               |
| 91 - 100 kg                         | 11                      | 12              | 12                           | 13                           | 12                            | 12                            | 11              | 11                           | 11                           | 10                            |                               |
| 101 kg und mehr                     | 7                       | 6               | 5                            | 4                            | 4                             | 3                             | 8               | 7                            | 9                            | 9                             |                               |
| KA                                  | 3                       | 3               | 2                            | 2                            | 3                             | 3                             | 3               | 3                            | 3                            | 3                             |                               |
| Übergewicht zu Kursbeginn:          |                         |                 |                              |                              |                               |                               |                 |                              |                              |                               |                               |
| Unter Normalgewicht                 | 7                       | 8               | 7                            | 7                            | 7                             | 7                             | 6               | 5                            | 5                            | 5                             |                               |
| Normalgewicht (+/- 5 %)             | 10                      | 10              | 10                           | 9                            | 12                            | 14                            | 10              | 10                           | 10                           | 10                            |                               |
| 6 - 20 % über<br>Normalgewicht      | 35                      | 36              | 39                           | 39                           | 40                            | 43                            | 35              | 37                           | 38                           | 41                            |                               |
| Mehr als 20 % über<br>Normalgewicht | 45                      | 43              | 42                           | 42                           | 37                            | 32                            | 45              | 45                           | 43                           | 40                            |                               |
| KA                                  | 3                       | 3               | 2                            | 2                            | 3                             | 3                             | 4               | 3                            | 4                            | 4                             |                               |
| Übergewicht zu Kursende:            |                         |                 |                              |                              |                               |                               |                 |                              |                              |                               |                               |
| Unter Normalgewicht                 | 18                      | 18              | 22                           | 23                           | 26                            | 27                            | 18              | 24                           | 26                           | 28                            |                               |
| Normalgewicht (+/- 5 %)             | 14                      | 14              | 20                           | 17                           | 21                            | 21                            | 14              | 19                           | 20                           | 23                            |                               |
| 6 - 20 % über<br>Normalgewicht      | 25                      | 26              | 33                           | 36                           | 32                            | 32                            | 24              | 30                           | 30                           | 28                            |                               |
| Mehr als 20 % über<br>Normalgewicht | 16                      | 15              | 21                           | 19                           | 15                            | 12                            | 17              | 21                           | 20                           | 16                            |                               |
| KA                                  | 27                      | 27              | 5                            | 4                            | 6                             | 7                             | 27              | 5                            | 4                            | 5                             |                               |

- GEWICHTSBEZOGENE MERKMALE -

Hinsichtlich der Gewichtsmerkmale bestehen - wie aus der gegenüberstehenden Tabelle zu entnehmen - nur geringe Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen. In beiden Jahren hatten zu Kursbeginn ca. 80% mehr als 6% Übergewicht; allerdings hatten 1981 etwas mehr Personen rechnerisch "Untergewicht". Diese Differenzen sind jedoch nicht so groß, daß von unterschiedlichen Teilnehmergruppen gesprochen werden könnte.

- o In den einzelnen Befragungswellen ergab sich ein Veränderung: In den aktuellen Befragungsstichproben sind Teilnehmer, die zu Kursende ihr Normalgewicht erreichten, überrepräsentiert. Dieser Stichprobenbias sollte bei der Interpretation der aktuellen Daten berücksichtigt werden.

Lesehinweis:

Die Spalten sind aufgeteilt

1. nach den beiden Kursgenerationen 1981 und 1982,
2. darin jeweils nach den Erhebungszeitpunkten
  - A = Befragung zu Kursbeginn,
  - B = Befragung zur 8. Kursstunde,
  - C = Befragung zum Kursende,
  - 6 Monate = Befragung 6 Monate nach Kursende,
  - 18 Monate = Befragung 18 Monate nach Kursende,
  - 30 Monate = Befragung 30 Monate nach Kursende;
3. nach dem Fragentyp:
  - G = geschlossene Frage,
  - O = offene Frage.

| Überblick über die Erhebungsinstrumente: Abkürzungen - Aber mit Vernunft |          |    |     |          |   |     |     |     |     |    |    |    |  |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|----|-----|----------|---|-----|-----|-----|-----|----|----|----|--|
| Kursgeneration 19...                                                     | R1       |    |     | R2       |   |     | R1  | R2  | R1  | R2 | R1 |    |  |
| Erhebungszeitpunkt                                                       | Frage... |    |     | Frage... |   |     | A   | B   | C   | 6  | 18 | 30 |  |
| Frage...                                                                 | A        | B  | C   | A        | B | C   | A   | B   | C   | 6  | 18 | 30 |  |
| <b>ZUGANG ZUM KURS</b>                                                   |          |    |     |          |   |     |     |     |     |    |    |    |  |
| Quelle der Information                                                   | G        | 5  | -   | 1        | - | -   | -   | -   | -   | -  | -  | -  |  |
| Art der Anmeldung                                                        | G        | 2  | -   | 5        | - | -   | -   | -   | -   | -  | -  | -  |  |
| Ärztliches Anraten zum Fortschreiten                                     | G        | 11 | -   | 11       | - | -   | 1   | 1   | -   | -  | -  | -  |  |
| <b>ANGABEN ZUM KURSAUFNAHME</b>                                          |          |    |     |          |   |     |     |     |     |    |    |    |  |
| Teilnahme an einzelnen Kursstunden                                       | G        | -  | 1   | 1        | - | 1   | 1   | 2   | 2,1 | -  | -  | -  |  |
| Subjektive Sicherheit der weiteren Kursteilnahme                         | G        | -  | 2   | -        | - | 2   | -   | -   | -   | -  | -  | -  |  |
| Gründe für möglichen Kursabbruch                                         | G        | -  | 2,1 | -        | - | 2,1 | -   | -   | -   | -  | -  | -  |  |
| Kursabbruch                                                              | G        | -  | -   | 2        | - | 2   | -   | -   | -   | -  | -  | -  |  |
| Gründe für den Kursabbruch                                               | G        | -  | -   | 2,1      | - | 2,1 | -   | -   | -   | -  | -  | -  |  |
| Vollständigkeit der Kursteilnahme                                        | G        | -  | -   | -        | - | -   | 1   | 1   | 1   | 1  | 1  | 1  |  |
| Gründe für den Kursabbruch                                               | G        | -  | -   | 2        | - | 2   | 1,1 | 2,2 | -   | -  | -  | -  |  |
| Spaß an der Kursteilnahme                                                | G        | -  | 5   | 15       | - | 5   | 16  | -   | -   | -  | -  | -  |  |
| Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden                         | G        | -  | -   | -        | - | -   | 5   | 5   | 1   | 1  | 1  | 1  |  |

Lesebeispiel: Die Frage nach dem Spaß an der Kursteilnahme wurde in beiden Kursgenerationen in der 8. und in der letzten Kursstunde gestellt. Bei den Befragungen in der 8. Stunde handelte es sich um Frage 5 des Fragebogens; bei den Befragungen zum Kursende 1981 um Frage 15 und 1982 um Frage 16.

## 2. DIE ERHEBUNGSINHALTE IM ZEITABLAUF

### 2.1 Erhebungstatbestandsliste über alle Erhebungen

Auf den folgenden Seiten sind sämtliche Fragen in allen Erhebungswellen nach thematischer Gliederung aufgeführt. Die in den Spalten stehenden Zahlen sind die Fragennummern in den jeweiligen Fragebogen.

Aus dieser Übersicht läßt sich ablesen, daß es generell 3 unterschiedliche Fragentypen gibt:

- o Fragen, die nur einmal, z.B. in der Kursbefragung, erhoben wurden.
- o Fragen zur Vervollständigung von Informationen (z.B. nach dem Körpergewicht zu Kursende).
- o Fragen mit Längsschnittcharakter (z.B. "Probleme mit Versuchungssituationen").

Weitere Einzelheiten zum Lesen der Erhebungstatbestandsliste sind dem gegenüberstehenden Lesehinweis zu entnehmen.

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                |                | 81                                  |     |     | 82 |     |     | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|-----|-----|----|-----|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |     |     |    |     |     |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
|                                                    |                | A                                   | B   | C   | A  | B   | C   | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |
| <u>ZUGANG ZUM KURS</u>                             |                |                                     |     |     |    |     |     |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Quelle der Information                           | G              | 1                                   | -   | -   | 1  | -   | -   | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Art der Anmeldung                                | G              | 2                                   | -   | -   | 2  | -   | -   | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Ärztliches Anraten zum Kursbesuch                | G              | 13                                  | -   | -   | 13 | -   | -   | 3           | 3           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| <u>ANGABEN ZUM KURSBESUCH</u>                      |                |                                     |     |     |    |     |     |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Teilnahme an einzelnen Kursstunden               | G              | -                                   | 1   | 1   | -  | 1   | 1   | 2           | 2.1         | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Subjektive Sicherheit der weiteren Kursteilnahme | G              | -                                   | 2   | -   | -  | 2   | -   | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Gründe für möglichen Kursabbruch                 | O              | -                                   | 2.1 | -   | -  | 2.1 | -   | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Kursabbruch                                      | G              | -                                   | -   | 2   | -  | -   | 2   | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Gründe für den Kursabbruch                       | O              | -                                   | -   | 2.1 | -  | -   | 2.1 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Vollständigkeit der Kursteilnahme                | G              | -                                   | -   | -   | -  | -   | -   | 1           | 1           | 1            | 1            | 1            |  |  |  |  |
| - Gründe für den Kursabbruch                       | G              | -                                   | -   | -   | -  | -   | -   | 1.1         | 2.2         | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Spaß an der Kursteilnahme                        | G              | -                                   | 5   | 15  | -  | 5   | 16  | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden | G              | -                                   | -   | -   | -  | -   | 5   | 5           | 3           | 3            | 3            |              |  |  |  |  |

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                   |                | 81                                  |   |   | 82  |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|-----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                   | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |     |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
|                                                                       |                | A                                   | B | C | A   | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |
| - Art der angewendeten Methode                                        | G              | -                                   | - | - | -   | - | - | 5.1         | 5.1         | 3.1          | 3.1          | 3.1          |  |  |  |  |
| <u>ANGABEN ZU FRÜHEREN VER-<br/>SUCHEN ABZUNEHMEN</u>                 |                |                                     |   |   |     |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Frühere Versuche abzu-<br>nehmen                                    | G              | 5                                   | - | - | 5   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Art der angewendeten Methode                                        | G              | 5.1                                 | - | - | 5.1 | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Vermutete Ursachen<br>früherer Mißerfolge                           | G              | 6                                   | - | - | 6   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| <u>ANGABEN ZUM KURSPROGRAMM</u>                                       |                |                                     |   |   |     |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Durchführung einzelner<br>Programmelemente                          | G              | -                                   | 4 | 6 | -   | 4 | 6 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Bewertung einzelner<br>Programmelemente                             | G              | -                                   | 4 | 6 | -   | 4 | 6 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Auftretende Schwierig-<br>keiten bei einzelnen<br>Programmelementen | G              | -                                   | 4 | 6 | -   | 4 | 6 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Lockern einzelner<br>Programmregeln                                 | G              | -                                   | - | 7 | -   | - | 7 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Wirksamste Verhaltens-<br>regeln                                    | O              | -                                   | - | 8 | -   | - | 8 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Pläne bezüglich weite-<br>rer Programmdurchfüh-<br>rung             | G              | -                                   | - | 9 | -   | - | 9 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                            |                | 81                                  |   |    | 82 |   |    | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |   |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|----|----|---|----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                            | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |   |  |  |  |
|                                                                                |                | A                                   | B | C  | A  | B | C  | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |   |  |  |  |
| - Materialbesitz, -nutzung und Weitergabe                                      | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 6           | 6           | 4            | 4            | 4            |   |  |  |  |
| - Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente + Anregungen nach Kursende | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 7           | 7           | 5            | 5            | 5            |   |  |  |  |
| - Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem                                   | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 33          | 33          | 33           | 33           | -            |   |  |  |  |
| - Bewertung des Kurses im Vergleich zu anderen Systemen                        | G              | -                                   | - | 14 | -  | - | 15 | -           | -           | -            | -            | -            |   |  |  |  |
| <u>ERWARTUNGEN AN DEN KURS</u>                                                 |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |   |  |  |  |
| - Wichtigste Erwartungen                                                       | G              | 7                                   | - | -  | 7  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            |   |  |  |  |
| - Vertrauen in den Kurs-<br>erfolg                                             | G              | 8                                   | - | -  | 8  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            |   |  |  |  |
| - Vermutete Barrieren für den Kurserfolg                                       | O              | 9                                   | - | -  | 9  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            |   |  |  |  |
| - Vertrauen in die Stabilität des Kursergebnisses                              | G              | -                                   | - | 13 | -  | - | 14 | -           | -           | -            | -            | -            |   |  |  |  |
| <u>GEWICHTSVERÄNDERUNGEN</u>                                                   |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |   |  |  |  |
| - Subjektive Gewichts-<br>veränderung                                          | G              | -                                   | - | 4  | -  | - | 4  |             |             |              |              | -            | - |  |  |  |

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                                          |                | 81                                  |   |   | 82 |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                                          | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
|                                                                                              |                | A                                   | B | C | A  | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |
| - Pläne bzgl. der weiteren persönlichen Gewichtsentwicklung                                  | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 9           | 9           | 7            | 7            | 7            |  |  |  |  |
| - Reduktionsziel                                                                             | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 9.1         | 9.1         | 7.1          | 7.1          | 7.1          |  |  |  |  |
| - Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch                                        | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 9.2         | 9.2         | 7.2          | 7.2          | 7.2          |  |  |  |  |
| - Zufriedenheit mit bis heute erreichter Reduktion                                           | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 10          | 10          | 8            | 8            | 8            |  |  |  |  |
| - Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende                                                  | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 11          | 11          | 9            | 9            | -            |  |  |  |  |
| - Vertrauen in die Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 12          | 12          | 10           | 10           | 9            |  |  |  |  |
| ANGABEN ZUM ESSVERHALTEN                                                                     |                |                                     |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Regelmäßige Mahlzeiten zu Hause/außer Haus                                                 | G              | 10                                  | - | - | 10 | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Einstellung zum Essen                                                                      | G              | 11                                  | - | - | 11 | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Häufigkeit der Teilnahme an einer Gemeinschaftsverpflegung                                 | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 13           |  |  |  |  |
| - Art der Abendmahlzeit                                                                      | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 13.1         |  |  |  |  |
| - Gemeinschaftsverpflegung als Hauptmahlzeit                                                 | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 13.2         |  |  |  |  |

**Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft**

| Kursgeneration 19..                                                                                       |                | 81                                  |   |   | 82 |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                                                       | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
|                                                                                                           |                | A                                   | B | C | A  | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |
| <u>PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG<br/>DER ESSGEWOHNHEITEN</u>                                                  |                |                                     |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Probleme mit "Versu-<br>chungen"                                                                        | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 27          | 27          | 27           | 27           | 25           |  |  |  |  |
| - Art der Probleme                                                                                        | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 27.1        | 27.1        | 27.1         | 27.1         | -            |  |  |  |  |
| - Probleme, die sich aus<br>dem Tagesablauf oder<br>der Berufstätigkeit<br>ergeben                        | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 28          | 28          | 28           | 28           | 26           |  |  |  |  |
| - Art der Probleme                                                                                        | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 28.1        | 28.1        | 28.1         | 28.1         | -            |  |  |  |  |
| - Probleme, die sich aus<br>Streß und psychischer<br>Belastung ergeben                                    | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 29          | 29          | 29           | 29           | 27           |  |  |  |  |
| - Art der Problem                                                                                         | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 29.1        | 29.1        | 29.1         | 29.1         | -            |  |  |  |  |
| - Probleme mit der eige-<br>nen Willenskraft                                                              | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 30          | 30          | 30           | 30           | 28           |  |  |  |  |
| - Art der Probleme                                                                                        | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 30.1        | 30.1        | 30.1         | 30.1         | -            |  |  |  |  |
| - Fördernde Einflußfak-<br>toren                                                                          | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 31          | 31          | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Art der fördernden<br>Einflußfaktoren                                                                   | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 31.1        | 31.1        | 31           | 31           | 29           |  |  |  |  |
| - Ereignisse mit posi-<br>tiver oder negativer<br>Auswirkung auf die<br>Gewichtsreduktions-<br>bemühungen |                | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 30           |  |  |  |  |
| - Art dieser Ereignisse                                                                                   |                | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 30.1         |  |  |  |  |

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                                |                | 81                                  |   |   | 82 |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                                | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |  |
|                                                                                    |                | A                                   | B | C | A  | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |  |
| <u>VERÄNDERUNG IM ESSVER-<br/>HALTEN</u>                                           |                |                                     |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |  |
| - Zufriedenheit mit ge-<br>sünderem Eßverhalten                                    | G              | -                                   | - | 5 | -  | - | 5 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |  |
| - Veränderung der Anzahl<br>von Mahlzeiten                                         | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 13          | 13          | 11           | 11           | 10           |  |  |  |  |  |
| - Art und Anzahl der zur<br>Zeit eingenommenen<br>Mahlzeiten                       | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 14          | 14          | 12           | 12           | 12           |  |  |  |  |  |
| - Veränderungen in der<br>Verwendung bestimmter<br>Nahrungsmittel                  | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 15          | 15          | 13           | 13           | 14           |  |  |  |  |  |
| - Neu aufgenommene bzw.<br>häufiger verwendete<br>Nahrungsmittel                   | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 15.1        | 15.1        | 13.1         | 13.1         | 14.1         |  |  |  |  |  |
| - Weggelassene bzw. we-<br>niger verwendete Nah-<br>rungsmittel                    | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 15.2        | 15.2        | 13.2         | 13.2         | 14.2         |  |  |  |  |  |
| - Veränderung des Kj-<br>Wertes der regelmäßig<br>eingenommenen Nah-<br>rungsmenge | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 16          | 16          | 14           | 14           | 11           |  |  |  |  |  |
| - Einstufung der jetzi-<br>gen Ernährung                                           | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 17          | 17          | 16           | 16           | 16           |  |  |  |  |  |
| - Veränderung der Ernäh-<br>rungsgewohnheiten<br>insgesamt                         | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | 15           | 15           | 15           |  |  |  |  |  |

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                    |                | 81                                  |   |    | 82 |   |    | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|----|----|---|----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                    | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |  |  |  |  |  |
|                                                                        |                | A                                   | B | C  | A  | B | C  | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |  |
| - Veränderung des Essverhaltens und der Ernährungsweise in der Zukunft | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | -           | -           | 17           | 17           | 17           |  |  |  |  |  |
| - Art der Veränderung                                                  | O              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | -           | -           | 17.1         | 17.1         | 17.1         |  |  |  |  |  |
| <u>ERLEBTE AUSWIRKUNGEN</u>                                            |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |  |  |  |  |  |
| - Erlebte Veränderungen                                                | G              | -                                   | - | 12 | -  | - | 13 | 18          | 18          | 18           | 18           | 20           |  |  |  |  |  |
| - Existenz weiterer positiver Auswirkungen                             | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 19          | 19          | 19           | 19           | -            |  |  |  |  |  |
| - Art der positiven Auswirkungen                                       | O              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 19.1        | 19.1        | 19.1         | 19.1         | -            |  |  |  |  |  |
| - Existenz negativer Auswirkungen                                      | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 20          | 20          | 20           | 20           | -            |  |  |  |  |  |
| - Art der negativen Auswirkungen                                       | O              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 20.1        | 20.1        | 20.1         | 20.1         | -            |  |  |  |  |  |
| - Verhaltensänderungen (Rauchen/Alkohol/Medikamente)                   | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 21          | 21          | 21           | 21           | 18           |  |  |  |  |  |
| <u>BEFINDLICHKEIT DES TEILNEHMERS</u>                                  |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |  |  |  |  |  |
| - Subjektiver Gesundheitszustand                                       | G              | 12                                  | - | -  | 12 | - | -  | -           | -           | -            | -            | 19           |  |  |  |  |  |
| - Psycho-soziale Problembelastung                                      | G              | 14                                  | - | -  | 14 | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |  |

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                          |                | 81                                  |   |   | 82    |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|-------|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Erhebungstatbestand                                          | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |       |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
|                                                              |                | A                                   | B | C | A     | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |
| <u>ANGABEN ZUR STATISTIK</u>                                 |                |                                     |   |   |       |   |   |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Körpergröße                                                | G              | S.1                                 | - | - | S.1   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Körpergewicht                                              | G              | S.2                                 | 3 | 3 | S.2   | 3 | 3 | 8           | 8           | 6            | 6            | 6            |  |  |  |  |
| - Alter                                                      | G              | S.3                                 | - | - | S.3   | - | - | S.1         | S.1         | S.1          | S.1          | S.1          |  |  |  |  |
| - Geschlecht                                                 | G              | S.4                                 | - | - | S.4   | - | - | S.2         | S.2         | S.2          | S.2          | S.2          |  |  |  |  |
| - Familienstand                                              | G              | S.5                                 | - | - | S.5   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Anzahl weiterer Perso-<br>nen im Haushalt                  | G              | S.6                                 | - | - | S.6   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Anzahl Personen unter<br>14 Jahren im Haushalt             | G              | S.6                                 | - | - | S.6   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Berufstätigkeit                                            | G              | S.7                                 | - | - | S.7   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Berufsgruppe                                               | G              | S.7.1                               | - | - | S.7.1 | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Schulabschluß                                              | G              | S.8                                 | - | - | S.8   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Schulabschluß des<br>(Ehe-) Partners                       | G              | -                                   | - | - | S.9   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Weitere Familienmit-<br>glieder mit Gewichts-<br>problemen | G              | 4                                   | - | - | 4     | - | - | 22          | 22          | 22           | 22           | 21           |  |  |  |  |
| - Körpergewicht bei<br>Kursende                              | G              | -                                   | - | - | -     | - | - | 4           | 4           | 2            | 2            | 2            |  |  |  |  |

| Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft       |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|----|----|---|----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|
| Kursgeneration 19..                                                         |                | 81                                  |   |    | 82 |   |    | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           |  |  |  |  |
| Erhebungstatbestand                                                         | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
|                                                                             |                | A                                   | B | C  | A  | B | C  | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate |  |  |  |  |
| <u>AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE</u>                                          |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Gewichtsverlust im HH lebender Personen                                   | G              | -                                   | - | -  | -  | - | 12 | 26          | 26          | 26           | 26           | 24           |  |  |  |  |
| - Aktives Mitmachen von Familienangehörigen während des Kurses oder nachher | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 23          | 23          | 23           | 23           | 22           |  |  |  |  |
| - Ausmaß der Umstellung des Ernährungsverhaltens in der Familie             | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 24          | 24          | 24           | 24           | 23           |  |  |  |  |
| - Bewertung und Unterstützung in der Familie                                | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 25          | 25          | 25           | 25           | -            |  |  |  |  |
| <u>EINBEZIEHUNG DES UMFELDES</u>                                            |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |  |  |  |  |
| - Information des Umfeldes über Kursteilnahme                               | G              | 3                                   | - | -  | 3  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Soziale Unterstützung in der Familie/im Freundeskreis/am Arbeitsplatz     | G              | -                                   | - | 10 | -  | - | 10 | -           | -           | -            | -            | -            |  |  |  |  |
| - Aktive Multiplikation                                                     | G              | -                                   | - | 11 | -  | - | 11 | 32          | 32          | 32           | 32           | 31           |  |  |  |  |

## 2.2 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen

In diesem Abschnitt werden einige Untersuchungsergebnisse vorangegangener Untersuchungsstufen dargestellt, die sich nur auf bestimmte Zeiträume bezogen bzw. später nicht mehr erhoben wurden. Im Vordergrund steht bei dieser Betrachtung das Kurserleben bzw. die Kursteilnahme.

### o Der Zugang zum Kurs

Die Informationen über den Kurs erhielten die Teilnehmer primär über

- die Tageszeitung (1981: 40%; 1982: 38%),
- Anschläge und VHS-Programme (1981: 35%; 1982: 33%)
- sowie 1982 verstärkt über Freunde, Bekannte oder Kollegen (1981: 24%; 1982: 34%).

Parallel hierzu sank 1982 die Zahl der Einzelanmeldungen (von 58% 1981 auf 47% 1982) zugunsten der gemeinsamen Anmeldung mit Freunden und Kollegen (von 27% auf 40%).

Obwohl 56% bzw. 1982 60% angaben, daß in ihrer Familie noch weitere Personen mit Übergewicht leben, meldeten sich nur 15% bzw. 16% mit ihren Familienangehörigen an. In den meisten Fällen (1981 79% bzw. 1982 82%) haben die Teilnehmer mit der Familie über den Kursbesuch gesprochen.

### o Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn

Wie bereits oben beschrieben waren in beiden Kursgenerationen ca. 80% mittel oder stark übergewichtig. Fast alle (93%) hatten dementsprechend bereits Versuche zur

Gewichtsreduktion unternommen, über 70% sogar schon mehrmals. Neben dem "einfach weniger essen" (68% bzw. 66%) standen hier auch einseitige Ernährungsweisen (z.B. Atkins-Hollywood-Diät) mit 42% bzw. 1982 mit 30% sowie vor allem 1982 medikamentöse Behandlungen (42%) im Vordergrund.

Das Scheitern dieser Versuche wurde in erster Linie auf den Mangel an Willensstärke (69% bzw. 72%) und die Probleme, der permanenten Versuchung zu widerstehen (45%), zurückgeführt.

Bezüglich des Ernährungsverhaltens bleibt anzumerken, daß 66% bzw. 60% aller Teilnehmer vor Kursbeginn üblicherweise 4-6 Haupt- und Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich nahmen (6 Mahlzeiten noch 22% bzw. 19%!). Entsprechend fühlen sich die Teilnehmer nach dem Essen:

56% bzw. 64% hatten nach dem Essen ein schlechtes Gewissen, weil sie zu viel gegessen haben. Auf der anderen Seite genossen 45% das Essen und hatten richtig "Freude daran". Weitere 26% sind als ausgesprochene "Gourmets" zu bezeichnen und bei 36% sind "ständige Hungergefühle" der Auslöser für unkontrolliertes Essen.

Entsprechend hoch waren die Erwartungen an den Kurs: ca. 70% der Teilnehmer erwarteten zumindest eine deutliche Gewichtsabnahme, während 17% bzw. 1982 10% eine generelle Veränderung ihrer Eß- und Trinkgewohnheiten anstrebten.

Als subjektiv erlebbare Konsequenzen standen vor allem ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden, erhöhte Attraktivität und Aktivität sowie eine Verringerung des Abhängigkeitsgefühls im Vordergrund.

o Das Teilnahmeverhalten während des Kurses

87% bzw. 92% haben den Kurs bis zum Ende besucht, davon 43% bzw. 55% an allen Kursstunden. Diese Zahlen beruhen auf den Angaben der Teilnehmer in der letzten Kursstunde,\* so daß davon ausgegangen werden muß, daß die tatsächliche Abbruchquote etwas höher liegt.

- Die einzelnen Elemente des Kursprogramms wurden in verschiedener Intensität genutzt und bewertet. Gegenüber 1981 wurden von den Teilnehmern der Kursgeneration 1982 einige Elemente als weniger "schwierig" eingestuft.

Diese Tendenzen sind wohl u.a. auf die 1982 vorgenommenen Modifikationen des Kursmaterials zurückzuführen.

Auf den folgenden Seiten (16-17) werden die einzelnen Elemente des Kursprogramms und ihre Bewertung in den Kursgenerationen 1981 und 1982 gegenübergestellt.

---

\*) 366 Teilnehmer 1981 und 626 Teilnehmer 1982, die die letzte Kursstunde besuchten und bei dieser Gelegenheit die "Befragung zum Kursende" ausfüllten.

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(8. Kursstunde)

| Kursgeneration 1981                                                              | Genutzte Programmelemente<br>% | Hilfreiche Programmelem.<br>% | Schwierige Programmelem.<br>% |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche) | 92                             | 43                            | 6                             |
| Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)              | 77                             | 35                            | 21                            |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                                        | 84                             | 41                            | 5                             |
| Aufstellen eines "EBplans" (3. Woche)                                            | 60                             | 39                            | 35                            |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)           | 72                             | 58                            | 12                            |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen                                  | 83                             | 53                            | 5                             |
| Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten                        | 68                             | 26                            | 30                            |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen                         | 63                             | 39                            | 21                            |
| "Verführungssituationen" sammeln und durchdenken                                 | 50                             | 30                            | 27                            |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                                 | 34                             | 20                            | 50                            |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                         | 50                             | 41                            | 23                            |
| Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)                           | 31                             | 19                            | 34                            |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen             | 57                             | 52                            | 7                             |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                            | 42                             | 39                            | 13                            |
| N =                                                                              | 328                            | 328                           | 328                           |
|                                                                                  |                                |                               |                               |

| * Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms<br>(8. Kursstunde) |                                |                               |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Kursgeneration 1982                                                                       | Genutzte Programmelemente<br>% | Hilfreiche Programmelem.<br>% | Schwierige Programmelem.<br>% |
| Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche)          | 88                             | 39                            | 4                             |
| Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)                       | 74                             | 37                            | 15                            |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                                                 | 76                             | 39                            | 7                             |
| Aufstellen eines "Eßplans" (3. Woche)                                                     | 54                             | 32                            | 28                            |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)                    | 71                             | 52                            | 6                             |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen                                           | 84                             | 49                            | 2                             |
| Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten                                 | 63                             | 24                            | 24                            |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen                                  | 54                             | 35                            | 20                            |
| "Verführungssituationen" sammeln und durchdenken                                          | 42                             | 30                            | 26                            |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                                          | 28                             | 13                            | 43                            |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                                  | 56                             | 42                            | 15                            |
| Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)                                    | 19                             | 11                            | 38                            |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen                      | 60                             | 51                            | 4                             |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                                     | 43                             | 39                            | 12                            |
| N =                                                                                       | 514                            | 514                           | 514                           |
|                                                                                           |                                |                               |                               |

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(13. Kursstunde)

| Kursgeneration 1981                                                    | Genutzte Pro-<br>grammelemente<br>% | Hilfreiche<br>Programmelem.<br>% | Schwierige<br>Programmelem.<br>% |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen) | 55                                  | 50                               | 13                               |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen                        | 73                                  | 57                               | 5                                |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                              | 45                                  | 38                               | 19                               |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen               | 32                                  | 32                               | 35                               |
| "Verführungssituationen" sammeln und überarbeiten                      | 26                                  | 32                               | 30                               |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                       | 11                                  | 10                               | 62                               |
| Beobachtungen wiederholen und auswerten                                | 28                                  | 34                               | 22                               |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen   | 47                                  | 58                               | 8                                |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                  | 30                                  | 43                               | 18                               |
| Für mehr Bewegung sorgen                                               | 37                                  | 46                               | 20                               |
| Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen                          | 20                                  | 32                               | 33                               |
| Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen                               | 26                                  | 24                               | 24                               |
| N =                                                                    | 328                                 | 328                              | 328                              |
|                                                                        |                                     |                                  |                                  |

| Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms<br>(13. Kursstunde) |                                     |                                  |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Kursgeneration 1982                                                                      | Genutzte Pro-<br>grammelemente<br>% | Hilfreiche<br>Programmelem.<br>% | Schwierige<br>Programmelem.<br>% |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungs-<br>fahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)              | 61                                  | 46                               | 11                               |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht"<br>ausrechnen                                       | 71                                  | 51                               | 4                                |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" aus-<br>füllen                                           | 48                                  | 39                               | 18                               |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für<br>sich selbst aufstellen                              | 32                                  | 29                               | 35                               |
| "Verführungssituationen" sammeln und<br>überarbeiten                                     | 27                                  | 29                               | 35                               |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und<br>überarbeiten                                      | 14                                  | 12                               | 52                               |
| Beobachtungen wiederholen und aus-<br>werten                                             | 32                                  | 29                               | 25                               |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch<br>mit anderen Kursteilnehmern suchen                  | 56                                  | 52                               | 6                                |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbei-<br>ten und austauschen                               | 36                                  | 46                               | 17                               |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                                 | 46                                  | 46                               | 14                               |
| Selbsthilfe-Treffen organisieren<br>und besuchen                                         | 25                                  | 31                               | 28                               |
| Persönliche KJ-Grenze allmählich<br>erhöhen                                              | 27                                  | 21                               | 23                               |
| N =                                                                                      | 514                                 | 514                              | 514                              |
|                                                                                          |                                     |                                  |                                  |

o Unterstützung im sozialen Umfeld

Hinsichtlich der Unterstützung im sozialen Umfeld (vgl. Seiten 19 und 19a) ergeben sich keine Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen: 70% bzw. 76% wurden innerhalb der Familie unterstützt, in 36% bzw. 40% haben Familienmitglieder aktiv bei dem Programm mitgemacht. Lediglich im Freundeskreis wurden die Teilnehmer verstärkt zum Essen verführt oder ermuntert (21% / 18%). Die von den Teilnehmern erlebten Reaktionen in der Familie und im Freundeskreis sowie am Arbeitsplatz sind den folgenden beiden Tabellen zu entnehmen.





o Multiplikatorische Wirkungen

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten wird sehr stark ins persönliche soziale Umfeld hineingetragen. Jeweils zwischen 75% und 85% der Teilnehmer

- haben anderen erklärt, wie man sein Eßverhalten ändern und abnehmen kann;
- haben mit anderen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern;
- haben anderen Personen empfohlen, ebenfalls diesen Kurs zu besuchen.

Im folgenden Abschnitt werden weitere multiplikatorische Wirkungen, die gewichtsbezogenen Erfolgsmaße sowie weitere erlebte Auswirkungen des Kursbesuches dargestellt. Dabei geht es zunächst um den Vergleich der beiden Kursgenerationen und anschließend um die Bilanzierung des Erfolgs der 1981er Generation bis 30 Monate nach Kursende.

### 3. ERGEBNISSE DER AKTUELLEN BEFRAGUNG

#### 3.1 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

Eines der wesentlichen Anliegen des Kurses war es, den Teilnehmern eine erhebliche und stabile Reduktion ihres Übergewichts zu ermöglichen. Um den Erfolg der Teilnehmer in dieser Hinsicht nachverfolgen zu können, wurde analytisch eine Reihe von Merkmalen gebildet, die die Reduktionsbemühungen und den individuellen Reduktionserfolg beschreiben.

##### 1. NORMALGEWICHT

Dieses Maß wird als "objektives" Zielgewicht für jede einzelne Befragungsperson angenommen und hängt allein von der Körpergröße ab: eine 175 cm große Person hat als "Normalgewicht"  $175 \text{ cm} \cdot 100 \rightarrow 75 \text{ kg}$ . Dieses Maß wird nur einmal errechnet.

##### 2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

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

3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

Dieses ebenfalls zeitpunktbezogene Maß gibt das prozentuale Übergewicht im Verhältnis zum Normalgewicht wieder. Ein Beispiel: 2 Personen liegen zu einem Zeitpunkt jeweils 10 kg über ihrem Normalgewicht; das Normalgewicht von Person A beträgt 50 kg, von Person B 80 kg. Das absolute Übergewicht beider Personen ist gleich; Person A liegt 20% über ihrem Normalgewicht, Person B 13%. Die Berechnung des Maßes erfolgt nach der Formel: aktuelles Körpergewicht geteilt durch Normalgewicht mal 100. Auch dieses Maß wird zu jedem Erhebungszeitpunkt errechnet.

4. ABSOLUTE REDUKTIONSLEISTUNG

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

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

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

5. RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG

a) Regelfall

Dieses Maß gibt die Veränderung eines Übergewichts im Zeitverlauf wieder. Das aktuelle Übergewicht wird in

Verhältnis gesetzt zu einem vorherigen Übergewicht und die Reduktion bzw. Zunahme oder Stabilität des vorherigen Übergewichts errechnet. Dieses Maß drückt prozentual das noch vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen aus.

$$\text{Berechnungsbsp.: } \frac{\text{Übergewicht Kursende: } 5 \text{ kg}}{\text{Übergewicht Kursbeginn: } 10 \text{ kg}} \times 100$$

➤ RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG = 50%.

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

b) Sonderfall

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

$$\text{Berechnung: } \frac{\text{aktuelles Übergewicht in kg} + 100}{\text{vorheriges Übergewicht in kg} + 100} \times 100$$

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

Die Vergleichszeiträume, für die dieses Maß berechnet wird, entsprechen denen der ABSOLUTEN REDUKTIONSLEISTUNG.

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

| Erhebungszeitpunkt                   | Vergleichs-<br>zeitraum | Bezeichnung, verwendete Größen und Berechnung |                                                        |                                                                                    |                                                            | Maß-<br>einheit | Wertebereich<br>des Scores |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| KURSANFANG<br>(KA)                   | KA                      | NG                                            | Normalgewicht                                          | Körpergröße                                                                        | Körpergröße<br>in cm minus<br>100                          | kg              | 1 - 999                    |
| KURSANFANG<br>(KA)                   | KA                      | A                                             | aktuelles<br>Gewicht                                   | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KA                      | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | KA/A - NG<br>+ 100                                         | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KA                      | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{KA/A}{NG} \times 100$                               | %               | 1 - 999                    |
| KURSENDE<br>(KE)                     | KE                      | A                                             | aktuelles<br>Gewicht                                   | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KE                      | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | KE/A - NG<br>+ 100                                         | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KE                      | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{KE/A}{NG} \times 100$                               | %               | 1 - 999                    |
|                                      | KE/<br>KA               | C <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung                  | Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>aktuelles Gew.                                 | KA/A - KE/A<br>+ 100                                       | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KE/<br>KA               | C <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung                  | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>Normalgewicht | $\frac{(KE/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
| 6 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(6 M)   | 6 M                     | A                                             | aktuelles Gew.                                         | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M                     | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | 6 M/A - NG<br>+ 100                                        | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M                     | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{6 M/A}{NG} \times 100$                              | %               | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KA              | C <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung                  | Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>aktuelles Gew.                                 | KA/A - 6 M/A<br>+ 100                                      | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KA              | C <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung                  | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>Normalgewicht | $\frac{(6 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$  | Index           | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KE              | D <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung seit<br>Kursende | Körpergewicht<br>bei Kursende;<br>aktuelles Kör-<br>pergewicht                     | KE/A - 6 M/A<br>+ 100                                      | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KE              | D <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung seit<br>Kursende | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursende;<br>Normalgewicht   | $\frac{(6 M/A - NG) + 100}{(KE/A - NG) + 100} \times 100$  | Index           | 1 - 999                    |
| 18 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(18 M) | 18 M                    | A                                             | aktuelles<br>Gewicht                                   | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M                    | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | 18 M/A - NG<br>+ 100                                       | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M                    | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{18 M/A}{NG} \times 100$                             | %               | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M/<br>KA             | C <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung                  | Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>aktuelles Gew.                                 | KA/A - 18 M/A<br>+ 100                                     | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M/<br>KA             | C <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung                  | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>Normalgewicht | $\frac{(18 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$ | Index           | 1 - 999                    |

| Erhebungszeitpunkt                                    | Vergleichs-<br>zeitraum | Bezeichnung, verwendete Größen und Berechnung |                                                    |                                                                               |                                                              | Maß-<br>einheit | Wertebereich<br>des Scores |
|-------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 18 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(18 M)<br>(Fortsetzung) | 18 M/<br>KE             | D <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit Kursende          | Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Körpergewicht                           | $KE/A - 18 M/A + 100$                                        | kg              | - 999                      |
|                                                       | 18 M/<br>KE             | D <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit Kursende          | aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht            | $\frac{(18 M/A - NG) + 100}{(KE/A - NG) + 100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
|                                                       | 18 M/<br>6 M            | E <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende                 | $6 M/A - 18 M/A + 100$                                       | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 18 M/<br>6 M            | E <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende; Normalgewicht  | $\frac{(18 M/A - NG) + 100}{(6 M/A - NG) + 100} \times 100$  | Index           | 1 - 999                    |
| 30 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(30 M)                  | 30 M                    | A                                             | aktuelles Gewicht                                  | Körpergewicht                                                                 | Originalangabe                                               | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M                    | B <sub>1</sub>                                | absolutes Übergewicht                              | aktuelles Gewicht, Normalgewicht                                              | $30 M/A - NG + 100$                                          | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KA             | C <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung                        | Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.                                  | $KA/A - 30 M/A + 100$                                        | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KA             | C <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung                        | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht          | $\frac{(30 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KE             | D <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit Kursende          | Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Körpergewicht                           | $KE/A - 30 M/A + 100$                                        | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KE             | D <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit Kursende          | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht            | $\frac{(30 M/A - NG) + 100}{(KE/A - NG) + 100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>18 M           | E <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende                | $18 M/A - 30 M/A + 100$                                      | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>18 M           | E <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende; Normalgewicht | $\frac{(30 M/A - NG) + 100}{(18 M/A - NG) + 100} \times 100$ |                 | 1 - 999                    |
|                                                       |                         |                                               |                                                    |                                                                               |                                                              |                 |                            |

### 3.2 Vergleich der beiden Kursgenerationen 1981 und 1982 zum Befragungszeitpunkt 18 Monate nach Kursende

Um die Effizienz der Modifikationen, die an den Kursen 1982 vorgenommen wurden, zu überprüfen, werden im folgenden Abschnitt ausgewählte Indikatoren für die beiden Kursgenerationen gegenübergestellt. Die Daten stammen jeweils aus der Befragung 18 Monate nach Kursende. Diese Befragungen fanden bei der Kursgeneration 1981 im Jahr 1983,\* für die Generation 1982 im Jahr 1984 statt.

Die Teilnehmer an den einzelnen Befragungen wurden in folgende Analysegruppen aufgegliedert:

- o Merkmal Ausgangsgewicht: RELATIVES ÜBERGEWICHT ZU KURSBEGINN (siehe Punkt 3.1).

Aufgliederung:

- Normalgewicht: unter Normalgewicht, Normalgewicht, bis 5% über Normalgewicht;
- Übergewicht = 6-20% über Normalgewicht;
- starkes Übergewicht = mehr als 20% über Normalgewicht.

- o Merkmal bisher erreichtes Gewicht: RELATIVES ÜBERGEWICHT ZUM ZEITPUNKT 18 MONATE NACH KURSENDE.

Aufgliederung:

- Hier wurden die gleichen Unterteilungen vorgenommen wie beim Ausgangsgewicht.

Den Tabellen stehen jeweils Kommentarseiten gegenüber. Der Kommentar bezieht sich primär auf den Vergleich der Kursgenerationen. Der Aspekt der Entwicklung und Bewertung von Entwicklungen wird vorrangig im Folgeabschnitt behandelt.

---

\*) Vgl. hierzu den Bericht vom Juni 1983.

Abb. Gegenüberstellung: (Über-) Gewicht im Zeitablauf  
18 Monate 1981 / 18 Monate 1982

| Kursgeneration                  | Kursanfang |           | Kursende  |           | 6 Monate nach Kursende |           | 18 Monate nach Kursende |           |
|---------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------------------|-----------|-------------------------|-----------|
|                                 | 1981<br>%  | 1982<br>% | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%              | 1982<br>% | 1981<br>%               | 1982<br>% |
| unter Normalgewicht             | 7          | 5         | 26        | 28        | 21                     | 23        | 19                      | 19        |
| Normalgewicht                   | 3          | 2         | 4         | 6         | 3                      | 6         | 2                       | 5         |
| 1-5% über Normalgewicht         | 9          | 8         | 17        | 17        | 11                     | 14        | 10                      | 15        |
| -----                           | -----      | -----     | -----     | -----     | -----                  | -----     | -----                   | -----     |
| 6-10% über Normalgewicht        | 15         | 16        | 12        | 10        | 15                     | 10        | 17                      | 13        |
| 11-20% über Normalgewicht       | 26         | 25        | 20        | 18        | 21                     | 16        | 19                      | 19        |
| -----                           | -----      | -----     | -----     | -----     | -----                  | -----     | -----                   | -----     |
| 21-30% über Normalgewicht       | 15         | 18        | 8         | 9         | 11                     | 10        | 13                      | 12        |
| 31-40% über Normalgewicht       | 12         | 12        | 4         | 2         | 4                      | 4         | 7                       | 6         |
| 41% und mehr über Normalgewicht | 10         | 11        | 3         | 5         | 3                      | 5         | 5                       | 6         |
| KA                              | 3          | 4         | 6         | 6         | 11                     | 11        | 5                       | 5         |
| N =                             | 178        | 260       | 178       | 260       | 178                    | 260       | 178                     | 260       |



Abb. Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht (Vergleich 18 Monate/1981 und 1982)

|                                                                        | Gesamt |      | Ausgangsgewicht bei Kursanfang |      |                       |      |                             |      |
|------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------------------------------|------|-----------------------|------|-----------------------------|------|
|                                                                        | %      | %    | Normal-<br>gewicht<br>%        | %    | Über-<br>gewicht<br>% | %    | Starkes<br>Übergewicht<br>% | %    |
| Kursgeneration                                                         | 1981   | 1982 | 1981                           | 1982 | 1981                  | 1982 | 1981                        | 1982 |
| GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT                               |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Gewichtszunahme                                                      | 3      | 2    | 3                              | 3    | 3                     | 3    | 3                           | 1    |
| - keine Gewichtsveränderung (Stabilität)                               | 2      | 2    | 12                             | 5    | -                     | 1    | -                           | 1    |
| - Gewichtsreduktion                                                    | 89     | 90   | 82                             | 90   | 94                    | 96   | 94                          | 94   |
| GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE                                      |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Gewichtszunahme                                                      | 66     | 69   | 65                             | 90   | 71                    | 71   | 60                          | 64   |
| - keine Gewichtsveränderung (Stabilität)                               | 15     | 7    | 15                             | 3    | 13                    | 11   | 16                          | 6    |
| - Gewichtsreduktion                                                    | 9      | 15   | 9                              | 5    | 9                     | 16   | 13                          | 20   |
| GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT MONATE NACH KURSENDE) |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Gewichtszunahme                                                      | 17     | 13   | 24                             | 18   | 16                    | 13   | 16                          | 12   |
| - keine Gewichtsveränderung (Stabilität)                               | 4      | 7    | 6                              | 5    | 4                     | 8    | 3                           | 7    |
| - Gewichtsreduktion                                                    | 73     | 74   | 69                             | 78   | 79                    | 78   | 77                          | 76   |
| BISHER ERREICHTER REDUKTIONSERFOLG (18 MONATE NACH KURSENDE)           |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Normalgewicht ( $\pm$ 5%)                                            | 31     | 39   | 83                             | 98   | 34                    | 52   | 4                           | 10   |
| - Leichtes Übergewicht (20% über NG)                                   | 36     | 32   | 9                              | 2    | 55                    | 24   | 32                          | 32   |
| - Starkes Übergewicht (mehr als 20% über NG)                           | 25     | 24   | 3                              | -    | 6                     | 2    | 59                          | 52   |
| N =                                                                    | 178    | 260  | 34                             | 40   | 70                    | 98   | 68                          | 112  |

### 3.2.2 Die Gewichtsentwicklung und der Reduktionserfolg bei Personen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

In der gegenüberstehenden Tabelle wird die Gewichtsentwicklung von Personen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht zu verschiedenen Zeitpunkten dargestellt.

- o Die Gewichtsentwicklung während der Kurszeit: Generell reduzierten ca. 90% der Teilnehmer ihr Gewicht während des Kurses. Auffällig ist, daß 1982 auch zu Kursbeginn Normalgewichtige ihr Gewicht verstärkt reduzieren konnten.
- o Die Gewichtsentwicklung nach Kursende: Die während des Kurses begonnene Reduktion konnte nur von einem geringen Teil der Teilnehmer gehalten bzw. sogar noch fortgesetzt werden. Hier traten vor allem die leicht und stark Übergewichtigen in den Vordergrund, von denen 1981 22% und 1982 sogar 36% ihre Reduktionsbemühungen über den Kurs hinaus erfolgreich fortsetzten.
- o Die Gewichtsentwicklung insgesamt: Generell kann nach 18 Monaten eine durchaus positive Bilanz gezogen werden: 73 bzw. 74% konnten ihr Gewicht reduzieren. Unterschiede zwischen den Kursgenerationen bestehen vor allem in der Gruppe der 1982 Normalgewichtigen, die stärker als 1981 ihr Gewicht reduzieren konnten, sowie bei den Personen, die in dem gesamten Zeitraum noch zunahmen. Hier liegen die Quoten bei der Kursgeneration 1982 etwas niedriger.
- o Bisher erreichter Reduktionserfolg: Generell läßt sich sagen, daß ca. 1/3 der aktuellen Stichprobe ihr Normalgewicht erreicht hat. Die Kursgeneration 1982 ist mit 39 gegenüber 31% etwas erfolgreicher gewesen. Dies ist

vor allem zurückzuführen auf die stärkeren Reduktions-  
erfolge der zu Kursbeginn leicht Übergewichtigen, die  
wesentlich erfolgreicher waren als die Vergleichsgruppe  
1981. Aber auch 10% der zu Kursbeginn 1982 schwer Über-  
gewichtigen konnten bis 1984 ihr Normalgewicht errei-  
chen.

Abb. Überblick zur Gewichtsentwicklung in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 18 Monate 1981/18 Monate 1982)

| Kursgeneration                                                                  | Gesamt    |           | Bisher erreichtes Gewicht<br>(Zeitpunkt 18 Monate) |           |                  |           |                        |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-----------|------------------------|-----------|
|                                                                                 |           |           | Normal-<br>gewicht                                 |           | Über-<br>gewicht |           | Starkes<br>Übergewicht |           |
|                                                                                 | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                          | 1982<br>% | 1981<br>%        | 1982<br>% | 1981<br>%              | 1982<br>% |
| GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT                                        |           |           |                                                    |           |                  |           |                        |           |
| - Gewichtszunahme                                                               | 3         | 2         | 2                                                  | 1         | 2                | 4         | 4                      | 1         |
| - keine Gewichtsreduktion                                                       | 2         | 2         | 2                                                  | 1         | 3                | 3         | 2                      | 1         |
| - Gewichtsreduktion                                                             | 88        | 90        | 89                                                 | 96        | 92               | 88        | 92                     | 93        |
| GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE                                               |           |           |                                                    |           |                  |           |                        |           |
| - Gewichtszunahme                                                               | 74        | 69        | 68                                                 | 71        | 76               | 68        | 81                     | 84        |
| - keine Gewichtsreduktion                                                       | 7         | 7         | 7                                                  | 10        | 8                | 10        | 6                      | 1         |
| - Gewichtsreduktion                                                             | 14        | 15        | 20                                                 | 19        | 13               | 18        | 12                     | 10        |
| GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT<br>(BIS ZUM ZEITPUNKT 18 MONATE<br>NACH KURSENDE) |           |           |                                                    |           |                  |           |                        |           |
| - Gewichtszunahme                                                               | 17        | 13        | 5                                                  | 6         | 13               | 13        | 32                     | 25        |
| - keine Gewichtsreduktion                                                       | 4         | 7         | 4                                                  | 2         | 5                | 10        | 4                      | 12        |
| - Gewichtsreduktion                                                             | 73        | 74        | 89                                                 | 91        | 83               | 74        | 63                     | 63        |
| N =                                                                             | 178       | 260       | 56                                                 | 102       | 62               | 77        | 47                     | 67        |

3.2.3 Die Gewichtsentwicklung von Personen, die heute (zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende) ihr Normalgewicht erreicht haben bzw. noch leichtes oder starkes Übergewicht aufweisen

- o Heute Normalgewichtige erreichten in beiden Kursgenerationen ihre stärkste Reduktion während der Kurszeit.
- o Heute leicht übergewichtige Teilnehmer der Kurse 1982 verdanken dies in erster Linie ihrer geringeren Gewichtszunahme in der Zeit nach Kursende. Dies deutet darauf hin, daß eines der Hauptziele des Kurses, die Teilnehmer zu selbständiger Kontrolle ihres Ernährungsverhaltens anzuregen, in der Kursgeneration 1982 - zumindest in dieser Teilgruppe - besser erreicht wurde.
- o Erfreulich ist die Gewichtsentwicklung insgesamt: 73 bzw. 74% der Teilnehmer konnten ihr Gewicht über einen Zeitraum von über 18 Monaten hinweg reduzieren.

Abb. Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen 18 Monate 1981 und 18 Monate 1982

| Kursgeneration                                                              | Gesamt    |           | Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende |           |             |           |                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------|-----------|-------------|-----------|---------------------|-----------|
|                                                                             |           |           | Normalgewicht                              |           | Übergewicht |           | Starkes Übergewicht |           |
|                                                                             | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                  | 1982<br>% | 1981<br>%   | 1982<br>% | 1981<br>%           | 1982<br>% |
| <b>ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN</b>                                            |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - weniger als erwartet abgenommen                                           | 29        | 22        | 13                                         | 11        | 37          | 19        | 44                  | 39        |
| - soviel abgenommen wie erwartet                                            | 51        | 60        | 58                                         | 67        | 47          | 65        | 36                  | 46        |
| - stärker abgenommen als erwartet                                           | 20        | 16        | 29                                         | 23        | 17          | 13        | 17                  | 9         |
| <b>VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES</b>                    |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können | 54        | 54        | 68                                         | 57        | 42          | 66        | 56                  | 43        |
| - sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können         | 25        | 17        | 21                                         | 22        | 35          | 13        | 14                  | 13        |
| - Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können                                | 15        | 19        | 6                                          | 21        | 20          | 14        | 22                  | 18        |
| - sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können                           | 15        | 19        | 6                                          | 21        | 20          | 14        | 22                  | 18        |
| - sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können                           | 3         | 6         | 5                                          | 1         | 2           | 4         | 3                   | 16        |
| N 0                                                                         | 178       | 260       | 62                                         | 102       | 60          | 77        | 36                  | 67        |

#### 3.2.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe

Neben dem rein rechnerischen Ziel-Normalgewicht bestanden bei den Teilnehmern zu Kursbeginn subjektive Erwartungen, die durchaus von den rechnerischen Erfolgsgrößen abweichen können; bereits Normalgewichtige wollten weiter reduzieren, stark Übergewichtigen reichte unter Umständen schon eine erhebliche Reduktion, ohne dabei das Normalgewicht erreichen zu müssen.

- o Wie haben sich die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt?  
Gibt es auch hier Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen?
  - Hauptsächlich in der Gruppe der heute noch stark Übergewichtigen konnten die Erwartungen nicht voll erfüllt werden: 44 bzw. 39% sind enttäuscht über ihren Reduktionserfolg. Korrespondierend zu den rechnerischen Erfolgsgrößen, sind die leicht Übergewichtigen der Kursgeneration 1982 zufriedener mit ihrer Reduktion: 78% gegenüber 64% 1981 aus dieser Gruppe haben so viel wie erwartet oder sogar mehr als erwartet abgenommen.
- o Zusätzlich zu den erfüllten Erwartungen spielt die subjektive Sicherheit der Teilnehmer, dieses Gewicht auch halten bzw. weiter reduzieren zu können, eine wichtige Rolle bei der Bewertung der Erfolgsaussichten. Wie sicher sind sich vor allem die heute Normalgewichtigen?
  - Überraschenderweise zweifeln 21% der heute Normalgewichtigen aus der Kursgeneration 1982 daran, ihr Gewicht halten zu können. 22% gegenüber nur 11% der Generation 1981 sind sich noch nicht sicher bzw. sind sogar überzeugt, ihr Normalgewicht generell nicht halten zu können. Auch 16% der heute noch stark Übergewichtigen sind sicher, daß sie wieder zunehmen werden.

Abb. Zufriedenheit mit der Ernährungsweise und Einstellung zum Essen in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen 18 Monate 1981 und 18 Monate 1982

| Kursgeneration                                                                                                        | Gesamt    |           | Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende |           |             |           |                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------|-----------|-------------|-----------|---------------------|-----------|
|                                                                                                                       |           |           | Normalgewicht                              |           | Übergewicht |           | Starkes Übergewicht |           |
|                                                                                                                       | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                  | 1982<br>% | 1981<br>%   | 1982<br>% | 1981<br>%           | 1982<br>% |
| <b>BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG</b>                                                                            |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohl-schmeckend empfunden                                     | 63        | 63        | 61                                         | 63        | 60          | 66        | 67                  | 58        |
| - Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden | 34        | 32        | 35                                         | 35        | 40          | 30        | 31                  | 31        |
| - Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohl-schmeckend empfunden                                         | 2         | 5         | 2                                          | 2         | -           | 3         | -                   | 10        |
| <b>GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN</b>                                                                           |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es                                                                   | 53        | 47        | 60                                         | 49        | 50          | 40        | 42                  | 51        |
| - Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will                           | 20        | 26        | 18                                         | 21        | 17          | 21        | 22                  | 39        |
| - Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen                                       | 28        | 28        | 27                                         | 26        | 27          | 23        | 25                  | 36        |
| - Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe                                  | 51        | 45        | 53                                         | 37        | 45          | 45        | 44                  | 55        |
| N =                                                                                                                   | 178       | 260       | 62                                         | 102       | 60          | 77        | 36                  | 67        |

Erfreulich ist aber, daß über die Hälfte der Teilnehmer (54%) beider Kurse sicher sind, das Gewicht halten oder gar noch reduzieren zu können. Vor allem die Personen mit leichtem Übergewicht aus der Kursgeneration 1982 sind erstaunlich zuversichtlich: 66% sind sich sicher, das Gewicht halten oder verringern zu können.

Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine grundsätzliche Veränderung der Ernährungsgewohnheiten ab; mit Hilfe dieser Veränderung sollten Gewichtsreduktionen erreicht werden.

- o Wird diese Veränderung von den Teilnehmern begrüßt, hingenommen oder abgelehnt? Bestehen Differenzierungen der Akzeptanz durch das erreichte Gewicht? Gibt es auch hier Unterschiede zwischen den Kursgenerationen?
  - In beiden Kursgenerationen wird die Ernährung von 63% als abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden. Hinsichtlich des erreichten Gewichts bestehen nur geringe Unterschiede in der Zufriedenheit. Auch zwischen den Kursgenerationen bestehen kaum Unterschiede. Nur in der Gruppe der stark Übergewichtigen sind 10% der Kursteilnehmer 1982 gar nicht mit der Ernährungsweise zufrieden, was wohl auch zur Ablehnung und somit zu ihrem heutigen Übergewicht beitrug.
- o Wie erleben die Kursteilnehmer das Essen? Macht das Essen wieder Freude, ist es eine notwendige Handlung oder wird es als belastend erlebt? Hat das Erreichen des Normalgewichts auch das Essen entlastet? Führt das Essen - auch bei Normalgewichtigen - zu einem schlechten Gewissen?
  - Ca. der Hälfte (53% der Kursteilnehmer 1981 und 47% der Teilnehmer 1982) macht das Essen wieder richtig Freude. Während in der Generation 1981 die Normalge-

Abb. Einstellungen zum Essen (18 Monate 1981/18 Monate 1982)

|                                                                                          | Bisher erreichtes Gewicht              |        |                                                  |        |                                 |        |      |        |                           |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------|--------|------|--------|---------------------------|--------|
| Kursgeneration                                                                           | alle Teil-<br>nehmer vor<br>Kursbeginn |        | alle Teil-<br>nehmer 18<br>Mon. nach<br>Kursende |        | davon:<br>Normalge-<br>wichtige |        |      |        | stark Über-<br>gewichtige |        |
|                                                                                          | 1981                                   | % 1982 | 1981                                             | % 1982 | 1981                            | % 1982 | 1981 | % 1982 | 1981                      | % 1982 |
| Essen macht mir richtig<br>Freude und ich genieße es                                     | 45                                     | 46     | 53                                               | 47     | 57                              | 49     | 47   | 51     |                           |        |
| Ich habe nach dem Essen oft<br>ein schlechtes Gewissen, weil<br>ich zuviel gegessen habe | 56                                     | 61     | 51                                               | 45     | 46                              | 37     | 55   | 55     |                           |        |

wichtigen zufriedener sind, sind es aus der 1982er Generation verstärkt die stark Übergewichtigen, die Freude am Essen haben. In dieser Gruppe zählen auch 36% zu den ausgesprochenen "Gourmets". Auffallend ist in der Kursgeneration 1981 die starke Belastung durch "schlechtes Gewissen" auch in der Gruppe der Normalgewichtigen:

Zwar genießen 60% das Essen, 53% jedoch haben nach dem Essen auch ein schlechtes Gewissen, weil sie zuviel gegessen haben. In der gleichen Weise belastet sind aus der Gruppe der Normalgewichtigen der Kursgeneration 1982 nur 37%, hingegen 55% aus der Gruppe der stark Übergewichtigen.

Die gegenüberstehende Tabelle gibt noch einmal einen Überblick über die Entwicklung der Einstellung zum Essen seit Kursbeginn. Waren vor Kursbeginn die Einstellungen seitens der Teilnehmer der beiden Kursgenerationen in etwa gleich, so fällt vor allem in der Kursgeneration 1982 das entspanntere Verhältnis zum Essen bei den Normalgewichtigen sowie die angespannte Einstellung der Übergewichtigen zum Essen auf: Die Tatsache, daß 55% nach dem Essen noch ein schlechtes Gewissen haben, kann jedoch auch als verstärktes Problembewußtsein interpretiert werden.

Abb. Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 18 Monate 1981 / 18 Monate 1982)

| Kursgeneration                                                                                                                                                                    | Gesamt    |           | Bisher erreichtes Gewicht<br>18 Monate nach Kursende |           |             |           |                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------|---------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                   |           |           | Normalgewicht                                        |           | Übergewicht |           | Starkes Übergewicht |           |
|                                                                                                                                                                                   | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                            | 1982<br>% | 1981<br>%   | 1982<br>% | 1981<br>%           | 1982<br>% |
| Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert                                                                                                                                 | 47        | 47        | 55                                                   | 61        | 33          | 52        | 47                  | 25        |
| Ich fühle mich wieder leistungsfähiger                                                                                                                                            | 35        | 43        | 45                                                   | 56        | 22          | 40        | 36                  | 33        |
| Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere                                                                                                                       | 34        | 38        | 42                                                   | 51        | 27          | 42        | 25                  | 19        |
| Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert                                                                                        | 20        | 25        | 24                                                   | 27        | 15          | 32        | 19                  | 18        |
| Ich bin wieder beweglicher und aktiver                                                                                                                                            | 40        | 48        | 50                                                   | 58        | 32          | 49        | 36                  | 36        |
| Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt                                                                                                                                       | 16        | 18        | 19                                                   | 18        | 13          | 18        | 14                  | 19        |
| Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener                                                                                                                              | 33        | 38        | 37                                                   | 50        | 23          | 36        | 31                  | 27        |
| Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß                                                                                                                       | 40        | 35        | 45                                                   | 39        | 35          | 31        | 36                  | 33        |
| Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig                                                                                             | 38        | 31        | 40                                                   | 30        | 30          | 38        | 39                  | 25        |
| Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet | 44        | 39        | 42                                                   | 36        | 43          | 31        | 47                  | 52        |
| Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben                                                                                                | 52        | 50        | 63                                                   | 62        | 48          | 47        | 36                  | 39        |
| Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt                                                                                 | 34        | 39        | 34                                                   | 39        | 32          | 42        | 36                  | 39        |
| Existenz weiterer positiver Auswirkungen                                                                                                                                          | 35        | 43        | 31                                                   | 42        | 35          | 43        | 36                  | 42        |
| Existenz weiterer negativer u. belastender Auswirkungen                                                                                                                           | 25        | 25        | 31                                                   | 19        | 22          | 17        | 19                  | 43        |
| N =                                                                                                                                                                               | 178       | 260       | 62                                                   | 102       | 60          | 77        | 36                  | 67        |

### 3.2.5 Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion und der Veränderung des Ernährungsverhaltens

Was bedeuteten die Reduktion des Übergewichts und der Veränderung des Ernährungsverhaltens für die Teilnehmer der Kurse? Welche subjektiven Belohnungen erhalten Personen, die ihr Gewicht spürbar, unter Umständen bis zum Normalgewicht, reduzieren konnten?

- o Im Vordergrund stehen, wie die gegenüberstehende Tabelle verdeutlicht, Verbesserungen des allgemeinen Gesundheitszustandes (allgemeines Wohlbefinden), Bestätigung der eigenen Willensstärke sowie Dimensionen wie Attraktivität ("sehe wieder besser aus"), Aktivität (bin wieder beweglicher und aktiver) und Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Auch die vorherigen Gefühle der Abhängigkeit vom Essen und Trinken sind erfreulich zurückgegangen. Generell erleben heute Normalgewichtige eine stärkere Belohnung für ihre Reduktion als Personen, die - unabhängig von ihrer individuellen Reduktionsleistung - noch als stark übergewichtig zu bezeichnen sind.

Abb. Ausstrahlung auf andere Verhaltensweisen  
(Vergleich 18 Monate 1981/18 Monate 1982)

| Kursgeneration              | Rauchen |        | Alkohol-<br>konsum |        | Medika-<br>menten-<br>konsum |        | Konsum<br>nicht-al-<br>koholischer<br>Getränke |        |
|-----------------------------|---------|--------|--------------------|--------|------------------------------|--------|------------------------------------------------|--------|
|                             | 1981    | % 1982 | 1981               | % 1982 | 1981                         | % 1982 | 1981                                           | % 1982 |
| Neu begonnen oder verstärkt | 5       | 6      | 3                  | 3      | 3                            | 2      | 30                                             | 34     |
| Wie vor dem Kurs            | 10      | 11     | 33                 | 30     | 28                           | 23     | 44                                             | 35     |
| Vermindert                  | 4       | 3      | 27                 | 32     | 11                           | 14     | 14                                             | 18     |
| Gab es nie bzw. kaum        | 76      | 73     | 32                 | 32     | 54                           | 55     | 9                                              | 9      |

### 3.2.6 Ausstrahlungen auf andere Verhaltensweisen

- o Haben sich die Kurserfahrungen und die Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten auch auf andere Verhaltensweisen ausgewirkt? Kam es z.B. durch die Gewichtsreduktion zu erhöhter Nervosität und zu gesteigertem Zigarettenkonsum? Oder wurden die Prinzipien der Selbstkontrolle in positiver Hinsicht, z.B. in Bezug auf den Alkoholkonsum, übertragen?

Die gegenüberstehende Tabelle verdeutlicht, daß keine erheblichen Steigerungen des selbstgefährdenden Verhaltens stattfanden, sondern daß im Gegenteil der Alkohol- und Medikamentenkonsum stark vermindert wurde. Bei dieser Form der Übertragung waren die Teilnehmer der Generation 1982 etwas erfolgreicher.

Abb. Übersicht zu multiplikatorischen Wirkungen bei unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 18 Monate 1981/18 Monate 1982)

| Kursgeneration                                                                                                      | Gesamt<br>1981 1982<br>% |     | Bis heute erreichtes Gewicht      |     |                                 |    |                                       |  |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----|-----------------------------------|-----|---------------------------------|----|---------------------------------------|--|----|
|                                                                                                                     |                          |     | Normal-<br>gewicht<br>1981 % 1982 |     | Über-<br>gewicht<br>1981 % 1982 |    | Starkes<br>Übergewicht<br>1981 % 1982 |  |    |
| AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBE-<br>MÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGE-<br>WOHNHEITEN DER FAMILIE                          |                          |     |                                   |     |                                 |    |                                       |  |    |
| - Ich habe nur mein eigenes<br>Verhalten und meine eigenen<br>Mahlzeiten verändert, die<br>anderen essen wie vorher | 18                       | 26  | 13                                | 27  | 19                              | 23 | 17                                    |  | 32 |
| - Ich habe in erster Linie mein<br>eigenes Verhalten geändert,<br>die anderen sind nur am Rande<br>berührt          | 41                       | 41  | 47                                | 41  | 37                              | 49 | 43                                    |  | 28 |
| - Die Ernährungsgewohnheiten und<br>der Speiseplan der ganzen Fa-<br>milie haben sich spürbar ver-<br>ändert        | 26                       | 27  | 22                                | 30  | 32                              | 20 | 20                                    |  | 33 |
| WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONS-<br>ERFOLG IN DER FAMILIE                                                           |                          |     |                                   |     |                                 |    |                                       |  |    |
| - Ja, (Ehe-) Partner                                                                                                | 23                       | 24  | 22                                | 26  | 27                              | 20 | 20                                    |  | 30 |
| - Ja, Kind(er)                                                                                                      | 15                       | 12  | 15                                | 4   | 16                              | 13 | 11                                    |  | 23 |
| - Ja, andere Haushaltsan-<br>gehörige                                                                               | 2                        | 3   | 2                                 | 4   | -                               | 3  | 2                                     |  | 3  |
| N =                                                                                                                 | 176                      | 239 | 55                                | 97  | 62                              | 69 | 46                                    |  | 60 |
| MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN<br>DER ZEIT SEIT KURSENDE                                                          |                          |     |                                   |     |                                 |    |                                       |  |    |
| ...anderen Personen erklärt,<br>warum und wie Sie Ihr eigenes<br>Eßverhalten ändern und ab-<br>nehmen               | 61                       | 59  | 63                                | 65  | 66                              | 52 | 55                                    |  | 60 |
| ...anderen Personen erklärt,<br>wie diese ihr Eßverhalten<br>ändern und abnehmen könnten                            | 59                       | 63  | 61                                | 66  | 61                              | 66 | 60                                    |  | 64 |
| ...mit anderen Personen gespro-<br>chen, damit diese ihr Eßver-<br>halten ändern und abnehmen                       | 42                       | 53  | 46                                | 59  | 37                              | 49 | 43                                    |  | 54 |
| ...andere Personen mit Erfolg<br>dazu veranlaßt, auch diesen<br>Ernährungskurs zu besuchen                          | 24                       | 36  | 23                                | 39  | 23                              | 38 | 23                                    |  | 33 |
| N =                                                                                                                 | 178                      | 260 | 56                                | 102 | 62                              | 77 | 47                                    |  | 67 |

### 3.2.7 Multiplikatorische Wirkungen

- o Bereits in der Einführung wurde darauf hingewiesen, daß die Ernährungsgewohnheiten nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen sind, sondern eingebettet sind in das Verhalten von Gruppen und in unserem Fall speziell der Familie. Haben sich nun die Kurserfahrungen nur auf den jeweiligen Teilnehmer beschränkt oder gab er seine Erfahrungen an seine Familienangehörigen weiter? Hatte dies auch Auswirkungen auf die Reduktionsbemühungen anderer Familienmitglieder? Wie sah das multiplikatorische Verhalten der Kursteilnehmer über den familiären Rahmen hinaus aus?
- Bei ca. einem Viertel der Teilnehmer mit Familie haben sich die Ernährungsgewohnheiten der ganzen Familie geändert. Vor allem in den Extremgruppen der Normalgewichtigen und stark Übergewichtigen der Generation 1982 haben sich spürbare Veränderungen des Ernährungsplans der ganzen Familie ergeben. Reduktionserfolge konnten in erster Linie Angehörige stark Übergewichtiger der Generation 1982 erzielen.
- Bezüglich des multiplikatorischen Verhaltens ergibt sich generell ein erfreuliches Bild: die Teilnehmer beider Kursgenerationen haben ihre Erfahrungen mit dem Kurs und ihre Kenntnisse über richtiges Ernährungsverhalten äußerst intensiv verbreitet. Im direkten Vergleich der Kursgenerationen scheint die Generation 1982 hier noch etwas aktiver gewesen zu sein, vor allem was die erfolgreiche Empfehlung des Kursbesuches angeht. Erfreulich ist auch, daß es hier kaum Unterschiede zwischen "Erfolgreichen" und "weniger Erfolgreichen" gab.

### 3.2.8 Fazit

Als Fazit dieses Kursgenerationenvergleichs läßt sich sagen, daß die Modifikation des Kurssystems für die Teilnehmer der Kurse 1982 nicht nur positive Auswirkungen auf die Gewichtsreduktion hatte, sondern daß darüber hinaus bzw. als Folge hiervon das multiplikatorische Verhalten im gesamten sozialen Umfeld sowie auch die subjektiv erlebten Auswirkungen stärker ausgeprägt sind als in der Kursgeneration 1981. Die Modifikationen haben sich also insgesamt bis zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende bewährt. Bei den Teilnehmern besteht allerdings Unsicherheit, ob sie diese Erfolge auch beibehalten können oder in ihre alten Ernährungsgewohnheiten zurückverfallen. Aus diesem Grund ist eine weitere Nachverfolgung beider Kursgenerationen angezeigt.

### 3.3 Die Entwicklung des Körpergewichts bis zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende

Im folgenden Abschnitt werden ausgewählte Ergebnisse der Teilnehmer des Jahres 1981 nach 30 Monaten dargestellt. Im Vordergrund dieser Darstellung steht der Längsschnittaspekt, d.h. wie haben sich gewichtsbezogene Größen und das subjektive Erleben des Reduktionserfolgs im Laufe von 2 1/2 Jahren verändert?

In diesem Abschnitt werden Gewichtsreduktionsmerkmale in zwei Formen gegenübergestellt:

#### a) Stichprobenvergleich

Verglichen werden die Stichproben, die zu den Zeitpunkten Kursbeginn, Kursende, 6, 18 und 30 Monate nach Kursende einen ausgefüllten Fragebogen zurücksandten (> Abschnitt 3.3.1).

#### b) Längsschnittbetrachtung in der aktuellen Stichprobe

Für 121 Antwortter in der Befragung 30 Monate nach Kursende wird deren Entwicklung im Zeitablauf dargestellt.

#### 3.3.1 Stichprobenvergleich

Für die Personen, die jeweils zu den Zeitpunkten

- Kursbeginn,
- Kursende,
- 6 Monate,
- 18 Monate,
- 30 Monate nach Kursende

einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, wurden einige aus-

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                     | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                   | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVES ÜBERGEWICHT</u>      |                                     |          |                              |                               |                               |
| - unter Normalgewicht             | 8                                   | 22       | 21                           | 19                            | 22                            |
| - Normalgewicht                   | 2                                   | 4        | 3                            | 2                             | 5                             |
| - 1-5% über Normalgewicht         | 8                                   | 14       | 9                            | 10                            | 10                            |
| - 6-10% über Normalgewicht        | 11                                  | 13       | 15                           | 17                            | 15                            |
| - 11-20% über Normalgewicht       | 26                                  | 19       | 24                           | 19                            | 23                            |
| - 21-30% über Normalgewicht       | 17                                  | 11       | 14                           | 13                            | 6                             |
| - 31-40% über Normalgewicht       | 13                                  | 5        | 6                            | 7                             | 7                             |
| - 41% und mehr über Normalgewicht | 13                                  | 5        | 6                            | 5                             | 8                             |
| - KA                              | 2                                   | 8        | 4                            | 5                             | 3                             |
| N =                               | 328                                 | 328      | 308                          | 178                           | 121                           |

sagekräftige Reduktions- bzw. Gewichtsmerkmale gegenübergestellt. Anliegen dieser Tabellen ist es, für die größtmögliche Stichprobe Aussagen zum Verlauf ihrer Reduktionsbemühungen zu machen. Sofern es rechentechnisch möglich war, wurden die Zahlen um die Personen, die keine Angaben machten bzw. von denen nicht sämtliche benötigten Daten vorlagen, bereinigt. Die dadurch entstehenden Abweichungen sowohl hinsichtlich der Basiszahlen als auch der entsprechenden Prozentzahlen gegenüber den vorliegenden Berichten zu den jeweiligen Erhebungszeitpunkten sind nicht erheblich.

#### 3.3.1.1 Entwicklung des relativen Übergewichts

Das relative Übergewicht drückt prozentual das vorhandene Übergewicht in Bezug zum Normalgewicht aus. Die gegenüberliegende Tabelle ist in drei Felder eingeteilt, die den Gruppierungen

- Normalgewicht (+5%),
- leichtes Übergewicht,
- starkes Übergewicht

entsprechen.

Die Frage war, wie sich der prozentuale Anteil der jeweiligen Gruppen im Zeitablauf entwickelt.

- Lagen zu Kursbeginn 18% aller Teilnehmer in der Normalgewichtszone, so stieg dieser Anteil bis zum Kursende auf 40%, um anschließend über 33% auf 31% zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende zu sinken. Überraschenderweise stieg der Anteil in der aktuellen Befragung wieder auf 37%, was jedoch zum Teil durch den bereits oben erwähnten Stichprobenbias zu erklären ist: Nicht erfolgreiche Teilnehmer schieden überdurchschnittlich oft bereits in der letzten Befragung mit einer "Abschlußmeldung Mißerfolg" aus.

In der Gesamtbilanzierung über eine individuelle Längsschnittanalyse sind diese Effekte mit zu berücksichtigen.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

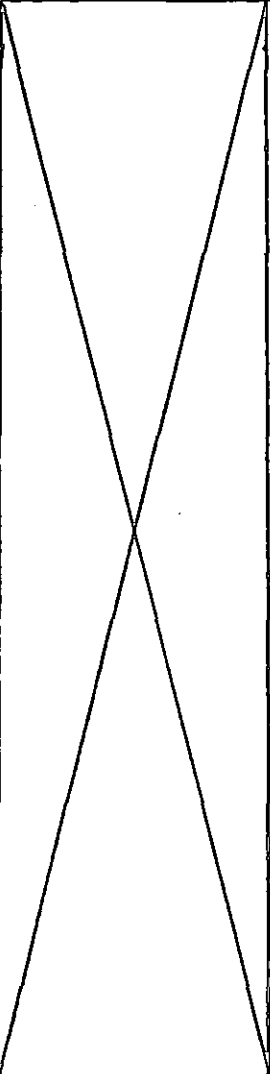
| M e r k m a l                        | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                      | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>ABSOLUTES ÜBERGEWICHT</u>         |                                     |          |                              |                               |                               |
| - mehr als 10 kg unter Normalgewicht | -                                   | 2        | 1                            | -                             | 3                             |
| - bis 9 kg unter Normalgewicht       | 7                                   | 22       | 20                           | 20                            | 19                            |
| - Normalgewicht                      | 3                                   | 4        | 3                            | 2                             | 5                             |
| - 1-2 kg über Normalgewicht          | 4                                   | 10       | 4                            | 6                             | 7                             |
| - 3-6 kg über Normalgewicht          | 13                                  | 18       | 19                           | 19                            | 14                            |
| - 7-10 kg über Normalgewicht         | 16                                  | 17       | 15                           | 17                            | 20                            |
| - 11-15 kg über Normalgewicht        | 19                                  | 13       | 19                           | 16                            | 10                            |
| - 16-20 kg über Normalgewicht        | 12                                  | 7        | 7                            | 8                             | 7                             |
| - 21 kg und mehr über Normalgewicht  | 23                                  | 9        | 11                           | 11                            | 14                            |
| N =                                  | 572                                 | 416      | 296                          | 169                           | 117                           |

#### 3.3.1.2 Entwicklung des absoluten Übergewichts

Das absolute Übergewicht drückt die jeweilige Differenz zum Normalgewicht in kg aus.

Nach einer erheblichen Reduktionsleistung zum Kursende folgte zum Zeitpunkt der 6-Monats-Befragung ein leichter Einbruch. Seither jedoch blieb der Reduktionserfolg stabil bzw. stieg in der aktuellen Befragung sogar wieder an.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T                                                 |          |                              |                               |                               |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                              | KURSBEGINN                                                                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG INSGESAMT</u> |  |          |                              |                               |                               |
| - Gewichtszunahme                            |                                                                                     | 4        | 11                           | 15                            | 17                            |
| - keine Veränderung                          |                                                                                     | 3        | 5                            | 5                             | 9                             |
| - Gewichtsreduktion                          |                                                                                     | 93       | 84                           | 80                            | 74                            |
| N =                                          | —                                                                                   | 415      | 296                          | 168                           | 116                           |

#### 3.3.1.3 Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

Die relative Reduktionsleistung gibt die Entwicklung des Körpergewichts seit Kursbeginn bis zum jeweiligen Befragungszeitpunkt wieder.

Die Tabelle zeigt, daß der Reduktionserfolg seit Kursende stetig abnimmt: hatten zum Kursende 93% eine Reduktion ihres Ausgangsgewichts erzielen können, so sind es heute "nur noch" 74%, während 17% sogar noch zunahmen.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                        | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                      | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG<br/>SEIT KURSENDE</u> |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Gewichtszunahme                                    |                                     |          | 71                           | 76                            | 77                            |
| - keine Veränderung                                  |                                     |          | 13                           | 8                             | 11                            |
| - Gewichtsreduktion                                  |                                     |          | 15                           | 16                            | 13                            |
| N =                                                  | —                                   | —        | 290                          | 164                           | 111                           |

#### 3.3.1.4 Relative Reduktionsleistung seit Kursende

Die relative Reduktionsleistung seit Kursende drückt die Gewichtsentwicklung auf der Basis des bis Kursende erreichten Gewichts aus. Fast alle (heute 77%) haben seither wieder zugenommen. 13% schafften es, ihr damaliges Gewicht weiter zu reduzieren. Seit Kursende kann jedoch von einer stetigen Zunahme des Gewichts gesprochen werden.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                           | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                         | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG</u><br><u>SEIT DER LETZTEN BEFRAGUNG</u> |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Gewichtszunahme                                                       |                                     | 4        | 71                           | 62                            | 53                            |
| - keine Veränderung                                                     |                                     | 3        | 13                           | 13                            | 20                            |
| - Gewichtsreduktion                                                     |                                     | 93       | 15                           | 25                            | 27                            |
| N =                                                                     | —                                   | 415      | 290                          | 156                           | 102                           |

#### 3.3.1.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung

Die relative Reduktionsleistung seit der letzten Befragung gibt die Gewichtsentwicklung auf der Basis des jeweils vorher erreichten Gewichts an. So haben z.B. 25% der Befragten ihr Gewicht vom Zeitpunkt 6 Monate zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende reduzieren können.

Diese Tabelle veranschaulicht, daß sofort nach Kursende bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende am häufigsten eine Gewichtszunahme einsetzt. In den Folgezeiträumen wurde wieder stärker reduziert.

## ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

|                                     | KURSGENERATION 1981 |          |                                     |                                      |                                      |
|-------------------------------------|---------------------|----------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|                                     | KURSBEGINN          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% |
| BASIS(UNGEWICHTET)                  | 121                 | 121      | 121                                 | 121                                  | 121                                  |
| Relatives Übergewicht:              |                     |          |                                     |                                      |                                      |
| Unter Normalgewicht                 | 7                   | 27       | 21                                  | 21                                   | 22                                   |
| Normalgewicht                       | 4                   | 4        | 2                                   | 2                                    | 5                                    |
| 1 - 5 % über Normalgewicht          | 10                  | 17       | 12                                  | 10                                   | 10                                   |
| 6 - 10 % über Normalgewicht         | 14                  | 13       | 12                                  | 17                                   | 15                                   |
| 11 - 20 % über Normalgewicht        | 29                  | 19       | 21                                  | 18                                   | 23                                   |
| 21 - 30 % über Normalgewicht        | 12                  | 6        | 8                                   | 8                                    | 6                                    |
| 31 - 40 % über Normalgewicht        | 9                   | 3        | 4                                   | 6                                    | 7                                    |
| 41 % und mehr über<br>Normalgewicht | 11                  | 3        | 4                                   | 4                                    | 8                                    |
| KA                                  | 3                   | 7        | 14                                  | 15                                   | 3                                    |

### 3.3.2 Längsschnittvergleich in der aktuellen Stichprobe

Längsschnitttabellen für die Teilnehmer der aktuellen Befragung zum Zeitpunkt 30 Monate.

Anliegen dieser Tabellen ist es, die Entwicklung des Körpergewichts bzw. der gewichtsbezogenen Erfolgsindikatoren für die Teilnehmer der aktuellen Befragungsstichprobe darzustellen. Um den Vergleich zum vorherigen Abschnitt zu gewährleisten, wurden die analogen Indikatoren für die aktuelle Stichprobe neu berechnet. Dabei entstand das Problem, daß zahlreiche (ca. 15%) Teilnehmer an der aktuellen Befragung zu den Zeitpunkten 6 und 18 Monate nach Kursende keine Fragebogen zurückschickten. Aus diesem Grund wurden die um die jeweiligen KA-Quoten bereinigten Werte neu berechnet und im Text in gruppierter Form wiedergegeben.

#### 3.3.2.1 Das relative Übergewicht

Hier zeigen sich vergleichbare Entwicklungen wie auch bereits in Abschnitt 3.3.1.1 beschrieben:

Zu Kursbeginn lagen 22% in der Normalgewichtszone, 44% hatten leichtes und 33% starkes Übergewicht (21% und mehr über Normalgewicht). Nachdem der Anteil der Normalgewichtigen zum Kursende auf 51% sprang, sank er in der Folge von 41% über 39% auf jetzt 38%, während der Anteil der stark Übergewichtigen von 13% zum Kursende über 19%, 21% auf aktuell 22% stieg.

## ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

|                                       | KURSGENERATION 1981 |          |                              |                               |                               |
|---------------------------------------|---------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                       | KURSBEGINN          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
|                                       | S-%                 | S-%      | S-%                          | S-%                           | S-%                           |
| BASIS(UNGEWICHTET)                    | 121                 | 121      | 121                          | 121                           | 121                           |
| Absolutes Übergewicht:                |                     |          |                              |                               |                               |
| Mehr als 10 kg unter<br>Normalgewicht | 0                   | 3        | 2                            | 0                             | 3                             |
| 6 - 9 kg unter Normalgewicht          | 2                   | 3        | 7                            | 6                             | 4                             |
| Bis 5 kg unter Normalgewicht          | 6                   | 16       | 12                           | 15                            | 15                            |
| Normalgewicht                         | 4                   | 4        | 2                            | 2                             | 5                             |
| 1 - 2 kg über Normalgewicht           | 6                   | 10       | 5                            | 6                             | 7                             |
| 3 - 4 kg über Normalgewicht           | 6                   | 10       | 9                            | 10                            | 5                             |
| 5 - 6 kg über Normalgewicht           | 10                  | 8        | 8                            | 7                             | 9                             |
| 7 - 8 kg über Normalgewicht           | 12                  | 10       | 7                            | 10                            | 12                            |
| 9 - 10 kg über Normalgewicht          | 7                   | 5        | 7                            | 4                             | 7                             |
| 11 - 12 kg über<br>Normalgewicht      | 9                   | 6        | 9                            | 7                             | 5                             |
| 13 - 15 kg über<br>Normalgewicht      | 7                   | 2        | 7                            | 4                             | 5                             |
| 16 - 18 kg über<br>Normalgewicht      | 8                   | 2        | 1                            | 3                             | 5                             |
| 19 - 20 kg über<br>Normalgewicht      | 2                   | 2        | 2                            | 2                             | 2                             |
| 21 kg und mehr über<br>Normalgewicht  | 17                  | 6        | 7                            | 8                             | 13                            |
| IA                                    | 3                   | 7        | 14                           | 15                            | 3                             |

### 3.3.2.2 Das absolute Übergewicht

Bewertet man die Zone bis 2 kg über Normalgewicht als Bereich, den man als "normalgewichtig" bezeichnen kann, so ergeben sich hier unter Berücksichtigung der fehlenden Angaben folgende Werte:

| Kursbeginn | Kursende | 6 Monate | 18 Monate | 30 Monate |
|------------|----------|----------|-----------|-----------|
| 19%        | 44%      | 32%      | 34%       | 35%       |

Auch hier folgte nach einer erheblichen Reduktionsleistung mit einem Nettogewinn von 25% ein leichter Einbruch, der jedoch langsam abgefangen wurde, so daß zum aktuellen Zeitpunkt noch ein Nettogewinn von 16% (35 minus 19%) zu verzeichnen ist.

## ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

|                                              | KURSENDE | KURSGENERATION 1981          |                               |                               |
|----------------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                              |          | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
|                                              | S-%      | S-%                          | S-%                           | S-%                           |
| BASIS(UNGEWICHTET)                           | 121      | 121                          | 121                           | 121                           |
| Relative Reduktionsleistung<br>(insgesamt) : |          |                              |                               |                               |
| Gewichtszunahme                              | 5        | 9                            | 10                            | 17                            |
| keine Veränderung                            | 3        | 2                            | 3                             | 8                             |
| Gewichtsreduktion                            | 83       | 74                           | 71                            | 71                            |

#### 3.3.2.3 Die relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

Hier ergeben sich gegenüber der Gesamtheit der Teilnehmer zu den jeweiligen Befragungswellen keine Abweichungen. Nahmen während der Kurszeit 5% an Gewicht zu, so waren es 6 Monate danach 10%, nach 18 Monaten 12%, und heute haben 18% gegenüber ihrem Ausgangsgewicht zugenommen und 73% abgenommen.

## ERFOLGSBEZUGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

|                                                 | KURSGENERATION 1981                 |                                      |                                      |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                 | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% |
| BASIS(UNGEWICHTET)                              | 121                                 | 121                                  | 121                                  |
| Gewichtsentwicklung seit<br>Kursende (relativ): |                                     |                                      |                                      |
| Gewichtszunahme                                 | 60                                  | 46                                   | 70                                   |
| keine Veränderung                               | 16                                  | 12                                   | 10                                   |
| Gewichtsreduktion                               | 10                                  | 20                                   | 12                                   |

#### 3.3.2.4 Die relative Reduktionsleistung seit Kursende

70% der aktuellen Befragungsteilnehmer haben bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende wieder zugenommen; dieser Anteil verringerte sich zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende auf 59%, um jetzt wieder auf 76% anzusteigen. Immerhin waren noch 13% der Teilnehmer in der Lage, ihr Gewicht seit Kursende zu reduzieren.

## ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

|                                                                              | KURSENDE<br>S-% | KURSGENERATION 1981                 |                                      |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                                              |                 | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% |
| BASIS(UNGEWICHTET)                                                           | 121             | 121                                 | 121                                  | 121                                  |
| Gewichtsentwicklung zum<br>jeweiligen Vorbefragungs-<br>zeitpunkt (relativ): |                 |                                     |                                      |                                      |
| Gewichtszunahme                                                              | 5               | 60                                  | 46                                   | 45                                   |
| Keine Veränderung                                                            | 3               | 16                                  | 12                                   | 17                                   |
| Gewichtsreduktion                                                            | 83              | 10                                  | 20                                   | 23                                   |

### 3.3.2.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung

Betrachtet man ausschließlich die Zeile "Gewichtsreduktion", so ergeben sich folgende bereinigten Werte:

| Kursende | 6 Monate | 18 Monate | 30 Monate |
|----------|----------|-----------|-----------|
| 89%      | 11%      | 26%       | 27%       |

Waren also 89% unserer aktuellen Befragungsteilnehmer in der Lage, während der Kurszeit ihr Gewicht zu reduzieren, so schafften nur 11% eine weitere Reduktion während der nächsten 6 Monate. Im folgenden Jahr - also bis 18 Monate nach Kursende - konnten 26% ihr Gewicht erneut reduzieren. Im Zeitraum seit Februar 1983 konnten erneut 27% eine Gewichtsreduktion erzielen. Gleichzeitig verlangsamte sich der Anstieg derjenigen Personen, die stetig zunahmen, von 70% auf heute 53%.

Nach der Darstellung der Gewichtsindikatoren für die einzelnen Befragungswellen werden im folgenden Abschnitt subjektiv erlebte Veränderungen, Multiplikatorwirkungen und Indikatoren zur subjektiven Zufriedenheit für einzelne Befragungsstichproben gegenübergestellt. Diese Tabellen ermöglichen einerseits einen Strukturvergleich der einzelnen Stichproben, zum anderen geben sie einen Überblick über die Veränderung einzelner Indikatoren im Lauf von 2 1/2 Jahren.

Die Basiszahlen der einzelnen Spalten stehen für diejenigen Personen, die zum jeweiligen Zeitpunkt einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.

## SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG DES ERFOLGS UND VERTRAUEN IN DIE STABILITÄT IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                               | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                             | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN</u>                                            |                                     |          |                              |                               |                               |
| - weniger als erwartet abgenommen                                           |                                     | x*       | 27                           | 29                            | 22                            |
| - soviel abgenommen wie erwartet                                            |                                     | x        | 54                           | 51                            | 56                            |
| - stärker abgenommen als erwartet                                           |                                     | x        | 17                           | 20                            | 19                            |
| <u>VERTRAUEN IN STABILITÄT DES<br/>ERZIELTEN ERGEBNISSES</u>                |                                     |          |                              |                               |                               |
| - vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können |                                     | 54       | 56                           | 54                            | 45                            |
| - sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können         |                                     | 35       | 22                           | 25                            | 27                            |
| - Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können                                |                                     | 5        | 13                           | 15                            | 15                            |
| - sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können                           |                                     | x        | 5                            | 3                             | 7                             |
| N =                                                                         |                                     | 406      | 308                          | 178                           | 121                           |

\*) x = Kategorie wurde zu diesem Zeitpunkt nicht erhoben.

### 3.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe und weitere Auswirkungen

In diesem Abschnitt wird wieder die Methodik des Stichprobenvergleichs angewendet.\*

#### 3.4.1 Die subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses

Betrachtet man die Erfüllung der subjektiven Erwartungen an den Kurs unter dem Aspekt des Strukturvergleichs, so ergibt sich, korrespondierend zu dem eingangs bereits festgestellten Stichprobenbias, daß in der aktuellen Stichprobe Personen, die zufrieden mit ihrem Reduktionserfolg sind, überrepräsentiert sind. Auf der anderen Seite besteht bei eben diesen Teilnehmern eine verstärkte Unsicherheit, das erzielte Gewicht halten zu können.

---

\*) Vgl. Erläuterung in Abschnitt 3.3.

BEWERTUNG DER ERNÄHRUNG UND EINSTELLUNG ZUM ESSEN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                                                                         | E R H E B U N S G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                       | KURSBEGINN                            | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG</u>                                                                            |                                       |          |                              |                               |                               |
| - Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden                                      | x                                     | x        | 61                           | 63                            | 64                            |
| - Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden | x                                     | x        | 34                           | 34                            | 31                            |
| - Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden                                          | x                                     | x        | 3                            | 2                             | 4                             |
| <u>GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN</u>                                                                           |                                       |          |                              |                               |                               |
| - Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es                                                                   | 45                                    | 59       | 55                           | 53                            | 50                            |
| - Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will                           | 34                                    | 10       | 21                           | 20                            | 21                            |
| - Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen                                       | 26                                    | 31       | 32                           | 28                            | 34                            |
| - Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe                                  | 56                                    | 30       | 39                           | 51                            | 41                            |
| N =                                                                                                                   | 645                                   | 406      | 308                          | 178                           | 121                           |

### 3.4.2 Die Bewertung der Ernährungsweise und Einstellungen zum Essen

Die veränderte Ernährungsweise wird generell von über 60% der Kursteilnehmer als wohlschmeckend bezeichnet. Hier sind weder strukturelle noch zeitabhängige Veränderungen zu beobachten. Die Einstellung zum Essen jedoch hat sich erheblich gewandelt:

Waren zu Kursbeginn "ständige Hungergefühle" bei 34% der Teilnehmer Auslöser für häufiges und unkontrolliertes Essen, so sank dieser Anteil nach dem Kursbesuch auf 10%. Der anschließend erfolgte Anstieg auf 20-21% läßt sich nicht mit Stichprobenverzerrungen erklären, sondern eher durch einen Rückfall in alte Eßgewohnheiten. Trotz des Anstiegs beinahe aller Indikatoren gegenüber dem Vergleichzeitpunkt "Kursende", hat sich - im Vergleich zur Situation vor Kursbeginn - das Verhältnis zum Essen wesentlich entspannt:

- Essen macht wieder richtig Freude;
- weniger unkontrolliertes Essen und entsprechend
- weniger schlechtes Gewissen nach dem Essen

ERWARTUNGEN AN DEN KURS UND ERLEBTE AUSWIRKUNGEN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                                                | E R H E B U N S G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                              | KURSBEGINN                            | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>ERLEBTE AUSWIRKUNGEN</u>                                                                  |                                       |          |                              |                               |                               |
| - Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert                                          | 59                                    | 64       | 49                           | 47                            | 37                            |
| - Ich fühle mich wieder leistungsfähiger                                                     | 27                                    | 60       | 40                           | 35                            | 32                            |
| - Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere                                | 53                                    | 51       | 43                           | 34                            | 36                            |
| - Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert | 31                                    | 28       | 20                           | 20                            | 17                            |
| - Ich bin wieder beweglicher und aktiver                                                     | 53                                    | 61       | 43                           | 40                            | 36                            |
| - Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt                                                | 12                                    | 18       | 18                           | 16                            | 18                            |
| - Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener                                       | 38                                    | 56       | 39                           | 33                            | 29                            |
| - Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß                                | 27                                    | 53       | 34                           | 40                            | 36                            |
| - Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig     | 42                                    | 54       | 37                           | 38                            | 33                            |
| N =                                                                                          | 645                                   | 406      | 308                          | 178                           | 121                           |

### 3.4.3 Erwartungen an den Kurs und erlebte Auswirkungen

In der gegenüberstehenden Tabelle sind analoge Fragen zu Kursbeginn und in den Nachbefragungen dargestellt. Der Originalfragentext zu Kursbeginn bezog sich auf die Erwartungen an den Kurs (z.B. "mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern") und ist hier nicht gesondert angeführt. Die Prozentzahlen in der Spalte "Kursbeginn" drücken somit die Intensität aus, mit der bestimmte Veränderungen erwartet wurden, in den übrigen Spalten erlebte Veränderungen.

- o Fast alle von den Teilnehmern gehegten Erwartungen wurden übertroffen. Dies gilt vor allem für die anscheinend nicht erwartete oder zumindest für die Teilnehmer überraschenden Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Zudem empfanden die Teilnehmer verstärkt wieder Spaß und Freude beim Essen.
- o Diese positiven Auswirkungen des Kursbesuches ließen im Laufe der Zeit immer mehr nach. Eine Hypothese zur Erklärung dieses Effektes wäre, daß nach einer gewissen Zeitspanne die Veränderungen im Selbstempfinden nicht mehr mit dem Kursbesuch in Verbindung gebracht werden, sondern als "normal" und "schon immer dagewesen" interpretiert werden.

AUSWIRKUNGEN AUF ANDERE VERHALTENSBEREICHE IM ZEITABLAUF

ERHEBUNGSZEITPUNKT

| M e r k m a l                                             | KURSBEGINN | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
|-----------------------------------------------------------|------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <u>VERÄNDERUNGEN IN EINZELNEN<br/>VERHALTENSBEREICHEN</u> |            |          |                              |                               |                               |
| - <u>Rauchen</u>                                          |            |          |                              |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |            |          | 4                            | 5                             | 5                             |
| vermindert                                                |            |          | 3                            | 4                             | 4                             |
| - <u>Alkoholkonsum</u>                                    |            |          |                              |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |            |          | 4                            | 6                             | 3                             |
| vermindert                                                |            |          | 29                           | 27                            | 29                            |
| - <u>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</u>              |            |          |                              |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |            |          | 29                           | 30                            | 46                            |
| vermindert                                                |            |          | 11                           | 14                            | 9                             |
| - <u>Medikamentenkonsum</u>                               |            |          |                              |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |            |          | 2                            | 3                             | 4                             |
| vermindert                                                |            |          | 10                           | 11                            | 14                            |
| N =                                                       | —          | —        | 308                          | 178                           | 121                           |

#### 3.4.4 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

Die Frage, ob sich die Erfahrungen im Kurs "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" auch auf andere selbstgefährdende Verhaltensweisen ausgewirkt haben, kann vor allem für den Bereich des Alkohol- und Medikamentenkonsums positiv beantwortet werden. Über 1/4 aller Teilnehmer hat subjektiv den Konsum alkoholischer zugunsten nicht-alkoholischer Getränke vermindert. Diese Quote bleibt auch im Zeitverlauf äußerst stabil. Ähnliches gilt für den Medikamentenkonsum: 10-14% konnten subjektiv ihren Konsum verringern. Eine These wäre, daß es sich hierbei hauptsächlich um Medikamente handelt, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit einer früheren falschen Ernährungsweise stehen.

Bezüglich des Zigarettenkonsums fanden nur geringfügige Veränderungen in beiden Richtungen statt.

AUSWIRKUNGEN IM FAMILIALEN UMFELD IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                                                                      | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                    | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBEMÜHUNGEN<br/>AUF DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER<br/>FAMILIE</u>                    |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Ich habe nur mein eigenes Verhalten<br>und meine eigenen Mahlzeiten verän-<br>dert, die anderen essen wie vorher |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Ich habe in erster Linie mein eigenes<br>Verhalten geändert, die anderen sind<br>nur am Rande berührt            |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Die Ernährungsgewohnheiten und der<br>Speiseplan der ganzen Familie haben<br>sich spürbar verändert              |                                     |          |                              |                               |                               |
| <u>WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONSERFOLG<br/>IN DER FAMILIE</u>                                                    |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Ja, (Ehe-) Partner                                                                                               |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Ja, Kind(er)                                                                                                     |                                     |          |                              |                               |                               |
| - Ja, andere Haushaltsangehörige                                                                                   |                                     |          |                              |                               |                               |
| N =                                                                                                                | —                                   | —        | 283                          | 176                           | 113                           |

#### 3.4.5 Auswirkungen im familialen Umfeld

Die Veränderung des eigenen Ernährungsverhaltens kann mehr oder weniger starke Auswirkungen auf den Speiseplan und die Ernährungsgewohnheiten einer Familie haben, die unter Umständen erst nach längerer Zeit von den Familienmitgliedern akzeptiert werden. Dies könnte die überraschende Steigerung von 28% auf 40% erklären, die angeben, der Speiseplan der gesamten Familie habe sich geändert.

Hierdurch war es wohl auch möglich, daß zwischen 30% und 40% der Teilnehmer auch über Reduktionserfolge in der eigenen Familie berichten.

MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IM ZEITABLAUF

ERHEBUNGSZEITPUNKT

| M e r k m a l                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KURSBEGINN | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE            | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE           | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <p><u>MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DEN<br/>JEWEILS LETZTEN 12 MONATEN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anderen Personen erklärt, warum und wie sie ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen</li> <li>- anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten</li> <li>- mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen</li> <li>- andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen</li> </ul> |            |          | <p>67</p> <p>67</p> <p>49</p> <p>29</p> | <p>61</p> <p>59</p> <p>42</p> <p>24</p> | <p>63</p> <p>65</p> <p>51</p> <p>26</p> |
| N =                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | —          | —        | 308                                     | 178                                     | 121                                     |

#### 3.4.6 Multiplikatorisches Verhalten in den jeweils letzten 12 Monaten

Insgesamt gesehen ist das multiplikatorische Verhalten der Kursteilnehmer erfreulich hoch. Jeweils ca. 60% haben anderen Personen eine andere Ernährungsweise nähergebracht, ca. 25% sogar andere Personen von der Teilnahme an dem Kurs "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" überzeugt. Statistisch relevante Veränderungen haben sich hier im Zeitverlauf nicht ergeben.



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE

des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragungen 30 Monate nach Kursende  
in der Kursgeneration 1982

und

42 Monate nach Kursende  
in der Kursgeneration 1981

B E R I C H T

IMW-KÖLN 8503

JUNI 1985

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 13.2.66

## INHALT

|                                                                                                                                                                                         | Seite |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| VORBEMERKUNG .....                                                                                                                                                                      | I     |
| ZUSAMMENFASSUNG .....                                                                                                                                                                   | III   |
| 1. Einführung .....                                                                                                                                                                     | 1     |
| 1.1 Die Kurse .....                                                                                                                                                                     | 1     |
| 1.2 Ziele der Untersuchung .....                                                                                                                                                        | 1     |
| 1.2.1 Die Rekrutierung der Stichprobe .....                                                                                                                                             | 2     |
| 1.2.2 Die Stichprobenausschöpfung .....                                                                                                                                                 | 3     |
| 1.2.3 Stichprobenbeschreibung .....                                                                                                                                                     | 4     |
| 2. Die Erhebungsinhalte im Zeitablauf .....                                                                                                                                             | 7     |
| 2.1 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen .                                                                                                                               | 7     |
| 3. Ergebnisse der aktuellen Befragung .....                                                                                                                                             | 15    |
| 3.1 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen ....                                                                                                                               | 15    |
| 3.2 Vergleich der beiden Kursgenerationen 1981 und 1982<br>zum Befragungszeitpunkt 30 Monate nach Kursende .....                                                                        | 17    |
| 3.2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts in beiden<br>Kursgenerationen .....                                                                                                            | 18    |
| 3.2.2 Die Gewichtsentwicklung und der Reduktionser-<br>folg bei Personen mit unterschiedlichem Aus-<br>gangsgewicht .....                                                               | 19    |
| 3.2.3 Die Gewichtsentwicklung von Personen, die heute<br>(zum Zeitpunkt 30 Monate) ihr Normalgewicht er-<br>reicht haben bzw. noch leichtes oder starkes<br>Übergewicht aufweisen ..... | 21    |
| 3.2.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe .....                                                                                                                                                  | 22    |
| 3.2.5 Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion und<br>der Veränderung des Ernährungsverhaltens .....                                                                                  | 25    |

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.2.6 Ausstrahlungen auf andere Verhaltensweisen ....                                                                 | 26 |
| 3.2.7 Multiplikatorische Wirkungen .....                                                                              | 27 |
| 3.2.8 Fazit .....                                                                                                     | 28 |
| 3.3 Entwicklung des Körpergewichts bis zum Zeitpunkt 42 Monate .....                                                  | 29 |
| 3.3.1 Stichprobenvergleich .....                                                                                      | 29 |
| 3.3.1.1 Entwicklung des relativen Übergewichts .....                                                                  | 30 |
| 3.3.1.2 Entwicklung des absoluten Übergewichts .....                                                                  | 31 |
| 3.3.1.3 Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn .                                                                 | 32 |
| 3.3.1.4 Relative Reduktionsleistung seit Kursende ...                                                                 | 33 |
| 3.3.1.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung .....                                                  | 34 |
| 3.3.2 Längsschnittvergleich in der aktuellen Stichprobe .....                                                         | 35 |
| 3.3.2.1 Das relative Übergewicht .....                                                                                | 35 |
| 3.3.2.2 Das absolute Übergewicht .....                                                                                | 36 |
| 3.3.2.3 Die relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn .....                                                         | 37 |
| 3.3.2.4 Die relative Reduktionsleistung seit Kursende                                                                 | 38 |
| 3.3.2.5 Die relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung .....                                              | 39 |
| 3.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe und weitere Auswirkungen                                                               | 40 |
| 3.4.1 Die subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses ..... | 40 |
| 3.4.2 Die Bewertung der Ernährungsweise und Einstellungen zum Essen .....                                             | 41 |
| 3.4.3 Erwartungen an den Kurs und erlebte Auswirkungen .....                                                          | 43 |
| 3.4.4 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche ....                                                                 | 44 |
| 3.4.5 Auswirkungen im familialen Umfeld .....                                                                         | 45 |
| 3.4.6 Multiplikatorisches Verhalten in den jeweils letzten 12 Monaten .....                                           | 46 |
| 4. Anhang                                                                                                             | 47 |

### VORBEMERKUNG ZUR BERICHTERSTATTUNG

Dieser Bericht faßt die Hauptergebnisse zu 2 Befragungen zusammen:

1. Kursgeneration 1981: Befragung 42 Monate nach Kursende.
2. Kursgeneration 1982: Befragung 30 Monate nach Kursende.

Die Einzelergebnisse dieser Befragung sind in den separat vorgelegten MATERIALBÄNDEN enthalten.

Die Wirksamkeitskontrolle ist inhaltlich sehr komplex angelegt. Durch die vergleichende Betrachtung der Kursgenerationen 1981 und 1982 ergibt sich eine zusätzliche Fragen- und Darstellungsdimension.

Um hier eine übersichtliche Struktur zu schaffen, ist der Bericht in klar voneinander getrennte Sektionen unterteilt:

- o Beschreibung der Untersuchung  
(➤ Abschnitt 1)
- o Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen  
(➤ Abschnitt 2.1)
- o Methodische Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen (Gewichtsentwicklung)  
(➤ Abschnitt 3.1)
- o Vergleich der Kursgeneration 1981/1982 zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende  
(➤ Abschnitt 3.2)

- o Entwicklung im Zeitraum bis 42 Monate nach Kursende  
(➤ Abschnitte 3.3 und 3.4)

Für diese Kurse gibt es klare Erfolgskriterien, aber keine einfachen und für alle Kursteilnehmer gleichen Erfolgsmaßstäbe.

Beispiel: Das Erreichen des Normalgewichts zu einem bestimmten Zeitpunkt ist nicht für alle Teilnehmer ein realistischer oder sinnvoller Erfolgsmaßstab; auch eine erhebliche Reduktion des vorhandenen Übergewichts kann einen solchen Erfolg darstellen.

Die Darstellung muß sich deshalb breiter auffächern. Im Gegensatz z.B. zu den Raucherentwöhnungskursen\* kommt es hier mehr darauf an, Bewegungen und Entwicklungen zu verdeutlichen als schlicht zu bilanzieren.

Die ZUSAMMENFASSUNG, die diesem Bericht vorangestellt ist, konzentriert sich auf einige zentrale Fragestellungen. Nach der Beschreibung der Untersuchung wird insbesondere zu 2 Fragen Stellung genommen:

- o Haben die im Jahr 1982 eingeführten Kursmodifikationen eine Verbesserung des Kurserfolgs zur Folge gehabt? (Bezugszeitpunkt 30 Monate nach Kursende)
- o Wie hat sich der Kurserfolg in der letzten Betrachtungsperiode entwickelt? (Bezugszeitpunkt 42 Monate nach Kursende)

---

\*) Vgl. hierzu: "Wirksamkeitskontrolle des Raucherentwöhnungskurses der BZgA in Volkshochschulen und anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung." Bericht vom Juni 1983.

## 1. EINFÜHRUNG

### 1.1 Die Kurse

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. Ziel des Trainingsprogramms ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten Übergewichtiger. Neben der Gewichtsreduktion geht es primär um das Erlernen von Verhaltensmustern, die eine Stabilität bzw. Weiterentwicklung des im Kurs Erreichten und Erlernten sicherstellen. In Fällen sehr starken Übergewichts, bei denen innerhalb des 23 Wochen umfassenden Programms das Normalgewicht noch nicht erreicht werden kann und soll (eine zu starke Gewichtsreduktion ist unerwünscht; im Durchschnitt sollen - falls notwendig - während der Kurszeit maximal 12 kg abgenommen werden), muß der Teilnehmer die erlernten Verhaltensmuster eigenständig zur weiteren Reduktion und zur anschließenden Stabilisierung einsetzen. Hauptziel des Kurses ist es, die Teilnehmer mit einem solchen Motivations- und Verhaltensrepertoire auszustatten, das ihnen hilft, ihre Probleme eigenständig und dauerhaft zu bewältigen.

Nach ersten Erfahrungen mit der Kursgeneration 1981 wurde im Jahr 1982 eine modifizierte Version des Kurssystems angeboten.

### 1.2 Ziele der Untersuchung

Hauptziel der Studie ist es, den Erfolg des Kurses bzw. hemmende und fördernde Einflußfaktoren für die Reduktionsbemühungen der Teilnehmer im Längsschnitt zu untersuchen. Dabei geht es nicht allein um das Gewicht, sondern um die Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten, die wiederum nicht nur als individuelles Verhalten betrachtet werden, sondern eingebettet sind in die all-

gemeinen Lebensgewohnheiten. Insbesondere auch bei Personen, die mit ihrer Familie zusammenleben sowie bei Personen, die berufstätig oder aus anderen Gründen gezwungen sind, sich außer Haus zu ernähren, beschränken sich die möglichen Veränderungen nicht nur auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten. Die Nachkontrollen umfassen daher nichtausschließlich die Erhebung einzelner gewichtsbezogener Indikatoren, sondern mußten den Zielsetzungen des Programms entsprechend auf das Ernährungsverhalten und weitere Bereiche des familialen und beruflichen Umfeldes ausgedehnt werden.

Die methodische Verwandtschaft und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen dieser Längsschnittuntersuchung mit der Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA legte eine weitgehende Parallelisierung mit deren Untersuchungsplan nahe. Der hierdurch mögliche Systemvergleich stellt einen weiteren wichtigen Baustein der Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT dar.

Ein weiteres Untersuchungsziel besteht darin, die 1982 am Kursprogramm vorgenommenen Modifikationen auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen. Dementsprechend stellt neben den aktuellen Bestandsaufnahmen und der Entwicklung einzelner Indikatoren auch der Vergleich der beiden Kursgenerationen einen Hauptbestandteil des vorliegenden Berichts dar.

#### 1.2.1 Die Rekrutierung der Stichprobe

Die Ausgangsstichprobe für die Untersuchung umfaßt 1.559 Teilnehmer aus den in den Jahren 1981 und 1982 durchgeführten Kursen. Die Teilnehmer aus beiden Kursjahrgängen wurden zu Kursbeginn, in der 8. Kursstunde, zu Kursende, 6 Monate, 18 Monate und 30 Monate nach Kursende (Teilnehmer aus dem Jahr 1981 auch 42 Monate nach Kursende) schriftlich befragt. Voraussetzung hierfür war eine

schriftliche Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung sowie eine brauchbare Adreßangabe.

In jeder Befragungswelle erhielten die Befragten erneut die Gelegenheit, ihren Wunsch nach Streichung aus der Adreßdatei in Form einer standardisierten Antwortkarte auszusprechen. Nach Abschluß des letzten Untersuchungsabschnitts (1984) lag von insgesamt 703 Teilnehmern (213 aus der Kursgeneration 1981 und 490 aus der Kursgeneration 1982) eine Einverständniserklärung zur weiteren Teilnahme an der Befragung vor. Diese Personen erhielten im Februar 1985 einen Fragebogen mit entsprechendem Beimaterial sowie einen standardisierten Rückmeldebogen. Nach Ablauf von 3 Wochen erhielten diejenigen Personen, die bis dahin nicht reagiert hatten, eine "Mahnung" sowie noch einmal das komplette Befragungsmaterial. Nach weiteren 3 Wochen erfolgte eine zweite Mahnung, die jetzt eine standardisierte Rückantwortkarte enthielt. Hierdurch wurde sichergestellt, daß über den Personenkreis hinaus, der einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickte, von möglichst vielen weiteren Personen zumindest eine Minimalinformation über den bisher erreichten Erfolg vorliegt.

### 1.2.2 Stichprobenausschöpfung

Das folgende Schema gibt einen Überblick über die Ausschöpfungsquoten der einzelnen Erhebungswellen.

|                                                                | Kurs-<br>ende |      | 6-Monats-<br>Befragung |      | 18-Monats-<br>Befragung |      | 30-Monats-<br>Befragung |      | 42-Monats-<br>Befragung |      |
|----------------------------------------------------------------|---------------|------|------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|
|                                                                | 1981          | 1982 | 1981                   | 1982 | 1981                    | 1982 | 1981                    | 1982 | 1981                    | 1982 |
| Jeweilige Aus-<br>sendestichprobe →                            | 692           | 987  | 572                    | 987  | 414                     | 685  | 289                     | 490  | 213                     | -    |
| (Basis)                                                        |               |      |                        |      |                         |      |                         |      |                         |      |
| Gesamtreaktions-<br>quote →                                    | 93%           | 93%  | 79%                    | 72%  | 70%                     | 65%  | 66%                     | 60%  | 65%                     | -    |
| Ausgefüllte<br>Fragebogen →                                    | 47%*          | 52%  | 54%                    | 46%  | 43%                     | 38%  | 42%                     | 31%  | 41%                     | -    |
| Rücksendungen mit<br>inhaltlicher Infor-<br>mation insgesamt → | 93%           | 93%  | 59%                    | 55%  | 52%                     | 46%  | 51%                     | 38%  | 48%                     | -    |

\* Von diesen Personen liegt das komplette Erhebungsmaterial zu Kursbeginn, zur 8. Kursstunde und zu Kursende vor.

Eckdaten zur Struktur der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: Alle Kursbeginner)

|                             | GESAMT<br>1981+<br>1982 | KURSGENERATION 1981 |               |                                      |                                       |                                       |                                       | KURSGENERATION 1982 |               |                                      |                                       |                                       |
|-----------------------------|-------------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                             |                         | Kurs-<br>beginn     | Kurs-<br>ende | 6<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 18<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 30<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 42<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | Kurs-<br>beginn     | Kurs-<br>ende | 6<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 18<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 30<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende |
|                             | S-%                     | S-%                 | S-%           | S-%                                  | S-%                                   | S-%                                   | S-%                                   | S-%                 | S-%           | S-%                                  | S-%                                   | S-%                                   |
| BAIS (UNGEWICHTET)          | 1559                    | 572                 | 366           | 308                                  | 178                                   | 121                                   | 88                                    | 987                 | 626           | 451                                  | 260                                   | 154                                   |
| Geschlecht:                 |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| männlich                    | 7                       | 8                   | 8             | 8                                    | 8                                     | 7                                     | 7                                     | 6                   | 6             | 7                                    | 10                                    | 9                                     |
| weiblich                    | 93                      | 92                  | 92            | 92                                   | 92                                    | 93                                    | 93                                    | 94                  | 94            | 92                                   | 90                                    | 91                                    |
| KA                          | 0                       | 0                   | 0             | 0                                    | 0                                     | 0                                     | 0                                     | 0                   | 0             | 0                                    | 0                                     | 0                                     |
| Alter:                      |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| bis 29 Jahre                | 16                      | 17                  | 16            | 17                                   | 14                                    | 16                                    | 10                                    | 16                  | 14            | 16                                   | 16                                    | 12                                    |
| 30 - 39 Jahre               | 29                      | 31                  | 27            | 30                                   | 31                                    | 27                                    | 28                                    | 28                  | 27            | 29                                   | 26                                    | 22                                    |
| 40 - 49 Jahre               | 33                      | 30                  | 32            | 31                                   | 31                                    | 30                                    | 30                                    | 35                  | 38            | 33                                   | 34                                    | 40                                    |
| 50 Jahre und älter          | 19                      | 19                  | 22            | 21                                   | 21                                    | 25                                    | 30                                    | 19                  | 19            | 19                                   | 21                                    | 24                                    |
| KA                          | 2                       | 2                   | 2             | 2                                    | 2                                     | 2                                     | 2                                     | 2                   | 2             | 2                                    | 3                                     | 1                                     |
| Familienstand:              |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| ledig, alleinstehend        | 16                      | 17                  | 16            | 15                                   | 16                                    | 18                                    | 19                                    | 16                  | 14            | 15                                   | 17                                    | 16                                    |
| verheiratet, fester Partner | 80                      | 79                  | 80            | 81                                   | 80                                    | 78                                    | 75                                    | 80                  | 81            | 81                                   | 78                                    | 80                                    |
| KA                          | 4                       | 4                   | 4             | 4                                    | 4                                     | 4                                     | 6                                     | 4                   | 4             | 4                                    | 6                                     | 5                                     |
| Berufstätigkeit:            |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| ja                          | 51                      | 54                  | 51            | 53                                   | 56                                    | 60                                    | 58                                    | 49                  | 45            | 46                                   | 47                                    | 46                                    |
| nein                        | 47                      | 43                  | 46            | 44                                   | 42                                    | 37                                    | 40                                    | 49                  | 52            | 51                                   | 50                                    | 52                                    |
| KA                          | 3                       | 3                   | 3             | 3                                    | 3                                     | 3                                     | 2                                     | 2                   | 2             | 2                                    | 3                                     | 2                                     |
| Schulabschluss:             |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| Volksschule                 | 60                      | 53                  | 55            | 52                                   | 53                                    | 50                                    | 48                                    | 64                  | 68            | 63                                   | 58                                    | 60                                    |
| Mittlere Reife              | 28                      | 33                  | 31            | 32                                   | 28                                    | 28                                    | 28                                    | 26                  | 24            | 27                                   | 30                                    | 27                                    |
| Hochschule, Studium         | 9                       | 11                  | 10            | 12                                   | 15                                    | 17                                    | 19                                    | 7                   | 5             | 8                                    | 9                                     | 9                                     |
| KA                          | 3                       | 3                   | 4             | 4                                    | 4                                     | 5                                     | 5                                     | 3                   | 3             | 3                                    | 3                                     | 4                                     |
| Personen im Haushalt:       |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| 1 Person                    | 14                      | 15                  | 15            | 16                                   | 15                                    | 18                                    | 17                                    | 14                  | 11            | 14                                   | 14                                    | 14                                    |
| 2 Personen                  | 22                      | 23                  | 23            | 23                                   | 27                                    | 26                                    | 30                                    | 22                  | 20            | 18                                   | 18                                    | 18                                    |
| 3 Personen                  | 31                      | 31                  | 31            | 31                                   | 31                                    | 29                                    | 25                                    | 31                  | 34            | 35                                   | 35                                    | 36                                    |
| 4 Personen                  | 15                      | 13                  | 14            | 14                                   | 10                                    | 14                                    | 13                                    | 15                  | 18            | 16                                   | 14                                    | 16                                    |
| 5 und mehr Personen         | 8                       | 6                   | 7             | 7                                    | 8                                     | 5                                     | 8                                     | 9                   | 10            | 8                                    | 9                                     | 9                                     |
| KA                          | 9                       | 11                  | 9             | 9                                    | 9                                     | 8                                     | 8                                     | 8                   | 8             | 8                                    | 10                                    | 8                                     |

### 1.2.3 Stichprobenbeschreibung

#### - DEMOGRAFISCHE STRUKTUR -

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite gibt einen Überblick über die wichtigsten demografischen Merkmale der Kursteilnehmer insgesamt bzw. nach Kursgenerationen getrennt in den jeweiligen Erhebungswellen. Basis der in den einzelnen Spalten stehenden Prozentzahlen sind die Personen, die zum jeweiligen Zeitpunkt einen vollständigen Fragebogen zurücksandten.

- o Hinsichtlich des Vergleichs der beiden Kursgenerationen miteinander (Spalte "Kursbeginn") bestehen nur geringfügige Unterschiede: 1981 nahmen etwas mehr Berufstätige mit höherer Bildung an den Kursen teil.
- o Generell nahm im Laufe der Befragungen in beiden Kursgenerationen der Anteil von Personen mit höherem Schulabschluß (mittlere Reife und mehr) geringfügig zu. Es gibt also eine leichte Tendenz, daß Teilnehmer mit einfacher Schulbildung "abspringen". Weiterhin nimmt der Anteil jüngerer Kursteilnehmer (bis 39 Jahre) im Laufe der letzten Nachbefragungen in beiden Kursgenerationen stetig ab.

Insgesamt jedoch bestehen keine signifikanten Unterschiede, so daß die aktuellen Stichproben hinsichtlich dieser Merkmale als repräsentativ für die Gesamtheit der Kursteilnehmer angesehen werden kann. Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung fällt der hohe Anteil verheirateter Frauen auf, die den größten Anteil des Teilnehmerpotentials darstellten.

Gesundheitsmerkmale der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: Alle Kursbeginner)

|                                       | GESAMT<br>1981+<br>1982 | KURSGENERATION 1981 |               |                                      |                                       |                                       |                                       | KURSGENERATION 1982 |               |                                      |                                       |                                       |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                                       |                         | Kurs-<br>beginn     | Kurs-<br>ende | 6<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 18<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 30<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 42<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | Kurs-<br>beginn     | Kurs-<br>ende | 6<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 18<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 30<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende |
|                                       |                         | S-%                 | S-%           | S-%                                  | S-%                                   | S-%                                   | S-%                                   | S-%                 | S-%           | S-%                                  | S-%                                   | S-%                                   |
| BEIS (UNGEWICHTET)                    | 1559                    | 572                 | 366           | 308                                  | 178                                   | 121                                   | 88                                    | 987                 | 626           | 451                                  | 260                                   | 154                                   |
| Gesundheitszustand:                   |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| sehr gut                              | 5                       | 6                   | 7             | 8                                    | 8                                     | 7                                     | 9                                     | 4                   | 4             | 4                                    | 5                                     | 5                                     |
| gut                                   | 30                      | 29                  | 30            | 32                                   | 31                                    | 28                                    | 34                                    | 30                  | 31            | 31                                   | 33                                    | 38                                    |
| zufriedenstellend                     | 41                      | 43                  | 43            | 42                                   | 43                                    | 47                                    | 41                                    | 40                  | 42            | 42                                   | 37                                    | 36                                    |
| weniger gut/schlecht                  | 23                      | 19                  | 17            | 17                                   | 15                                    | 17                                    | 15                                    | 25                  | 23            | 21                                   | 22                                    | 20                                    |
| KA                                    | 1                       | 2                   | 2             | 1                                    | 2                                     | 1                                     | 1                                     | 1                   | 1             | 1                                    | 2                                     | 1                                     |
| Psycho-soziale Problem-<br>belastung: |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| sehr stark                            | 16                      | 16                  | 12            | 13                                   | 12                                    | 10                                    | 7                                     | 16                  | 16            | 18                                   | 19                                    | 17                                    |
| stark                                 | 32                      | 31                  | 30            | 30                                   | 32                                    | 35                                    | 41                                    | 32                  | 30            | 33                                   | 31                                    | 32                                    |
| weniger stark                         | 26                      | 26                  | 28            | 31                                   | 28                                    | 26                                    | 25                                    | 26                  | 26            | 25                                   | 25                                    | 25                                    |
| kaum/nicht                            | 22                      | 24                  | 26            | 25                                   | 27                                    | 28                                    | 26                                    | 21                  | 23            | 20                                   | 22                                    | 25                                    |
| KA                                    | 4                       | 3                   | 3             | 2                                    | 2                                     | 1                                     | 1                                     | 5                   | 5             | 4                                    | 3                                     | 1                                     |
| Körpergröße:                          |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| bis 160 cm                            | 23                      | 22                  | 23            | 24                                   | 20                                    | 23                                    | 19                                    | 23                  | 24            | 20                                   | 21                                    | 23                                    |
| 161 - 165 cm                          | 26                      | 27                  | 27            | 28                                   | 30                                    | 28                                    | 33                                    | 25                  | 25            | 25                                   | 25                                    | 21                                    |
| 166 - 170 cm                          | 29                      | 28                  | 29            | 29                                   | 31                                    | 28                                    | 28                                    | 30                  | 29            | 31                                   | 27                                    | 29                                    |
| 171 cm und mehr                       | 20                      | 20                  | 20            | 18                                   | 16                                    | 18                                    | 17                                    | 21                  | 21            | 23                                   | 24                                    | 25                                    |
| KA                                    | 2                       | 2                   | 2             | 2                                    | 3                                     | 2                                     | 2                                     | 2                   | 2             | 2                                    | 3                                     | 2                                     |

- INDIKATOREN ZUM GESUNDHEITSZUSTAND VOR KURSBEGINN -

Die auf der gegenüberliegenden Seite dargestellten Indikatoren zum Gesundheitszustand der Befragungsteilnehmer zu Kursbeginn zeigen eine geringe Abnahme der durch psycho-soziale Probleme Belasteten in der Kursgeneration 1981. Ansonsten bestehen keine Differenzen, so daß die Befragungsteilnehmer auch hinsichtlich dieser Merkmale als repräsentativ in Bezug auf die Ausgangsstichprobe angesehen werden können.

Gesundheitsmerkmale der Teilnehmer (Basis: Alle Kursbeginner)

|                                     | GESAMT<br>1981+<br>1982 | KURSGENERATION 1981 |               |                                      |                                       |                                       |                                       | KURSGENERATION 1982 |               |                                      |                                       |                                       |
|-------------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                                     |                         | Kurs-<br>beginn     | Kurs-<br>ende | 6<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 18<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 30<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 42<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | Kurs-<br>beginn     | Kurs-<br>ende | 6<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 18<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende | 30<br>Monate<br>nach<br>Kurs-<br>ende |
|                                     |                         | S-%                 | S-%           | S-%                                  | S-%                                   | S-%                                   | S-%                                   | S-%                 | S-%           | S-%                                  | S-%                                   | S-%                                   |
| BASIS (UNGEWICHTET)                 | 1359                    | 572                 | 366           | 308                                  | 178                                   | 121                                   | 88                                    | 987                 | 626           | 451                                  | 260                                   | 154                                   |
| Körpergewicht zu Kursbeginn:        |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| bis 65 kg                           | 11                      | 12                  | 12            | 13                                   | 15                                    | 15                                    | 14                                    | 11                  | 10            | 8                                    | 10                                    | 9                                     |
| 66 - 75 kg                          | 31                      | 30                  | 32            | 31                                   | 32                                    | 36                                    | 35                                    | 31                  | 33            | 34                                   | 36                                    | 39                                    |
| 76 - 85 kg                          | 27                      | 27                  | 27            | 26                                   | 23                                    | 22                                    | 25                                    | 26                  | 26            | 26                                   | 26                                    | 25                                    |
| 86 - 90 kg                          | 10                      | 10                  | 10            | 11                                   | 11                                    | 9                                     | 11                                    | 9                   | 9             | 8                                    | 6                                     | 8                                     |
| 91 - 100 kg                         | 11                      | 12                  | 12            | 13                                   | 12                                    | 12                                    | 9                                     | 11                  | 11            | 11                                   | 10                                    | 8                                     |
| 101 kg und mehr                     | 7                       | 6                   | 5             | 4                                    | 4                                     | 3                                     | 3                                     | 8                   | 7             | 9                                    | 9                                     | 8                                     |
| KA                                  | 3                       | 3                   | 2             | 2                                    | 3                                     | 3                                     | 2                                     | 3                   | 3             | 3                                    | 3                                     | 3                                     |
| Übergewicht zu Kursbeginn:          |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| Unter Normalgewicht                 | 7                       | 8                   | 7             | 7                                    | 7                                     | 7                                     | 8                                     | 6                   | 5             | 5                                    | 5                                     | 5                                     |
| Normalgewicht (+/- 5 %)             | 10                      | 10                  | 10            | 9                                    | 12                                    | 14                                    | 17                                    | 10                  | 10            | 10                                   | 10                                    | 12                                    |
| 6 - 20 % über<br>Normalgewicht      | 35                      | 36                  | 39            | 39                                   | 40                                    | 43                                    | 41                                    | 35                  | 37            | 38                                   | 41                                    | 44                                    |
| Mehr als 20 % über<br>Normalgewicht | 45                      | 43                  | 42            | 42                                   | 37                                    | 32                                    | 32                                    | 45                  | 45            | 43                                   | 40                                    | 35                                    |
| KA                                  | 3                       | 3                   | 2             | 2                                    | 3                                     | 3                                     | 2                                     | 4                   | 3             | 4                                    | 4                                     | 4                                     |
| Übergewicht zu Kursende:            |                         |                     |               |                                      |                                       |                                       |                                       |                     |               |                                      |                                       |                                       |
| Unter Normalgewicht                 | 18                      | 18                  | 22            | 23                                   | 26                                    | 27                                    | 31                                    | 18                  | 24            | 26                                   | 28                                    | 29                                    |
| Normalgewicht (+/- 5 %)             | 14                      | 14                  | 20            | 17                                   | 21                                    | 21                                    | 19                                    | 14                  | 19            | 20                                   | 23                                    | 22                                    |
| 6 - 20 % über<br>Normalgewicht      | 25                      | 26                  | 33            | 36                                   | 32                                    | 32                                    | 34                                    | 24                  | 30            | 30                                   | 28                                    | 31                                    |
| Mehr als 20 % über<br>Normalgewicht | 16                      | 15                  | 21            | 19                                   | 15                                    | 12                                    | 10                                    | 17                  | 21            | 20                                   | 16                                    | 13                                    |
| KA                                  | 27                      | 27                  | 5             | 4                                    | 6                                     | 7                                     | 6                                     | 27                  | 5             | 4                                    | 5                                     | 5                                     |

- GEWICHTSBEZOGENE MERKMALE -

Hinsichtlich der Gewichtsmerkmale bestehen - wie aus der gegenüberstehenden Tabelle zu entnehmen - nur geringe Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen. In beiden Jahren hatten zu Kursbeginn ca. 80% mehr als 6% Übergewicht; allerdings hatten 1981 etwas mehr Personen rechnerisch "Untergewicht". Diese Differenzen sind jedoch nicht so groß, daß von unterschiedlichen Teilnehmergruppen gesprochen werden könnte.

- o In den einzelnen Befragungswellen ergab sich eine Veränderung: In den aktuellen Befragungsstichproben sind Teilnehmer, die zu Kursende ihr Normalgewicht erreichten, überrepräsentiert. Waren in der Befragung zum Kursende 42% bzw. 43% in der "Normalgewichtszone", so hatten von den aktuellen Befragungsteilnehmern 50% bzw. 51% zu dieser Zeit das Normalgewicht erreicht.

Dieser Stichprobenbias sollte bei der Interpretation der aktuellen Daten berücksichtigt werden.

## 2. DIE ERHEBUNGSINHALTE IM ZEITABLAUF

### 2.1 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen

In diesem Abschnitt werden einige Untersuchungsergebnisse vorangegangener Untersuchungsstufen dargestellt, die sich nur auf bestimmte Zeiträume bezogen bzw. später nicht mehr erhoben wurden. Im Vordergrund steht bei dieser Betrachtung das Kurserleben bzw. die Kursteilnahme.

#### o Der Zugang zum Kurs

Die Informationen über den Kurs erhielten die Teilnehmer primär über

- die Tageszeitung (1981: 40%; 1982: 38%),
- Anschläge und VHS-Programme (1981: 35%; 1982: 33%)
- sowie 1982 verstärkt über Freunde, Bekannte oder Kollegen (1981: 24%; 1982: 34%).

Parallel hierzu sank 1982 die Zahl der Einzelanmeldungen (von 58% 1981 auf 47% 1982) zugunsten der gemeinsamen Anmeldung mit Freunden und Kollegen (von 27% auf 40%).

Obwohl 56% (1981) bzw. 60% (1982) angaben, daß in ihrer Familie noch weitere Personen mit Übergewicht leben, meldeten sich nur 15% bzw. 16% mit ihren Familienangehörigen an. In den meisten Fällen (1981 79% bzw. 1982 82%) haben die Teilnehmer mit der Familie über den Kursbesuch gesprochen.

#### o Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn

Wie bereits oben beschrieben waren in beiden Kursgenerationen ca. 80% mittel oder stark übergewichtig. Fast alle (93%) hatten dementsprechend bereits Versuche zur

Gewichtsreduktion unternommen, über 70% sogar schon mehrmals. Neben dem "einfach weniger essen" (68% bzw. 66%) standen hier auch einseitige Ernährungsweisen (z.B. Atkins-Hollywood-Diät) mit 42% bzw. 1982 mit 30% sowie vor allem 1982 medikamentöse Behandlungen (42%) im Vordergrund.

Das Scheitern dieser Versuche wurde in erster Linie auf den Mangel an Willensstärke (69% bzw. 72%) und die Probleme, der permanenten Versuchung zu widerstehen (45%), zurückgeführt.

Bezüglich des Ernährungsverhaltens bleibt anzumerken, daß 66% bzw. 60% aller Teilnehmer vor Kursbeginn üblicherweise 4-6 Haupt- und Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich nahmen (6 Mahlzeiten noch 22% bzw. 19%).

56% bzw. 64% hatten nach dem Essen ein schlechtes Gewissen, weil sie zu viel gegessen haben. Auf der anderen Seite genossen 45% das Essen und hatten richtig "Freude daran". Weitere 26% sind als ausgesprochene "Gourmets" zu bezeichnen und bei 36% sind "ständige Hungergefühle" der Auslöser für unkontrolliertes Essen.

Entsprechend hoch waren die Erwartungen an den Kurs: ca. 70% der Teilnehmer erwarteten zumindest eine deutliche Gewichtsabnahme, während 17% (1981) bzw. 10% (1982) eine generelle Veränderung ihrer Eß- und Trinkgewohnheiten anstrebten.

Als subjektiv erlebbare Konsequenzen standen vor allem ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden, erhöhte Attraktivität und Aktivität sowie eine Verringerung des Abhängigkeitsgefühls im Vordergrund.

o Das Teilnahmeverhalten während des Kurses

87% (1981) bzw. 92% (1982) haben den Kurs bis zum Ende besucht, davon 43% bzw. 55% an allen Kursstunden. Letztgenannte Zahlen beruhen auf den Angaben der Teilnehmer in der letzten Kursstunde \*

- Die einzelnen Elemente des Kursprogramms wurden in verschiedener Intensität genutzt und bewertet. Gegenüber 1981 wurden von den Teilnehmern der Kursgeneration 1982 einige Elemente als weniger "schwierig" eingestuft.

Diese Tendenzen sind wohl u.a. auf die 1982 vorgenommenen Modifikationen des Kursmaterials zurückzuführen.

Auf den folgenden Seiten (16-17) werden die einzelnen Elemente des Kursprogramms und ihre Bewertung in den Kursgenerationen 1981 und 1982 gegenübergestellt.

---

\*) 366 Teilnehmer 1981 und 626 Teilnehmer 1982, die die letzte Kursstunde besuchten und bei dieser Gelegenheit die "Befragung zum Kursende" ausfüllten.

| Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms<br>(8. Kursstunde) |                                     |                                  |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Kursgeneration 1981                                                                     | Genutzte Pro-<br>grammelemente<br>% | Hilfreiche<br>Programmelem.<br>% | Schwierige<br>Programmelem.<br>% |
| Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche)        | 92                                  | 43                               | 6                                |
| Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)                     | 77                                  | 35                               | 21                               |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                                               | 84                                  | 41                               | 5                                |
| Aufstellen eines "EBplans" (3. Woche)                                                   | 60                                  | 39                               | 35                               |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)                  | 72                                  | 58                               | 12                               |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen                                         | 83                                  | 53                               | 5                                |
| Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten                               | 68                                  | 26                               | 30                               |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen                                | 63                                  | 39                               | 21                               |
| "Verführungssituationen" sammeln und durchdenken                                        | 50                                  | 30                               | 27                               |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                                        | 34                                  | 20                               | 50                               |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                                | 50                                  | 41                               | 23                               |
| Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)                                  | 31                                  | 19                               | 34                               |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen                    | 57                                  | 52                               | 7                                |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                                   | 42                                  | 39                               | 13                               |
| N =                                                                                     | 328                                 | 328                              | 328                              |
|                                                                                         |                                     |                                  |                                  |

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(8. Kursstunde)

| Kursgeneration 1982                                                              | Genutzte Pro-<br>grammelemente<br>% | Hilfreiche<br>Programmelem.<br>% | Schwierige<br>Programmelem.<br>% |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche) | 88                                  | 39                               | 4                                |
| Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)              | 74                                  | 37                               | 15                               |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen                                        | 76                                  | 39                               | 7                                |
| Aufstellen eines "ESplans" (3. Woche)                                            | 54                                  | 32                               | 28                               |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)           | 71                                  | 52                               | 6                                |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen                                  | 84                                  | 49                               | 2                                |
| Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten                        | 63                                  | 24                               | 24                               |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen                         | 54                                  | 35                               | 20                               |
| "Verführungssituationen" sammeln und durchdenken                                 | 42                                  | 30                               | 26                               |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten                                 | 28                                  | 13                               | 43                               |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                         | 56                                  | 42                               | 15                               |
| Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)                           | 19                                  | 11                               | 38                               |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen             | 60                                  | 51                               | 4                                |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen                            | 43                                  | 39                               | 12                               |
| N =                                                                              | 514                                 | 514                              | 514                              |
|                                                                                  |                                     |                                  |                                  |

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms  
(13. Kursstunde)

| Kursgeneration 1981                                                         | Genutzte Pro-<br>grammelemente<br>% | Hilfreiche<br>Programmelem.<br>% | Schwierige<br>Programmelem.<br>% |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungs-<br>fahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen) | 55                                  | 50                               | 13                               |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht"<br>ausrechnen                          | 73                                  | 57                               | 5                                |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" aus-<br>füllen                              | 45                                  | 38                               | 19                               |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für<br>sich selbst aufstellen                 | 32                                  | 32                               | 35                               |
| "Verführungssituationen" sammeln und<br>überarbeiten                        | 26                                  | 32                               | 30                               |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und<br>überarbeiten                         | 11                                  | 10                               | 62                               |
| Beobachtungen wiederholen und aus-<br>werten                                | 28                                  | 34                               | 22                               |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch<br>mit anderen Kursteilnehmern suchen     | 47                                  | 58                               | 8                                |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbei-<br>ten und austauschen                  | 30                                  | 43                               | 18                               |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                    | 37                                  | 46                               | 20                               |
| Selbsthilfe-Treffen organisieren<br>und besuchen                            | 20                                  | 32                               | 33                               |
| Persönliche KJ-Grenze allmählich<br>erhöhen                                 | 26                                  | 24                               | 24                               |
| N =                                                                         | 328                                 | 328                              | 328                              |
|                                                                             |                                     |                                  |                                  |

| Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms<br>(13. Kursstunde) |                                |                               |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Kursgeneration 1982                                                                      | Genutzte Programmelemente<br>% | Hilfreiche Programmelem.<br>% | Schwierige Programmelem.<br>% |
| Regelmäßige Nutzung des Ernährungs-<br>fahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)              | 61                             | 46                            | 11                            |
| Tägliches Wiegen und "Wochengewicht"<br>ausrechnen                                       | 71                             | 51                            | 4                             |
| Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" aus-<br>füllen                                           | 48                             | 39                            | 18                            |
| Verhaltensregeln und Vorsätze für<br>sich selbst aufstellen                              | 32                             | 29                            | 35                            |
| "Verführungssituationen" sammeln und<br>überarbeiten                                     | 27                             | 29                            | 35                            |
| Einen Belohnungsplan aufstellen und<br>überarbeiten                                      | 14                             | 12                            | 52                            |
| Beobachtungen wiederholen und aus-<br>werten                                             | 32                             | 29                            | 25                            |
| Gespräche und Erfahrungsaustausch<br>mit anderen Kursteilnehmern suchen                  | 56                             | 52                            | 6                             |
| Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbei-<br>ten und austauschen                               | 36                             | 46                            | 17                            |
| Für mehr Bewegung sorgen                                                                 | 46                             | 46                            | 14                            |
| Selbsthilfe-Treffen organisieren<br>und besuchen                                         | 25                             | 31                            | 28                            |
| Persönliche KJ-Grenze allmählich<br>erhöhen                                              | 27                             | 21                            | 23                            |
| N =                                                                                      | 514                            | 514                           | 514                           |
|                                                                                          |                                |                               |                               |

o Unterstützung im sozialen Umfeld

Hinsichtlich der Unterstützung im sozialen Umfeld (vgl. Seiten 13 und 13a) ergeben sich keine Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen: 70% bzw. 76% wurden innerhalb der Familie unterstützt, in 36% bzw. 40% haben Familienmitglieder aktiv bei dem Programm mitgemacht. Lediglich im Freundeskreis wurden die Teilnehmer verstärkt zum Essen verführt oder ermuntert (21% / 18%). Die von den Teilnehmern erlebten Reaktionen in der Familie und im Freundeskreis sowie am Arbeitsplatz sind den folgenden beiden Tabellen zu entnehmen.

Gegenüberstellung zur sozialen Unterstützung der Kursteilnehmer in ihrem persönlichen Lebensumfeld (13. Kursstunde)

[illegible]



o Multiplikatorische Wirkungen

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten wird sehr stark ins persönliche soziale Umfeld hineingetragen. Jeweils zwischen 75% und 85% der Teilnehmer

- haben anderen erklärt, wie man sein Eßverhalten ändern und abnehmen kann;
- haben mit anderen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern;
- haben anderen Personen empfohlen, ebenfalls diesen Kurs zu besuchen.

Im folgenden Abschnitt geht es zunächst um den Vergleich der beiden Kursgenerationen 30 Monate nach Kursende und anschließend um die Bilanzierung des Erfolgs der 1981er Generation bis 42 Monate nach Kursende.

### 3. ERGEBNISSE DER AKTUELLEN BEFRAGUNG

#### 3.1 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

Eines der wesentlichen Anliegen des Kurses war es, den Teilnehmern eine erhebliche und stabile Reduktion ihres Übergewichts zu ermöglichen. Um den Erfolg der Teilnehmer in dieser Hinsicht nachverfolgen zu können, wurde analytisch eine Reihe von Merkmalen gebildet, die die Reduktionsbemühungen und den individuellen Reduktionserfolg beschreiben (Erläuterungen mit Rechenbeispielen, siehe Anhang).

##### 1. NORMALGEWICHT

Dieses Maß wird als Richtwert für jede einzelne Befragungsperson angenommen und hängt allein von der Körpergröße ab: eine 175 cm große Person hat als "Normalgewicht" 175 cm ./.  
 $100 \rightarrow 75 \text{ kg. (Broca-Formel)}$

##### 2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

Das absolute Übergewicht gibt das Gewicht in kg an, das die Befragungsperson zum jeweiligen Zeitpunkt über ihrem Normalgewicht liegt. Eine Person, die z.B. 80 kg wiegt und ein errechnetes Normalgewicht von 75 kg hat, liegt 5 kg über ihrem Normalgewicht.

##### 3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

Dieses ebenfalls zeitpunktbezogene Maß gibt das prozentuale Übergewicht im Verhältnis zum Normalgewicht wieder.

4. ABSOLUTE REDUKTIONSLEISTUNG

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

5. RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG

a) Regelfall

Dieses Maß gibt die Veränderung eines Übergewichts im Zeitverlauf wieder. Das aktuelle Übergewicht wird in Verhältnis gesetzt zu einem vorherigen Übergewicht und die Reduktion bzw. Zunahme oder Stabilität des vorherigen Übergewichts errechnet.

b) Sonderfall

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

### 3.2 Vergleich der beiden Kursgenerationen 1981 und 1982 zum Befragungszeitpunkt 30 Monate nach Kursende

Um die Effizienz der Modifikationen, die an den Kursen 1982 vorgenommen wurden, zu überprüfen, werden im folgenden Abschnitt ausgewählte Indikatoren für die beiden Kursgenerationen gegenübergestellt. Die Daten stammen jeweils aus der Befragung 30 Monate nach Kursende. Diese Befragungen fanden bei der Kursgeneration 1981 im Jahr 1984,\* für die Generation 1982 im Jahr 1985 statt.

Die Teilnehmer an den einzelnen Befragungen wurden in folgende Analysegruppen aufgegliedert:

- o Merkmal Ausgangsgewicht: RELATIVES ÜBERGEWICHT ZU KURS-BEGINN (Anhang).

Aufgliederung:

- Normalgewicht: unter Normalgewicht, Normalgewicht, bis 5% über Normalgewicht;
- Übergewicht = 6-20% über Normalgewicht;
- starkes Übergewicht = mehr als 20% über Normalgewicht.

- o Merkmal bisher erreichtes Gewicht: RELATIVES ÜBERGEWICHT ZUM ZEITPUNKT 30 MONATE NACH KURSENDE.

Aufgliederung:

- Hier wurden die gleichen Unterteilungen vorgenommen wie beim Ausgangsgewicht.

Den Tabellen stehen jeweils Kommentarseiten gegenüber. Der Kommentar bezieht sich primär auf den Vergleich der Kursgeneration. Der Aspekt der Entwicklung und deren Bewertung wird vorrangig im Folgeabschnitt behandelt.

---

\*) Vgl. hierzu den Bericht vom Mai 1984.

Abb. Gegenüberstellung: (Über-) Gewicht im Zeitablauf  
30 Monate 1981 / 30 Monate 1982

| Kursgeneration                  | Kursanfang |           | Kursende  |           | 6 Monate nach Kursende |           | 18 Monate nach Kursende |           | 30 Monate nach Kursende |           |
|---------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-------------------------|-----------|
|                                 | 1981<br>%  | 1982<br>% | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%              | 1982<br>% | 1981<br>%               | 1982<br>% | 1981<br>%               | 1982<br>% |
| unter Normalgewicht             | 7          | 5         | 27        | 29        | 21                     | 26        | 21                      | 18        | 22                      | 19        |
| Normalgewicht                   | 4          | 3         | 4         | 6         | 2                      | 5         | 2                       | 4         | 5                       | 3         |
| 1-5% über Normalgewicht         | 10         | 9         | 17        | 16        | 12                     | 14        | 10                      | 18        | 10                      | 14        |
| — — — — — $\Sigma$              | 21         | 17        | 48        | 51        | 35                     | 45        | 33                      | 40        | 37                      | 36        |
| 6-10% über Normalgewicht        | 14         | 15        | 13        | 12        | 12                     | 13        | 17                      | 10        | 15                      | 16        |
| 11-20% über Normalgewicht       | 29         | 29        | 19        | 19        | 21                     | 14        | 18                      | 14        | 23                      | 15        |
| — — — — — $\Sigma$              | 43         | 44        | 32        | 31        | 33                     | 27        | 35                      | 24        | 38                      | 31        |
| 21-30% über Normalgewicht       | 12         | 16        | 6         | 8         | 7                      | 10        | 8                       | 11        | 6                       | 17        |
| 31-40% über Normalgewicht       | 9          | 9         | 3         | 1         | 4                      | 4         | 6                       | 7         | 7                       | 6         |
| 41% und mehr über Normalgewicht | 11         | 10        | 3         | 4         | 4                      | 5         | 4                       | 2         | 8                       | 6         |
| KA $\Sigma$                     | 32<br>3    | 35<br>4   | 12<br>7   | 13<br>5   | 15<br>15               | 19<br>8   | 18<br>15                | 20<br>16  | 21<br>3                 | 29<br>5   |
| N =                             | 121        | 154       | 121       | 154       | 121                    | 154       | 121                     | 154       | 121                     | 154       |

### 3.2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts in beiden Kursgeneratio- nen

Die untenstehende Abbildung zeigt die wichtigste Information in knapper Form:

- o Die bis zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende konstatierte Effizienzsteigerung der Kurse 1982 hat sich in dieser Deutlichkeit nicht weiter halten können. Zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende haben die 1982er Kurse nur noch einen geringen Vorteil (+ 19% gegenüber + 16% Normalgewichtiger) gegenüber den 1981er Kursen. Zurückzuführen ist dies vor allem auf weitere Reduktionserfolge der Teilnehmer an den Kursen 1981, während die Teilnehmer an den 1982er Kursen im zurückliegenden Jahr keine solchen Erfolge aufweisen können.

Abb. Der Gewicht im Zeitablauf (Vergleich 30 Monate 1981/ 30 Monate 1982)

| Kursgeneration                                       | Situation<br>Kursanfang |      | Vergleich mit Kursanfang    |      |                                              |      |                                               |      |                                               |      |
|------------------------------------------------------|-------------------------|------|-----------------------------|------|----------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|------|
|                                                      |                         |      | Veränderung<br>bis Kursende |      | Veränderung<br>bis 6 Monate<br>nach Kursende |      | Veränderung<br>bis 18 Monate<br>nach Kursende |      | Veränderung<br>bis 30 Monate<br>nach Kursende |      |
|                                                      | 1981                    | 1982 | 1981                        | 1982 | 1981                                         | 1982 | 1981                                          | 1982 | 1981                                          | 1982 |
| Normalgewicht ( $\leq 50$ )                          | 21                      | 17   | +27                         | +34  | +14                                          | +20  | +12                                           | +23  | +16                                           | +19  |
| Übergewicht<br>(6-20% über Normalgewicht)            | 43                      | 44   | -11                         | -13  | -10                                          | -17  | -8                                            | -20  | -5                                            | -13  |
| starkes Übergewicht<br>(über 20% über Normalgewicht) | 32                      | 35   | -19                         | -20  | -17                                          | -16  | -14                                           | -13  | -11                                           | -6   |
| n =                                                  | 121                     | 134  | 121                         | 134  | 121                                          | 134  | 121                                           | 134  | 121                                           | 134  |

Anmerkung : Die Zahlen sind Prozentzahlen, die die Veränderung beschreiben.

Lesbeispiel : In der Kursgeneration 1981 hatten zum Zeitpunkt Kursende 27% mehr Teilnehmer das Normalgewicht als zum Kursanfang.

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite zeigt noch einmal eine detaillierte Aufgliederung der Originalwerte in den einzelnen Gruppen.

Abb. Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht (Vergleich 30 Monate/1981 und 1982)

|                                                                                       | Gesamt |      | Ausgangsgewicht bei Kursanfang |      |                       |      |                             |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|--------------------------------|------|-----------------------|------|-----------------------------|------|
|                                                                                       | ~      | ~    | Normal-<br>gewicht<br>%        | ~    | Über-<br>gewicht<br>% | ~    | Starkes<br>Übergewicht<br>% | ~    |
| Kursgeneration                                                                        | 1981   | 1982 | 1981                           | 1982 | 1981                  | 1982 | 1981                        | 1982 |
| GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT (KA → KE)                                    |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Gewichtszunahme                                                                     | 5      | 1    | 4                              | -    | 6                     | 3    | 5                           | -    |
| - keine Gewichtsveränderung (Stabilität)                                              | 3      | 1    | 15                             | -    | -                     | 2    | -                           | 2    |
| - Gewichtsreduktion                                                                   | 83     | 92   | 73                             | 100  | 90                    | 94   | 90                          | 95   |
| GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE (KE - 30 M)                                         |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Gewichtszunahme                                                                     | 70     | 74   | 65                             | 77   | 78                    | 77   | 68                          | 73   |
| - keine Gewichtsveränderung (Stabilität)                                              | 10     | 3    | 12                             | 4    | 8                     | -    | 13                          | 5    |
| - Gewichtsreduktion                                                                   | 12     | 16   | 15                             | 12   | 8                     | 18   | 15                          | 17   |
| GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 30 MONATE NACH KURSENDE) (KA - 30 M) |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Gewichtszunahme                                                                     | 17     | 14   | 23                             | 19   | 16                    | 15   | 15                          | 12   |
| - keine Gewichtsveränderung (Stabilität)                                              | 8      | 3    | 8                              | 4    | 10                    | 3    | 8                           | 3    |
| - Gewichtsreduktion                                                                   | 71     | 76   | 69                             | 69   | 73                    | 79   | 78                          | 83   |
| BISHER ERREICHTER REDUKTIONSERFOLG (KA - 30 M) (30 MONATE NACH KURSENDE)              |        |      |                                |      |                       |      |                             |      |
| - Normalgewicht ( $\pm$ 5%)                                                           | 37     | 36   | 85                             | 85   | 36                    | 44   | 11                          | 6    |
| - Leichtes Übergewicht (20% über NG)                                                  | 38     | 31   | 16                             | 8    | 54                    | 49   | 36                          | 25   |
| - Starkes Übergewicht (mehr als 20% über NG)                                          | 21     | 29   | -                              | -    | 8                     | 5    | 55                          | 66   |
| N =                                                                                   | 121    | 154  | 26                             | 26   | 51                    | 62   | 40                          | 60   |

### 3.2.2 Die Gewichtsentwicklung und der Reduktionserfolg bei Personen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

In der gegenüberstehenden Tabelle wird die Gewichtsentwicklung von Personen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht zu verschiedenen Zeitpunkten dargestellt.

- o Die Gewichtsentwicklung während der Kurszeit: Generell reduzierten ca. 90% der Teilnehmer ihr Gewicht während des Kurses. Auffällig ist, daß 1982 auch alle zu Kursbeginn Normalgewichtige ihr Gewicht reduzieren konnten.
- o Die Gewichtsentwicklung nach Kursende: Die während des Kurses begonnene Reduktion konnte nur von einem geringen Teil der Teilnehmer gehalten bzw. sogar noch fortgesetzt werden. Hier traten vor allem die leicht und stark Übergewichtigen in den Vordergrund, von denen 1981 23% und 1982 sogar 35% ihre Reduktionsbemühungen über den Kurs hinaus erfolgreich fortsetzten.
- o Die Gewichtsentwicklung insgesamt: Generell kann nach 30 Monaten eine durchaus positive Bilanz gezogen werden: 71 bzw. 76% konnten ihr Gewicht reduzieren. Unterschiede zwischen den Kursgenerationen bestehen vor allem in der Gruppe der 1982 leicht und stark Übergewichtigen, die stärker als 1981 ihr Gewicht reduzieren konnten, sowie bei den Personen, die in dem gesamten Zeitraum noch zunahmen. Hier liegen die Quoten bei der Kursgeneration 1982 generell etwas niedriger.
- o Bisher erreichter Reduktionserfolg: Generell läßt sich sagen, daß mehr als 1/3 der Stichproben Normalgewicht aufweisen. Signifikante Unterschiede zwischen den Kursgenerationen bestehen hier nur in der Teilgruppe

der 1982 bereits stark übergewichtigen Personen, von denen 66% in dieser Gewichtszone verbleiben (1981: 55%). Hingegen konnten 44% (1981: 36%) der zu Kursbeginn leicht übergewichtigen mittlerweile ihr Normalgewicht erreichen.

Abb. Überblick zur Gewichtsentwicklung in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 30 Monate 1981/30 Monate 1982)

| Kursgeneration                                                                  | Gesamt    |           | Bisher erreichtes Gewicht<br>(Zeitpunkt 30 Monate) |           |                  |           |                        |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|-----------|------------------------|-----------|
|                                                                                 |           |           | Normal-<br>gewicht                                 |           | Über-<br>gewicht |           | Starkes<br>Übergewicht |           |
|                                                                                 | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                          | 1982<br>% | 1981<br>%        | 1982<br>% | 1981<br>%              | 1982<br>% |
| GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT                                        |           |           |                                                    |           |                  |           |                        |           |
| - Gewichtszunahme                                                               | 5         | 1         | 2                                                  | -         | 2                | 4         | 14                     | -         |
| - keine Gewichtsreduktion                                                       | 3         | 1         | 7                                                  | -         | 2                | 2         | -                      | 2         |
| - Gewichtsreduktion                                                             | 83        | 92        | 84                                                 | 98        | 88               | 89        | 83                     | 91        |
| GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE                                               |           |           |                                                    |           |                  |           |                        |           |
| - Gewichtszunahme                                                               | 70        | 74        | 58                                                 | 74        | 74               | 83        | 93                     | 78        |
| - keine Gewichtsreduktion                                                       | 10        | 3         | 16                                                 | 4         | 12               | 2         | -                      | 2         |
| - Gewichtsreduktion                                                             | 12        | 16        | 22                                                 | 22        | 7                | 13        | 3                      | 13        |
| GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT<br>(BIS ZUM ZEITPUNKT 30 MONATE<br>NACH KURSENDE) |           |           |                                                    |           |                  |           |                        |           |
| - Gewichtszunahme                                                               | 17        | 14        | 4                                                  | 6         | 19               | 17        | 10                     | 4         |
| - keine Gewichtsreduktion                                                       | 8         | 3         | 4                                                  | 2         | 12               | 4         | 10                     | 4         |
| - Gewichtsreduktion                                                             | 71        | 76        | 89                                                 | 91        | 70               | 76        | 55                     | 72        |
| N =                                                                             | 121       | 154       | 45                                                 | 54        | 43               | 46        | 29                     | 46        |

3.2.3 Die Gewichtsentwicklung von Personen, die heute (zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende) ihr Normalgewicht erreicht haben bzw. noch leichtes oder starkes Übergewicht aufweisen

- o Alle Teilnehmer erreichten in beiden Kursgenerationen ihre stärkste Reduktion während der Kurszeit.
- o Heute stark übergewichtige Teilnehmer der Kurse 1981 nahmen in erster Linie in der Zeit nach Kursende zu (93%). Dies deutet darauf hin, daß eines der Hauptziele des Kurses, die Teilnehmer zu selbständiger Kontrolle ihres Ernährungsverhaltens anzuregen, in der Kursgeneration 1982 (78%) - zumindest in dieser Teilgruppe - besser erreicht wurde.
- o Erfreulich ist die Gewichtsentwicklung insgesamt: 71 bzw. 76% der Teilnehmer konnten ihr Gewicht über einen Zeitraum von über 30 Monaten gegenüber ihrem Ausgangsgewicht reduzieren bzw. ihren im Kurs erreichten Reduktionserfolg stabilisieren.

Abb. Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen 30 Monate 1981 und 30 Monate 1982

| Kursgeneration                                                              | Gesamt    |           | Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende |           |             |           |                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------|-----------|-------------|-----------|---------------------|-----------|
|                                                                             |           |           | Normalgewicht                              |           | Übergewicht |           | Starkes Übergewicht |           |
|                                                                             | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                  | 1982<br>% | 1981<br>%   | 1982<br>% | 1981<br>%           | 1982<br>% |
| <b>ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN</b>                                            |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - weniger als erwartet abgenommen                                           | 22        | 20        | 11                                         | 13        | 21          | 24        | 38                  | 26        |
| - soviel abgenommen wie erwartet                                            | 56        | 56        | 62                                         | 56        | 60          | 61        | 41                  | 50        |
| - stärker abgenommen als erwartet                                           | 19        | 21        | 27                                         | 31        | 16          | 13        | 14                  | 20        |
| <b>VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES</b>                    |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können | 45        | 46        | 51                                         | 44        | 49          | 50        | 34                  | 46        |
| - sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können         | 27        | 24        | 40                                         | 33        | 26          | 22        | 10                  | 15        |
| - Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können                                | 15        | 14        | 7                                          | 15        | 9           | 7         | 31                  | 15        |
| - sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können                           | 7         | 11        | -                                          | 4         | 9           | 17        | 14                  | 15        |
| N                                                                           | 121       | 154       | 45                                         | 54        | 43          | 46        | 29                  | 46        |

#### 3.2.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe

Neben dem rein rechnerischen Ziel-Normalgewicht bestanden bei den Teilnehmern zu Kursbeginn subjektive Erwartungen, die durchaus von den rechnerischen Erfolgsgrößen abweichen können; bereits Normalgewichtige wollten weiter reduzieren, stark Übergewichtigen reichte unter Umständen schon eine erhebliche Reduktion, ohne dabei das Normalgewicht erreichen zu müssen.

- o Wie haben sich die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt? Gibt es auch hier Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen?

- Insgesamt sehen 75% (1981) bzw. 77% (1982) ihre Erwartungen erfüllt. Dies verdeutlicht die gegenüberliegende Tabelle.

Hauptsächlich in der Gruppe der heute noch stark Übergewichtigen konnten die Erwartungen nicht voll erfüllt werden: 38 bzw. 26% sind enttäuscht über ihren Reduktionserfolg.

Ca. die Hälfte der Teilnehmer (45% bzw. 46%) beider Kurse sind sicher, daß sie das Gewicht halten oder gar noch reduzieren zu können. Vor allem die Normalgewichtigen aus der Kursgeneration 1981 sind erstaunlich zuversichtlich: 51% sind sich sicher, das Gewicht halten oder verringern zu können.

- o Zusätzlich zu den erfüllten Erwartungen spielt die subjektive Sicherheit der Teilnehmer, dieses Gewicht auch halten bzw. weiter reduzieren zu können, eine wichtige Rolle bei der Bewertung der Erfolgsaussichten.
- Allerdings zweifeln 15% der heute Normalgewichtigen aus der Kursgeneration 1982 daran, ihr Gewicht halten

Abb. Zufriedenheit mit der Ernährungsweise und Einstellung zum Essen in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen 30 Monate 1981 und 30 Monate 1982

| Kursgeneration                                                                                                        | Gesamt    |           | Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende |           |             |           |                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------------------|-----------|-------------|-----------|---------------------|-----------|
|                                                                                                                       |           |           | Normalgewicht                              |           | Übergewicht |           | Starkes Übergewicht |           |
|                                                                                                                       | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                  | 1982<br>% | 1981<br>%   | 1982<br>% | 1981<br>%           | 1982<br>% |
| <b>BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG</b>                                                                            |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohl-schmeckend empfunden                                     | 64        | 60        | 69                                         | 65        | 63          | 59        | 66                  | 59        |
| - Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden | 31        | 34        | 29                                         | 30        | 33          | 39        | 28                  | 33        |
| - Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohl-schmeckend empfunden                                         | 4         | 4         | 2                                          | 4         | 5           | 2         | 7                   | 7         |
| <b>GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN (Mehrfachnennungen)</b>                                                       |           |           |                                            |           |             |           |                     |           |
| - Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es                                                                   | 50        | 53        | 58                                         | 57        | 51          | 48        | 41                  | 54        |
| - Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will                           | 21        | 31        | 11                                         | 26        | 16          | 30        | 41                  | 33        |
| - Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen                                       | 34        | 32        | 40                                         | 35        | 28          | 28        | 38                  | 33        |
| - Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe                                  | 41        | 56        | 31                                         | 39        | 44          | 65        | 52                  | 63        |
| N =                                                                                                                   | 121       | 154       | 45                                         | 54        | 43          | 46        | 29                  | 46        |

zu können. 19% gegenüber nur 7% der Generation 1981 sind sich noch nicht sicher bzw. sind sogar überzeugt, ihr Normalgewicht generell nicht halten zu können. Auch 15% der heute noch stark Übergewichtigen sind sicher, daß sie wieder zunehmen werden. Allerdings sind auch 14% dieser Teilgruppe aus dem Jahr 1981 überzeugt, wieder zuzunehmen.

Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine grundsätzliche Veränderung der Ernährungsgewohnheiten ab; mit Hilfe dieser Veränderung sollten Gewichtsreduktionen erreicht werden.

- o Wird diese Veränderung von den Teilnehmern positiv oder als den Genuß einschränkend erlebt? Bestehen Differenzierungen der Akzeptanz durch das erreichte Gewicht? Gibt es auch hier Unterschiede zwischen den Kursgenerationen?
- In beiden Kursgenerationen wird die Ernährung von ca. 60% als abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden (1981: 64%; 1982: 60%). Hinsichtlich des erreichten Gewichts bestehen nur geringe Unterschiede in der Zufriedenheit. Auch hier bestehen zwischen den Kursgenerationen 30 Monate nach Kursende kaum Unterschiede.
- o Wie erleben die Kursteilnehmer das Essen? Macht das Essen wieder Freude, ist es eine notwendige Handlung oder wird es als belastend erlebt? Hat das Erreichen des Normalgewichts auch das Essen entlastet? Führt das Essen - auch bei Normalgewichtigen - zu einem schlechten Gewissen?
- Ca. der Hälfte (50% der Kursteilnehmer 1981 und 53% der Teilnehmer 1982) macht das Essen richtig Freude. Während in beiden Kursgenerationen die Normalgewichtigen zufriedener sind, sind es aus der 1982er Generation vor allem auch die stark Übergewichtigen.

Die gegenüberstehende Tabelle gibt noch einmal einen Überblick über die Entwicklung der Einstellung zum Essen seit Kursbeginn. Waren vor Kursbeginn die Einstellungen seitens der Teilnehmer der beiden Kursgenerationen in etwa gleich, so fällt vor allem in der Kursgeneration 1982 das entspanntere Verhältnis zum Essen bei den stark Übergewichtigen auf. Die Tatsache, daß 63% nach dem Essen noch ein schlechtes Gewissen haben, kann jedoch auch als verstärktes Problembewußtsein interpretiert werden.

- o Wie beurteilen die Kursteilnehmer die Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt. Wurde - was nicht unbedingt erwünscht war - das gesamte Ernährungsverhalten radikal verändert oder gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert?

Die gegenüberliegende Tabelle zeigt, daß sich insgesamt schon einiges verändert hat. Ca. 2/3 der Teilnehmer aller Gewichtsklassen konnten die Veränderungen nicht ganz konsequent durchhalten. 1/3 der Teilnehmer haben gezielte Veränderungen ihres Ernährungsverhaltens erreicht.

Abb. Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 30 Monate 1981 / 30 Monate 1982)

| Kursgeneration                                                                                                                                                                    | Gesamt    |           | Bisher erreichtes Gewicht<br>30 Monate nach Kursende |           |                  |           |                        |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------|-----------|------------------|-----------|------------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                   |           |           | Normal-<br>gewicht                                   |           | Über-<br>gewicht |           | Starkes<br>Übergewicht |           |
|                                                                                                                                                                                   | 1981<br>% | 1982<br>% | 1981<br>%                                            | 1982<br>% | 1981<br>%        | 1982<br>% | 1981<br>%              | 1982<br>% |
| Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert                                                                                                                                 | 37        | 38        | 42                                                   | 46        | 42               | 35        | 24                     | 33        |
| Ich fühle mich wieder leistungsfähiger                                                                                                                                            | 32        | 37        | 44                                                   | 43        | 44               | 33        | 21                     | 37        |
| Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere                                                                                                                       | 36        | 37        | 49                                                   | 50        | 35               | 28        | 21                     | 35        |
| Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert                                                                                        | 17        | 19        | 13                                                   | 20        | 21               | 13        | 17                     | 26        |
| Ich bin wieder beweglicher und aktiver                                                                                                                                            | 36        | 43        | 47                                                   | 54        | 40               | 41        | 17                     | 33        |
| Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt                                                                                                                                       | 18        | 27        | 20                                                   | 28        | 23               | 20        | 10                     | 30        |
| Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener                                                                                                                              | 29        | 42        | 42                                                   | 44        | 30               | 37        | 10                     | 41        |
| Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß                                                                                                                       | 36        | 42        | 42                                                   | 46        | 33               | 39        | 34                     | 39        |
| Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig                                                                                            | 33        | 32        | 42                                                   | 31        | 28               | 22        | 31                     | 43        |
| Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet | 46        | 44        | 51                                                   | 44        | 42               | 52        | 45                     | 37        |
| Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben                                                                                                | 49        | 47        | 64                                                   | 56        | 47               | 41        | 31                     | 46        |
| Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt                                                                                 | 38        | 38        | 44                                                   | 31        | 35               | 35        | 38                     | 43        |
| N =                                                                                                                                                                               | 121       | 154       | 45                                                   | 54        | 43               | 46        | 29                     | 46        |

### 3.2.5 Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion und der Veränderung des Ernährungsverhaltens

Was bedeuteten die Reduktion des Übergewichts und der Veränderung des Ernährungsverhaltens für die Teilnehmer der Kurse? Welche subjektiven Belohnungen erhalten Personen, die ihr Gewicht spürbar, unter Umständen bis zum Normalgewicht, reduzieren konnten?

- o Im Vordergrund stehen, wie die gegenüberstehende Tabelle verdeutlicht, Verbesserungen des allgemeinen Gesundheitszustandes (allgemeines Wohlbefinden), Bestätigung der eigenen Willensstärke sowie Dimensionen wie Attraktivität ("sehe wieder besser aus"), Aktivität (bin wieder beweglicher und aktiver) und Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Auch die vorherigen Gefühle der Abhängigkeit vom Essen und Trinken sind zurückgegangen. Generell erleben heute Normalgewichtige eine stärkere Belohnung für ihre Reduktion als Personen, die - unabhängig von ihrer individuellen Reduktionsleistung - noch als stark übergewichtig zu bezeichnen sind. Vor allem in der Kursgeneration 1982 jedoch erlebte auch diese Teilgruppe eine starke Belohnung ihrer Bemühungen; sowohl gesundheitliche Beeinträchtigungen als auch subjektive Abhängigkeitsgefühle konnten hier stark reduziert werden.

Abb. Ausstrahlung auf andere Verhaltensweisen  
(Vergleich 30 Monate 1981/30 Monate 1982)

| Kursgeneration              | Rauchen |        | Alkohol-<br>konsum |        | Medika-<br>menten-<br>konsum |        | Konsum<br>nicht-al-<br>koholischer<br>Getränke |        |
|-----------------------------|---------|--------|--------------------|--------|------------------------------|--------|------------------------------------------------|--------|
|                             | 1981    | % 1982 | 1981               | % 1982 | 1981                         | % 1982 | 1981                                           | % 1982 |
| Neu begonnen oder verstärkt | 5       | 3      | 3                  | 2      | 4                            | 5      | 46                                             | 45     |
| Wie vor dem Kurs            | 7       | 10     | 28                 | 25     | 27                           | 26     | 36                                             | 37     |
| Vermindert                  | 4       | 6      | 29                 | 36     | 14                           | 11     | 9                                              | 8      |
| Gab es nie bzw. kaum        | 79      | 77     | 36                 | 36     | 50                           | 55     | 3                                              | 5      |

### 3.2.6 Ausstrahlungen auf andere Verhaltensweisen

- o Haben sich die Kurserfahrungen und die Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten auch auf andere Verhaltensweisen ausgewirkt? Kam es z.B. durch die Gewichtsreduktion zu erhöhter Nervosität und zu gesteigertem Zigarettenkonsum? Oder wurden die Prinzipien der Selbstkontrolle in positiver Hinsicht, z.B. in Bezug auf den Alkoholkonsum, übertragen?

Die gegenüberstehende Tabelle verdeutlicht, daß keine erheblichen Steigerungen des selbstgefährdenden Verhaltens in anderen Risikobereichen stattfanden, sondern daß im Gegenteil der Alkohol- und Medikamentenkonsum stark vermindert wurde. Bei dieser Form der Übertragung waren die Teilnehmer der beiden Generationen in etwa gleich erfolgreich.

### 3.2.7 Multiplikatorische Wirkungen

- o Bereits in der Einführung wurde darauf hingewiesen, daß die Ernährungsgewohnheiten nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen sind, sondern eingebettet sind in das Verhalten von Gruppen und in unserem Fall speziell der Familie. Haben sich nun die Kurserfahrungen nur auf den jeweiligen Teilnehmer beschränkt oder gab er seine Erfahrungen an seine Familienangehörigen weiter? Hatte dies auch Auswirkungen auf die Reduktionsbemühungen anderer Familienmitglieder? Wie sah das multiplikatorische Verhalten der Kursteilnehmer über den familiären Rahmen hinaus aus?
- Bei ca. einem Drittel der Teilnehmer mit Familie haben sich die Ernährungsgewohnheiten der ganzen Familie geändert. Vor allem in den Gruppen der Normalgewichtigen und leicht Übergewichtigen der Generation 1981 haben sich spürbare Veränderungen des Ernährungsplans der ganzen Familie ergeben. Reduktionserfolge konnten in erster Linie Angehörige stark Übergewichtiger der Generation 1982 erzielen.
- Bezüglich des multiplikatorischen Verhaltens im weiteren sozialen Umfeld ergibt sich generell ein erfreuliches Bild: die Teilnehmer beider Kursgenerationen haben ihre Erfahrungen mit dem Kurs und ihre Kenntnisse über richtiges Ernährungsverhalten äußerst intensiv verbreitet. Im direkten Vergleich der Kursgenerationen scheint die Generation 1982 hier noch etwas aktiver gewesen zu sein, vor allem was die erfolgreiche Empfehlung des Kursbesuches angeht. Erfreulich ist auch, daß es hier kaum Unterschiede zwischen "Erfolgreichen" und "weniger Erfolgreichen" gab.

### 3.2.8 Fazit

Als Fazit dieses Kursgenerationenvergleichs läßt sich sagen, daß die Differenzen zwischen den Kursgenerationen 30 Monate nach Kursende nur marginal sind. Es zeigen sich vor allem hinsichtlich der rechnerischen Erfolgsgrößen keine signifikanten Unterschiede zwischen den Kursgenerationen. Ein genereller Zuwachs von 16% bzw. 19% "Normalgewichtiger" ist zwar generell als Erfolg zu bewerten, jedoch darf auch nicht übersehen werden, daß die zu Kursende erreichten Erfolge (27% bzw. 34%) wesentlich höher lagen.

Diese Nivellierung in den Effekten der Kurse beider Generationen zeigt sich auch im Bereich der erlebten Auswirkungen sowie im multiplikatorischen Verhalten.

### 3.3 Die Entwicklung des Körpergewichts bei den Teilnehmern des Kurses 1981 bis zum Zeitpunkt 42 Monate nach Kursende

Im folgenden Abschnitt werden ausgewählte Ergebnisse der Teilnehmer des Jahres 1981 im Verlauf von 42 Monaten dargestellt. Im Vordergrund dieser Darstellung steht der Längsschnittaspekt, d.h. wie haben sich gewichtsbezogene Größen und das subjektive Erleben des Reduktionserfolgs im Laufe von 3 1/2 Jahren verändert?

In diesem Abschnitt werden Gewichtsreduktionsmerkmale in zwei Formen gegenübergestellt:

#### a) Stichprobenvergleich

Verglichen werden die Stichproben, die zu den Zeitpunkten Kursbeginn, Kursende, 6, 18, 30 und 42 Monate nach Kursende einen ausgefüllten Fragebogen zurücksandten (→ Abschnitt 3.3.1).

#### b) Längsschnittbetrachtung in der aktuellen Stichprobe

Für 88 Antwortter in der Befragung 42 Monate nach Kursende wird deren Entwicklung im Zeitablauf dargestellt (→ Abschnitt 3.3.2).

#### 3.3.1 Stichprobenvergleich

Für die Personen, die jeweils zu den Zeitpunkten

- Kursbeginn,
- Kursende,
- 6 Monate,
- 18 Monate,
- 30 Monate nach Kursende,
- 42 Monate nach Kursende

einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, wurden einige aus-

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                     | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                   | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVES ÜBERGEWICHT</u>      |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - unter Normalgewicht             | 8                                   | 22       | 21                           | 19                            | 22                            | 22                            |
| - Normalgewicht                   | 2                                   | 4        | 3                            | 2                             | 5                             | 6                             |
| - 1-5% über Normalgewicht         | 8                                   | 14       | 9                            | 10                            | 10                            | 6                             |
| - 6-10% über Normalgewicht        | 11                                  | 13       | 15                           | 17                            | 15                            | 17                            |
| - 11-20% über Normalgewicht       | 26                                  | 19       | 24                           | 19                            | 23                            | 20                            |
| - 21-30% über Normalgewicht       | 17                                  | 11       | 14                           | 13                            | 6                             | 10                            |
| - 31-40% über Normalgewicht       | 13                                  | 5        | 6                            | 7                             | 7                             | 8                             |
| - 41% und mehr über Normalgewicht | 13                                  | 5        | 6                            | 5                             | 8                             | 9                             |
| - KA                              | 2                                   | 8        | 4                            | 5                             | 3                             | 2                             |
| N =                               | 328                                 | 328      | 308                          | 178                           | 121                           | 88                            |

sagekräftige Reduktions- bzw. Gewichtsmerkmale gegenübergestellt. Anliegen dieser Tabellen ist es, für die jeweilig größtmögliche Stichprobe Aussagen zum Verlauf ihrer Reduktionsbemühungen zu machen. Dabei wurden die Zahlen um die Personen, die keine Angaben machten bzw. von denen nicht sämtliche benötigten Daten vorlagen, bereinigt. Die dadurch entstehenden Abweichungen sowohl hinsichtlich der Basiszahlen als auch der entsprechenden Prozentzahlen gegenüber den vorliegenden Berichten zu den jeweiligen Erhebungszeitpunkten sind nicht erheblich.

#### 3.3.1.1 Entwicklung des relativen Übergewichts

Das relative Übergewicht drückt prozentual das vorhandene Übergewicht in Bezug zum Normalgewicht aus. Die gegenüberliegende Tabelle ist in drei Feldern eingeteilt, die den Gruppierungen

- Normalgewicht (+5%),
- leichtes Übergewicht,
- starkes Übergewicht

entsprechen.

Die Frage war, wie sich der prozentuale Anteil der jeweiligen Gruppen im Zeitablauf entwickelt.

- Lagen zu Kursbeginn 18% aller Teilnehmer in der Normalgewichtszone, so stieg dieser Anteil bis zum Kursende auf 40%, um anschließend über 33% auf 31% zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende zu sinken. Dieser Anteil stieg wieder mit Schwankungen auf 34% in der aktuellen Befragung, was jedoch zum Teil durch den bereits oben erwähnten Stichprobenbias zu erklären ist. Nicht erfolgreiche Teilnehmer schieden überdurchschnittlich oft bereits in der vorletzten Befragung mit einer "Abschlußmeldung Mißerfolg" aus.

| GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                   | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
| M e r k m a l                                     | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>ABSOLUTES ÜBERGEWICHT</u>                      |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - mehr als 10 kg unter Normalgewicht              | -                                   | 2        | 1                            | -                             | 3                             | 3                             |
| - bis 9 kg unter Normalgewicht                    | 7                                   | 22       | 20                           | 20                            | 19                            | 18                            |
| - Normalgewicht                                   | 3                                   | 4        | 3                            | 2                             | 5                             | 6                             |
| - 1-2 kg über Normalgewicht                       | 4                                   | 10       | 4                            | 6                             | 7                             | 2                             |
| - 3-6 kg über Normalgewicht                       | 13                                  | 18       | 19                           | 19                            | 14                            | 18                            |
| - 7-10 kg über Normalgewicht                      | 16                                  | 17       | 15                           | 17                            | 20                            | 16                            |
| - 11-15 kg über Normalgewicht                     | 19                                  | 13       | 19                           | 16                            | 10                            | 15                            |
| - 16-20 kg über Normalgewicht                     | 12                                  | 7        | 7                            | 8                             | 7                             | 3                             |
| - 21 kg und mehr über Normalgewicht               | 23                                  | 9        | 11                           | 11                            | 14                            | 16                            |
| N =                                               | 572                                 | 416      | 296                          | 169                           | 117                           | 88                            |

#### 3.3.1.2 Entwicklung des absoluten Übergewichts

Das absolute Übergewicht drückt die jeweilige Differenz zum Normalgewicht in kg aus.

Nach einer erheblichen Reduktionsleistung zum Kursende folgte zum Zeitpunkt der 6-Monats-Befragung ein leichter Einbruch. Seither jedoch blieb der Reduktionserfolg stabil bei ca. 30%.

Parallel hierzu ist eine Reduktion der "stark Übergewichtigen" (11 kg und mehr über Normalgewicht) von 54% zu Kursbeginn über 29% zu Kursende auf aktuell 34% zu verzeichnen.

Trotz eines gewissen Stichprobenbias kann dies als Hinweis auf eine Stabilisierung des Gewichtes auf niedrigerem Niveau angesehen werden.

| GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF |                    |          |                              |                               |                               |                               |
|---------------------------------------------------|--------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                   | ERHEBUNGSZEITPUNKT |          |                              |                               |                               |                               |
| M e r k m a l                                     | KURSBEGINN         | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVE REDUKTIONSLISTUNG INSGESAMT</u>       |                    |          |                              |                               |                               |                               |
| - Gewichtszunahme                                 |                    | 4        | 11                           | 15                            | 17                            | 24                            |
| - keine Veränderung                               |                    | 3        | 5                            | 5                             | 9                             | 3                             |
| - Gewichtsreduktion                               |                    | 93       | 84                           | 80                            | 74                            | 70                            |
| N =                                               | -                  | 415      | 296                          | 168                           | 116                           | 88                            |

270

#### 3.3.1.3 Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

Die relative Reduktionsleistung gibt die Entwicklung des Körpergewichts seit Kursbeginn bis zum jeweiligen Befragungszeitpunkt wieder.

Die Tabelle zeigt, daß sich der Reduktionserfolg seit Kursende verringert; hatten zum Kursende 93% eine Reduktion ihres Ausgangsgewichts erzielen können, so sind es heute immerhin noch 70%, während 24% zunahmen.

Knapp  $\frac{3}{4}$  der Teilnehmer weisen nach 3  $\frac{1}{2}$  Jahren eine - hier allerdings im Detail nicht bewertbare - positive Gewichtsbilanz auf.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                              | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                            | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG</u><br><u>SEIT KURSENDE</u> |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - Gewichtszunahme                                          |                                     |          | 71                           | 76                            | 77                            | 74                            |
| - keine Veränderung                                        |                                     |          | 13                           | 8                             | 11                            | 7                             |
| - Gewichtsreduktion                                        |                                     |          | 15                           | 16                            | 13                            | 14                            |
| N =                                                        | —                                   | —        | 290                          | 1 64                          | 111                           | 88                            |

#### 3.3.1.4 Relative Reduktionsleistung seit Kursende

Die relative Reduktionsleistung seit Kursende drückt die Gewichtsentwicklung auf der Basis des bis Kursende erreichten Gewichts aus. Fast alle (heute 74%) haben seither wieder zugenommen. 14% schafften es, seit Kursende ihr damaliges Gewicht weiter zu reduzieren. Dies gilt für Teilnehmer, unabhängig von ihrem jeweiligen Ausgangsgewicht.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                     | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                   | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG<br/>SEIT DER LETZTEN BEFRAGUNG</u> |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - Gewichtszunahme                                                 |                                     | 4        | 71                           | 62                            | 53                            | 41                            |
| - keine Veränderung                                               |                                     | 3        | 13                           | 13                            | 20                            | 31                            |
| - Gewichtsreduktion                                               |                                     | 93       | 15                           | 25                            | 27                            | 28                            |
| N =                                                               | —                                   | 415      | 290                          | 156                           | 102                           | 75                            |

#### 3.3.1.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung

Die relative Reduktionsleistung seit der letzten Befragung gibt die Gewichtsentwicklung auf der Basis des jeweils vorher erreichten Gewichts an. So haben z.B. 25% der Befragten ihr Gewicht vom Zeitpunkt 6 Monate zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende reduzieren können.

Diese Tabelle veranschaulicht, daß sofort nach Kursende bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende am häufigsten eine Gewichtszunahme einsetzt. In den Folgezeiträumen wurde wieder konstant reduziert.

Zusammenfassend läßt sich aufgrund des bisher vorliegenden Datenmaterials folgender Gewichtsverlauf bei den Kursteilnehmern charakterisieren.

Zunächst erfolgte - kursbedingt - eine relativ starke Abnahme (93%), im Zeitraum von Kursende bis zur aktuellen Befragung bei ca. 74% (siehe S. 37a) eine Gewichtszunahme. Diese Gewichtszunahme verlief jedoch nicht kontinuierlich, sondern hatte ihren Höhepunkt in den ersten 6 Monaten nach Kursende (71%). Danach erfolgte bei 59% eine weitgehende Stabilisierung bzw. erneute Reduktion.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IN ZEITVERLAUF

|                                     | KURSGENERATION 1981 |          | KURSGENERATION 1981          |                               | KURSGENERATION 1981           |                               |
|-------------------------------------|---------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                     | KURSBEGINN          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
|                                     | S-%                 | S-%      | S-%                          | S-%                           | S-%                           | S-%                           |
| BASIS (UNGEWICHTET)                 | 99                  | 99       | 99                           | 99                            | 99                            | 99                            |
| Relatives Übergewicht:              |                     |          |                              |                               |                               |                               |
| Unter Normalgewicht                 | 8                   | 31       | 23                           | 23                            | 20                            | 22                            |
| Normalgewicht                       | 6                   | 3        | 2                            | 1                             | 3                             | 6                             |
| 1 - 5 % über Normalgewicht          | 11                  | 16       | 9                            | 8                             | 10                            | 6                             |
| 6 - 10 % über Normalgewicht         | 9                   | 13       | 10                           | 17                            | 15                            | 17                            |
| 11 - 20 % über Normalgewicht        | 32                  | 22       | 23                           | 18                            | 20                            | 20                            |
| 21 - 30 % über Normalgewicht        | 15                  | 3        | 7                            | 8                             | 3                             | 10                            |
| 31 - 40 % über Normalgewicht        | 7                   | 3        | 3                            | 8                             | 5                             | 8                             |
| 41 % und mehr über<br>Normalgewicht | 10                  | 3        | 6                            | 3                             | 8                             | 9                             |
| 18                                  | 2                   | 6        | 17                           | 14                            | 15                            | 2                             |

### 3.3.2 Längsschnittvergleich der Befragungsteilnehmer der aktuellen Stichprobe

Längsschnitttabellen für die Teilnehmer der aktuellen Befragung zum Zeitpunkt 42 Monate.

Anliegen dieser Tabellen ist es, die Entwicklung des Körpergewichts bzw. der gewichtsbezogenen Erfolgsindikatoren für die Teilnehmer der aktuellen Befragungsstichprobe darzustellen. Um den Vergleich zum vorherigen Abschnitt zu gewährleisten, wurden die analogen Indikatoren für die aktuelle Stichprobe neu berechnet. Dabei entstand das Problem, daß zahlreiche (ca. 15%) Teilnehmer an der aktuellen Befragung zu den Zeitpunkten 6, 18 und 30 Monate nach Kursende keine Fragebogen zurückschickten. Aus diesem Grund wurden die um die jeweiligen KA-Quoten bereinigten Werte neu berechnet und sind deshalb mit den unbereinigten Tabellen nicht unmittelbar vergleichbar.

#### 3.3.2.1 Das relative Übergewicht

Hier zeigen sich vergleichbare Entwicklungen wie auch bereits in Abschnitt 3.3.1.1 beschrieben:

Zu Kursbeginn lagen 25% in der Normalgewichtszone, 41% hatten leichtes und 32% starkes Übergewicht. Nachdem der Anteil der Normalgewichtigen zum Kursende auf 50% anstieg, sank er in der Folge auf jetzt 38%, während der Anteil der stark Übergewichtigen von 9% zum Kursende auf aktuell 27% anstieg.

Die Zahl der leicht Übergewichtigen blieb dabei nach Kursende im Zeitverlauf recht stabil.

## ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

| KURSBEGINN                            | KURSENDE | KURSGENERATION 1981          |                               |                               |                               |
|---------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                       |          | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| S-%                                   | S-%      | S-%                          | S-%                           | S-%                           | S-%                           |
| BASIS (UNGEWICHTET)                   | 88       | 88                           | 88                            | 88                            | 88                            |
| Absolutes Übergewicht:                |          |                              |                               |                               |                               |
| Mehr als 10 kg unter<br>Normalgewicht | 0        | 2                            | 2                             | 0                             | 3                             |
| 6 - 9 kg unter Normalgewicht          | 1        | 11                           | 7                             | 7                             | 3                             |
| Bis 5 kg unter Normalgewicht          | 7        | 17                           | 14                            | 13                            | 15                            |
| Normalgewicht                         | 6        | 3                            | 2                             | 1                             | 6                             |
| 1 - 2 kg über Normalgewicht           | 7        | 9                            | 2                             | 5                             | 2                             |
| 3 - 4 kg über Normalgewicht           | 5        | 11                           | 8                             | 9                             | 7                             |
| 5 - 6 kg über Normalgewicht           | 7        | 6                            | 6                             | 7                             | 11                            |
| 7 - 8 kg über Normalgewicht           | 11       | 9                            | 8                             | 10                            | 10                            |
| 9 - 10 kg über Normalgewicht          | 8        | 9                            | 8                             | 5                             | 6                             |
| 11 - 12 kg über<br>Normalgewicht      | 10       | 5                            | 9                             | 8                             | 5                             |
| 13 - 15 kg über<br>Normalgewicht      | 9        | 2                            | 8                             | 2                             | 9                             |
| 16 - 18 kg über<br>Normalgewicht      | 8        | 0                            | 0                             | 5                             | 3                             |
| 19 - 20 kg über<br>Normalgewicht      | 5        | 3                            | 0                             | 2                             | 1                             |
| 21 kg und mehr über<br>Normalgewicht  | 15       | 6                            | 9                             | 10                            | 11                            |
| AM                                    | 2        | 6                            | 17                            | 14                            | 15                            |

### 3.3.2.2 Das absolute Übergewicht\*

Bewertet man die Zone bis 2 kg über Normalgewicht als Bereich, den man als "normalgewichtig" bezeichnen kann, so ergeben sich hier unter Berücksichtigung der fehlenden Angaben folgende Werte:

| Kursbeginn | Kursende | 6 Monate | 18 Monate | 30 Monate | 42 Monate |
|------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 21%        | 46%      | 35%      | 32%       | 35%       | 29%       |

Auch hier folgte nach einer erheblichen Reduktionsleistung mit einem Nettogewinn von 25% ein leichter Einbruch, der jedoch langsam abgefangen wurde, so daß zum aktuellen Zeitpunkt noch ein Nettogewinn von 8% (29% minus 21%) zu verzeichnen ist.

---

\* Geringfügige Differenzen gegenüber den Werten zum relativen Übergewicht ergeben sich aus unterschiedlichen Gruppierungsmodi.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

| KURSENDE | KURSGENERATION 1981 |                  |                  |                  |
|----------|---------------------|------------------|------------------|------------------|
|          | 6 MONATE            | 18 MONATE        | 30 MONATE        | 42 MONATE        |
|          | NACH<br>KURSENDE    | NACH<br>KURSENDE | NACH<br>KURSENDE | NACH<br>KURSENDE |
| S-%      | S-%                 | S-%              | S-%              | S-%              |

SWISS (UNGEWICHTET)

88 88 88 88 88

Relative Reduktionsleistung  
(insgesamt) :

Gewichtszunahme

3 7 11 13 24

keine Veränderung

2 3 3 6 3

Gewichtsreduktion

89 73 72 67 70

1770

1777

1787

#### 3.3.2.3 Die relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

Hier ergeben sich gegenüber der Gesamtheit der Teilnehmer zu den jeweiligen Befragungswellen keine Abweichungen. Nahmen während der Kurszeit 4% an Gewicht zu, so waren es 6 Monate danach 8%, nach 18 Monaten 13%, nach 30 Monaten 14% und heute haben 25% gegenüber ihrem Ausgangsgewicht zugenommen. Das heißt auf der anderen Seite, daß knapp  $\frac{3}{4}$  der Kursteilnehmer ihr Gewicht im Verlauf von  $3 \frac{1}{2}$  Jahren reduzieren konnten.

## ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

|                                                 | KURSGENERATION 1981                 |                                      |                                      |                                      |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                 | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE<br>S-% |
| BASIS (UNGEWICHTET)                             | 88                                  | 88                                   | 88                                   | 88                                   |
| Gewichtsentwicklung seit<br>Kursende (relativ): |                                     |                                      |                                      |                                      |
| Gewichtszunahme                                 | 61                                  | 61                                   | 64                                   | 74                                   |
| keine Veränderung                               | 15                                  | 11                                   | 11                                   | 7                                    |
| Gewichtsreduktion                               | 7                                   | 13                                   | 8                                    | 14                                   |

#### 3.3.2.4 Die relative Reduktionsleistung seit Kursende

74% der aktuellen Befragungsteilnehmer haben bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende wieder zugenommen; dieser Anteil verringerte sich zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende auf 72%, um über 77% auf jetzt wieder 77% an. 14% der Teilnehmer waren in der Lage, ihr Gewicht seit Kursende zu reduzieren und weitere 7% ihr Gewicht stabil zu halten.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

| KURSENDE | KURSGENERATION 1981          |                               |                               |                               |
|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|          | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| S-%      | S-%                          | S-%                           | S-%                           | S-%                           |

BASIS (UNGEWICHTET)

88 88 88 88 88

Gewichtsentwicklung zum  
jeweiligen Vorbefragungs-  
zeitpunkt (relativ):

Gewichtszunahme

3 61 42 40 35

keine Veränderung

2 15 16 19 26

Gewichtsreduktion

89 7 19 20 24

### 3.3.2.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung

Betrachtet man ausschließlich die Zeile "Gewichtsreduktion", so ergeben sich folgende bereinigte Werte:

| Kursende | 6 Monate | 18 Monate | 30 Monate | 42 Monate |
|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 92%      | 8%       | 25%       | 26%       | 28%       |

Waren also 92% unserer aktuellen Befragungsteilnehmer in der Lage, während der Kurszeit ihr Gewicht zu reduzieren, so schafften 8% eine weitere Reduktion während der nächsten 6 Monate. Im folgenden Jahr - also bis 18 Monate nach Kursende - konnten 25% ihr Gewicht reduzieren und im Zeitraum seit Februar 1984 erneut 28%.

Nach der Darstellung der Gewichtsindikatoren werden im folgenden Abschnitt subjektiv erlebte Veränderungen, Multiplikatorwirkungen und Indikatoren zur subjektiven Zufriedenheit für einzelne Befragungsstichproben gegenübergestellt. Diese Tabellen ermöglichen einerseits einen Strukturvergleich der einzelnen Stichproben, zum anderen geben sie einen Überblick über die Veränderung einzelner Indikatoren im Lauf von 3 1/2 Jahren.

Die Basiszahlen der einzelnen Spalten stehen für diejenigen Personen, die zum jeweiligen Zeitpunkt einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.

## SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG DES ERFOLGS UND VERTRAUEN IN DIE STABILITÄT IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                               | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                             | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN</u>                                            |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - weniger als erwartet abgenommen                                           |                                     | x *      | 27                           | 29                            | 22                            | 31                            |
| - soviel abgenommen wie erwartet                                            |                                     | x        | 54                           | 21                            | 56                            | 40                            |
| - stärker abgenommen als erwartet                                           |                                     | x        | 17                           | 20                            | 19                            | 28                            |
| <u>VERTRAUEN IN STABILITÄT DES<br/>ERZIELTEN ERGEBNISSES</u>                |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können |                                     | 54       | 56                           | 54                            | 45                            | 53                            |
| - sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können         |                                     | 35       | 22                           | 25                            | 27                            | 23                            |
| - Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können                                |                                     | 5        | 13                           | 15                            | 15                            | 16                            |
| - sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können                           |                                     | x        | 5                            | 3                             | 7                             | 6                             |
| N =                                                                         | -                                   | 406      | 308                          | 178                           | 121                           | 88                            |

\*) x = Kategorie wurde zu diesem Zeitpunkt nicht erhoben

### 3.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe und weitere Auswirkungen im Stichprobenvergleich

#### 3.4.1 Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses

Betrachtet man die Erfüllung der subjektiven Erwartungen an den Kurs unter dem Aspekt des Strukturvergleichs, so ergibt sich, korrespondierend zu dem eingangs bereits festgestellten Stichprobenbias, daß in der aktuellen Stichprobe Personen, die zufrieden mit ihrem Reduktionserfolg sind, überrepräsentiert sind. Gleichzeitig sind diese Teilnehmer zu 53% sicher, ihren Reduktionserfolg beibehalten zu können.

BEWERTUNG DER ERNÄHRUNG UND EINSTELLUNG ZUM ESSEN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                                                                         | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                       | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG</u>                                                                            |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden                                      | x                                   | x        | 61                           | 63                            | 64                            | 60                            |
| - Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden | x                                   | x        | 34                           | 34                            | 31                            | 34                            |
| - Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden                                          | x                                   | x        | 3                            | 2                             | 4                             | 3                             |
| <u>GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN</u>                                                                           |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es                                                                   | 45                                  | 59       | 55                           | 53                            | 50                            | 51                            |
| - Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will                           | 34                                  | 10       | 21                           | 20                            | 21                            | 26                            |
| - Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen                                       | 26                                  | 31       | 32                           | 28                            | 34                            | 31                            |
| - Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe                                  | 56                                  | 30       | 39                           | 51                            | 41                            | 42                            |
| N =                                                                                                                   | 645                                 | 406      | 308                          | 178                           | 121                           | 88                            |

### 3.4.2 Die Bewertung der Ernährungsweise und Einstellungen zum Essen

Die veränderte Ernährungsweise wird generell von über 60% der Kursteilnehmer als wohlschmeckend bezeichnet. Hier sind weder strukturelle noch zeitabhängige Veränderungen zu beobachten. Die Einstellung zum Essen jedoch hat sich erheblich gewandelt:

Waren zu Kursbeginn "ständige Hungergefühle" bei 34% der Teilnehmer Auslöser für häufiges und unkontrolliertes Essen, so sank dieser Anteil nach dem Kursbesuch auf 10%. Der anschließend erfolgte Anstieg auf 20-26% läßt sich nicht mit Stichprobenverzerrungen erklären, sondern eher durch einen Rückfall in alte Eßgewohnheiten. Trotz des Anstiegs beinahe aller Indikatoren gegenüber dem Vergleichszeitpunkt "Kursende", wurde - im Vergleich zur Situation vor Kursbeginn - das Verhältnis zum Essen wesentlich entlastet:

- Essen macht mehr Personen wieder richtig Freude;
- weniger Personen essen unkontrolliert und haben entsprechend
- ein weniger schlechtes Gewissen nach dem Essen.

Wie präsent sind die Ernährungs- und Übergewichtsprobleme den Teilnehmern an der aktuellen Befragung? Zum ersten Mal nach 3 1/2 Jahren fragten wir die ehemaligen Kursteilnehmer, wie stark ihre Ernährungsprobleme auch heute noch belasten bzw. zu selbstverständlichen Alltagshandlungen geworden sind.

|                                                                       | Erreichtes Gewicht 42<br>Monate nach Kursende |                    |                         |                        |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|
|                                                                       | Gesamt                                        | Normal-<br>gewicht | Leichtes<br>Übergewicht | Starkes<br>Übergewicht |
| Ich muß mein Eßverhalten<br>ständig kontrollieren                     | 58%                                           | 48%                | 55%                     | 75%                    |
| Ich muß ständig auf<br>mein Gewicht achten                            | 80%                                           | 79%                | 88%                     | 71%                    |
| Eßverhalten und Gewicht<br>sind für mich heute<br>keine Probleme mehr | 2%                                            | 7%                 | -                       | -                      |

Ein entspanntes Verhältnis zur Ernährung haben selbst in der Gruppe der heute Normalgewichtigen nur 7%. Die überwiegende Mehrheit muß zumindest das Körpergewicht und seine Veränderungen stetig kontrollieren; über die Hälfte der Teilnehmer muß auch das Eßverhalten ständig kontrollieren.

ERWARTUNGEN AN DEN KURS UND ERLEBTE AUSWIRKUNGEN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                                                | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                              | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>ERLEBTE AUSWIRKUNGEN</u>                                                                  |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert                                          | 59                                  | 64       | 49                           | 47                            | 37                            | 40                            |
| - Ich fühle mich wieder leistungsfähiger                                                     | 27                                  | 60       | 40                           | 35                            | 32                            | 33                            |
| - Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere                                | 53                                  | 51       | 43                           | 34                            | 36                            | 39                            |
| - Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert | 31                                  | 28       | 20                           | 20                            | 17                            | 24                            |
| - Ich bin wieder beweglicher und aktiver                                                     | 53                                  | 61       | 43                           | 40                            | 36                            | 31                            |
| - Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt                                                | 12                                  | 18       | 18                           | 16                            | 18                            | 16                            |
| - Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener                                       | 38                                  | 56       | 39                           | 33                            | 29                            | 27                            |
| - Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß                                | 27                                  | 53       | 34                           | 40                            | 36                            | 39                            |
| - Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig     | 42                                  | 54       | 37                           | 38                            | 33                            | 22                            |
| N =                                                                                          | 645                                 | 406      | 308                          | 178                           | 121                           | 88                            |

### 3.4.3 Erwartungen an den Kurs und erlebte Auswirkungen

In der gegenüberstehenden Tabelle sind analoge Fragen zu Kursbeginn und in den Nachbefragungen dargestellt. Der Originalfragentext zu Kursbeginn bezog sich auf die Erwartungen an den Kurs (z.B. "mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern") und ist hier nicht gesondert angeführt. Die Prozentzahlen in der Spalte "Kursbeginn" drücken somit die Intensität aus, mit der bestimmte Veränderungen erwartet wurden, in den übrigen Spalten erlebte Veränderungen.

- o Fast alle von den Teilnehmern gehegten Erwartungen wurden zu Kursende übertroffen. Dies gilt vor allem für die anscheinend nicht erwartete oder zumindest für die Teilnehmer überraschenden Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Zudem empfanden die Teilnehmer verstärkt wieder Spaß und Freude beim Essen.
- o Diese positiven Auswirkungen des Kursbesuches ließen im Laufe der Zeit jedoch wieder nach. Eine Hypothese zur Erklärung dieses Effektes wäre, daß nach einer gewissen Zeitspanne die Veränderungen im Selbstempfinden nicht mehr mit dem Kursbesuch in Verbindung gebracht werden, sondern als "normal" und "schon immer dagewesen" interpretiert werden.

AUSWIRKUNGEN AUF ANDERE VERHALTENSBEREICHE IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                             | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                           | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>VERÄNDERUNGEN IN EINZELNEN<br/>VERHALTENSBEREICHEN</u> |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - <u>Rauchen</u>                                          |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |                                     |          | 4                            | 5                             | 5                             | 2                             |
| vermindert                                                |                                     |          | 3                            | 4                             | 4                             | 3                             |
| - <u>Alkoholkonsum</u>                                    |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |                                     |          | 4                            | 6                             | 3                             | 1                             |
| vermindert                                                |                                     |          | 29                           | 27                            | 29                            | 39                            |
| - <u>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</u>              |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |                                     |          | 29                           | 30                            | 46                            | 42                            |
| vermindert                                                |                                     |          | 11                           | 14                            | 9                             | 5                             |
| - <u>Medikamentenkonsum</u>                               |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| neu begonnen oder verstärkt                               |                                     |          | 2                            | 3                             | 4                             | 8                             |
| vermindert                                                |                                     |          | 10                           | 11                            | 14                            | 10                            |
| N =                                                       | -                                   | -        | 308                          | 178                           | 121                           | 88                            |

#### 3.4.4 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

Die Frage, ob sich die Erfahrungen im Kurs "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" auch auf andere selbstgefährdende Verhaltensweisen ausgewirkt haben, kann vor allem für den Bereich des Alkohol- und Medikamentenkonsums positiv beantwortet werden. Über 1/3 aller Teilnehmer hat subjektiv den Konsum alkoholischer zugunsten nicht-alkoholischer Getränke vermindert. Diese Quote bleibt auch im Zeitverlauf äußerst stabil. Ähnliches gilt für den Medikamentenkonsum: 10-14% konnten subjektiv ihren Konsum verringern. Eine These wäre, daß es sich hierbei hauptsächlich um Medikamente handelt, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit einer früheren falschen Ernährungsweise stehen.

Bezüglich des Zigarettenkonsums fanden nur geringfügige Veränderungen in beiden Richtungen statt.

AUSWIRKUNGEN IM FAMILIALEN UMFELD IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                                                                      | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                                    | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBEMÜHUNGEN<br/>AUF DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER<br/>FAMILIE</u>                    |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - Ich habe nur mein eigenes Verhalten<br>und meine eigenen Mahlzeiten verän-<br>dert, die anderen essen wie vorher |                                     |          | 29                           | 18                            | 16                            | 17                            |
| - Ich habe in erster Linie mein eigenes<br>Verhalten geändert, die anderen sind<br>nur am Rande berührt            |                                     |          | 36                           | 41                            | 37                            | 42                            |
| - Die Ernährungsgewohnheiten und der<br>Speiseplan der ganzen Familie haben<br>sich spürbar verändert              |                                     |          | 28                           | 26                            | 40                            | 35                            |
| <u>WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONSERFOLG<br/>IN DER FAMILIE</u>                                                    |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - Ja, (Ehe-) Partner                                                                                               |                                     |          | 21                           | 23                            | 27                            | 25                            |
| - Ja, Kind(er)                                                                                                     |                                     |          | 8                            | 15                            | 15                            | 10                            |
| - Ja, andere Haushaltsangehörige                                                                                   |                                     |          | 1                            | 2                             | 3                             | 6                             |
| N =                                                                                                                | -                                   | -        | 283                          | 176                           | 113                           | 84                            |

#### 3.4.5 Auswirkungen im familialen Umfeld

Die Veränderung des eigenen Ernährungsverhaltens kann mehr oder weniger starke Auswirkungen auf den Speiseplan und die Ernährungsgewohnheiten einer Familie haben, die unter Umständen erst nach längerer Zeit von den Familienmitgliedern akzeptiert werden. Dies könnte die Steigerung von 28% auf heute 35% erklären, die angeben, der Speiseplan der gesamten Familie habe sich geändert, obgleich auch hier der erwähnte Stichprobenbias eine Rolle spielen könnte.

Hierdurch war es wohl auch möglich, daß zwischen 30% und 40% der Teilnehmer auch über Reduktionserfolge in der eigenen Familie berichten.

MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IM ZEITABLAUF

| M e r k m a l                                                                                     | E R H E B U N G S Z E I T P U N K T |          |                              |                               |                               |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|                                                                                                   | KURSBEGINN                          | KURSENDE | 6 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 18 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 30 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE | 42 MONATE<br>NACH<br>KURSENDE |
| <u>MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DEN<br/>JEWEILS LETZTEN 12 MONATEN</u>                        |                                     |          |                              |                               |                               |                               |
| - anderen Personen erklärt, warum und<br>wie sie ihr eigenes Eßverhalten än-<br>dern und abnehmen |                                     |          | 67                           | 61                            | 63                            | 55                            |
| - anderen Personen erklärt, wie diese<br>ihr Eßverhalten ändern und abnehmen<br>könnten           |                                     |          | 67                           | 59                            | 65                            | 57                            |
| - mit anderen Personen gesprochen, da-<br>mit diese ihr Eßverhalten ändern und<br>abnehmen        |                                     |          | 49                           | 42                            | 51                            | 57                            |
| - andere Personen mit Erfolg dazu ver-<br>anlaßt, auch diesen Ernährungskurs<br>zu besuchen       |                                     |          | 29                           | 24                            | 26                            | 18                            |
| N =                                                                                               | -                                   | -        | 308                          | 178                           | 121                           | 88                            |

#### 3.4.6 Multiplikatorisches Verhalten in den jeweils letzten 12 Monaten

Insgesamt gesehen ist das multiplikatorische Verhalten der Kursteilnehmer erfreulich hoch. Jeweils ca. 60% haben anderen Personen eine andere Ernährungsweise nähergebracht, 18% sogar andere Personen von der Teilnahme an dem Kurs "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" überzeugt. Eine im Zeitverlauf zu beobachtende rückläufige Multiplikatorwirkung ist wohl vor allem durch die zeitliche Distanz zum Kursbesuch zu erklären. Nach 3 1/2 Jahren ist das Bedürfnis, anderen zu erklären, wie und warum man seine Ernährungsgewohnheiten ändert, naturgemäß geringer als unter dem direkten Einfluß des Kurses (6 Monate nachher).

4. ANHANG

#### 4. Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

Eines der wesentlichen Anliegen des Kurses war es, den Teilnehmern eine erhebliche und stabile Reduktion ihres Übergewichts zu ermöglichen. Um den Erfolg der Teilnehmer in dieser Hinsicht nachverfolgen zu können, wurde analytisch eine Reihe von Merkmalen gebildet, die die Reduktionsbemühungen und den individuellen Reduktionserfolg beschreiben.

##### 1. NORMALGEWICHT

Dieses Maß wird als "objektives" Zielgewicht für jede einzelne Befragungsperson angenommen und hängt allein von der Körpergröße ab: eine 175 cm große Person hat als "Normalgewicht"  $175 \text{ cm} \cdot 100 \rightarrow 75 \text{ kg}$ . Dieses Maß wird nur einmal errechnet.

##### 2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

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

### 3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

Dieses ebenfalls zeitpunktbezogene Maß gibt das prozentuale Übergewicht im Verhältnis zum Normalgewicht wieder. Ein Beispiel: 2 Personen liegen zu einem Zeitpunkt jeweils 10 kg über ihrem Normalgewicht; das Normalgewicht von Person A beträgt 50 kg, von Person B 80 kg. Das absolute Übergewicht beider Personen ist gleich; Person A liegt 20% über ihrem Normalgewicht, Person B 13%. Die Berechnung des Maßes erfolgt nach der Formel: aktuelles Körpergewicht geteilt durch Normalgewicht mal 100. Auch dieses Maß wird zu jedem Erhebungszeitpunkt errechnet.

### 4. ABSOLUTE REDUKTIONSLEISTUNG

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

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

Dieses Maß wird gebildet zu den Zeitpunkten: Kursende im Vergleich zum Kursbeginn (= Reduktionsleistung während der Kurszeit), 6, 18, 30 und 42 Monate im Vergleich zum Kursbeginn (= Reduktionsleistung insgesamt). 6, 18, 30 und 42 Monate im Vergleich zum Kursende (= Reduktionsleistung seit Kursende) sowie 42 Monate nach Kursende im Vergleich zum Zeitpunkt 30 Monate (= Reduktionsleistung seit letzter Befragung).

### 5. RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG

#### a) Regelfall

Dieses Maß gibt die Veränderung eines Übergewichts im Zeitverlauf wieder. Das aktuelle Übergewicht wird in

Verhältnis gesetzt zu einem vorherigen Übergewicht und die Reduktion bzw. Zunahme oder Stabilität des vorherigen Übergewichts errechnet. Dieses Maß drückt prozentual das noch vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen aus.

Berechnungsbsp.:  $\frac{\text{Übergewicht Kursende: } 5 \text{ kg}}{\text{Übergewicht Kursbeginn: } 10 \text{ kg}} \times 100$

➤ RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG = 50%.

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

b) Sonderfall

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

Berechnung:  $\frac{\text{aktuelles Übergewicht in kg} + 100}{\text{vorheriges Übergewicht in kg} + 100} \times 100$

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

Die Vergleichszeiträume, für die dieses Maß berechnet wird, entsprechen denen der ABSOLUTEN REDUKTIONSLEISTUNG.

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

| Erhebungszeitpunkt                   | Vergleichs-<br>zeitraum | Bezeichnung, verwendete Größen und Berechnung |                                                        |                                                                                    |                                                            | Maß-<br>einheit | Wertebereich<br>des Scores |
|--------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| KURSANFANG<br>(KA)                   | KA                      | NG                                            | Normalgewicht                                          | Körpergröße                                                                        | Körpergröße<br>in cm minus<br>100                          | kg              | 1 - 999                    |
| KURSANFANG<br>(KA)                   | KA                      | A                                             | aktuelles<br>Gewicht                                   | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KA                      | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | KA/A - NG<br>+ 100                                         | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KA                      | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{KA/A}{NG} \times 100$                               | %               | 1 - 999                    |
| KURSENDE<br>(KE)                     | KE                      | A                                             | aktuelles<br>Gewicht                                   | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KE                      | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | KE/A - NG<br>+ 100                                         | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KE                      | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{KE/A}{NG} \times 100$                               | %               | 1 - 999                    |
|                                      | KE/<br>KA               | C <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung                  | Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>aktuelles Gew.                                 | KA/A - KE/A<br>+ 100                                       | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | KE/<br>KA               | C <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung                  | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>Normalgewicht | $\frac{(KE/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
| 6 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(6 M)   | 6 M                     | A                                             | aktuelles Gew.                                         | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M                     | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | 6 M/A - NG<br>+ 100                                        | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M                     | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{6 M/A}{NG} \times 100$                              | %               | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KA              | C <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung                  | Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>aktuelles Gew.                                 | KA/A - 6 M/A<br>+ 100                                      | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KA              | C <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung                  | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>Normalgewicht | $\frac{(6 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$  | Index           | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KE              | D <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung seit<br>Kursende | Körpergewicht<br>bei Kursende;<br>aktuelles Kör-<br>pergewicht                     | KE/A - 6 M/A<br>+ 100                                      | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 6 M/<br>KE              | D <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung seit<br>Kursende | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursende;<br>Normalgewicht   | $\frac{(6 M/A - NG) + 100}{(KE/A - NG) + 100} \times 100$  | Index           | 1 - 999                    |
| 18 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(18 M) | 18 M                    | A                                             | aktuelles<br>Gewicht                                   | Körpergewicht                                                                      | Originalangabe                                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M                    | B <sub>1</sub>                                | absolutes<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | 18 M/A - NG<br>+ 100                                       | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M                    | B <sub>2</sub>                                | relatives<br>Übergewicht                               | aktuelles Gew.,<br>Normalgewicht                                                   | $\frac{18 M/A}{NG} \times 100$                             | %               | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M/<br>KA             | C <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktions-<br>leistung                  | Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>aktuelles Gew.                                 | KA/A - 18M/A<br>+ 100                                      | kg              | 1 - 999                    |
|                                      | 18 M/<br>KA             | C <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktions-<br>leistung                  | aktuelles Kör-<br>pergewicht;<br>Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>Normalgewicht | $\frac{(18 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$ | Index           | 1 - 999                    |

| Erhebungszeitpunkt                                    | Vergleichs-<br>zeitraum | Bezeichnung, verwendete Größen und Berechnung |                                                    |                                                                               |                                                      | Maß-<br>einheit | Wertebereich<br>des Scores |
|-------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 18 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(18 M)<br>(Fortsetzung) | 18 M/<br>KE             | D <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit Kursende          | Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Körpergewicht                           | $KE/A - 18 M/A + 100$                                | kg              | - 999                      |
|                                                       | 18 M/<br>KE             | D <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit Kursende          | aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht            | $\frac{(18 M/A-NG)+100}{(KE/A-NG)+100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
|                                                       | 18 M/<br>6 M            | E <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende                 | $6 M/A - 18 M/A + 100$                               | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 18 M/<br>6 M            | E <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende; Normalgewicht  | $\frac{(18 M/A-NG)+100}{(6 M/A-NG)+100} \times 100$  | Index           | 1 - 999                    |
| 30 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(30 M)                  | 30 M                    | A                                             | aktuelles Gewicht                                  | Körpergewicht                                                                 | Originalangabe                                       | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M                    | B <sub>1</sub>                                | absolutes Übergewicht                              | aktuelles Gewicht, Normalgewicht                                              | $30 M/A - NG + 100$                                  | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KA             | C <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung                        | Körpergewicht bei Kursbeginn aktuelles Gew.                                   | $KA/A - 30 M/A + 100$                                | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KA             | C <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung                        | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht          | $\frac{(30 M/A-NG)+100}{(KA/A-NG)+100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KE             | D <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit Kursende          | Körpergewicht bei Kursende, aktuelles Körpergewicht                           | $KE/A - 30 M/A + 100$                                | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>KE             | D <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit Kursende          | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht bei Kursende, Normalgewicht            | $\frac{(30 M/A-NG)+100}{(KE/A-NG)+100} \times 100$   | Index           | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>18 M           | E <sub>1</sub>                                | absolute Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende                | $18 M/A - 30 M/A + 100$                              | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 30 M/<br>18 M           | E <sub>2</sub>                                | relative Reduktionsleistung seit letzter Befragung | aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende, Normalgewicht | $\frac{(30 M/A-NG)+100}{(18 M/A-NG)+100} \times 100$ | Index           | 1 - 999                    |
| 42 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(42 M)                  | 42 M                    |                                               | aktuelles Gewicht                                  | Körpergewicht                                                                 | Originalangabe                                       | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 42 M                    |                                               | absolutes Übergewicht                              | aktuelles Gewicht, Normalgewicht                                              | $42 M/A - NG + 100$                                  | kg              | 1 - 999                    |
|                                                       | 42 M/<br>KA             |                                               | absolute Reduktionsleistung                        | Körpergewicht bei Kursbeginn aktuelles Gew.                                   | $KA/A - 42 M/A + 100$                                | kg              | 1 - 999                    |

| Erhebungszeitpunkt                                 | Vergleichs-<br>zeitraum | Bezeichnung, verwendete Größen und Berechnung |                                                                      |                                                                                                |                                                  | Maß-<br>einheit | Wertebereich<br>des Scores |
|----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| 42 MONATE NACH<br>KURSENDE<br>(42M)<br>Fortsetzung | 42 M/<br>KA             | C <sub>2</sub>                                | relative<br>Reduktions-<br>leistung                                  | aktuelles Kör-<br>pergewicht,<br>Körpergewicht<br>bei Kursbeginn;<br>Normalgewicht             | $\frac{(42M/A-NG)+100}{(KA/A-NG)+100}$<br>x 100  | Index           | 1 - 999                    |
|                                                    | 42 M/<br>KE             | D <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktionslei-<br>stung seit<br>Kursende               | Körpergewicht<br>bei Kursende,<br>aktuelles<br>Körpergewicht                                   | KE/A - 42M/A<br>+ 100                            | kg              | 1 - 999                    |
|                                                    | 42 M/<br>KE             | D <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktionslei-<br>stung seit<br>Kursende               | aktuelles Kör-<br>pergewicht,<br>Körpergewicht<br>bei Kursende,<br>Normalgewicht               | $\frac{(42M/A-NG)+100}{(KE/A-NG)+100}$<br>x 100  | Index           | 1 - 999                    |
|                                                    | 42 M/<br>30 M           | E <sub>1</sub>                                | absolute Re-<br>duktionslei-<br>stung seit<br>letzter Be-<br>fragung | aktuelles Kör-<br>pergewicht,<br>Körpergewicht<br>30 Monate nach<br>Kursende                   | 30M/A-42M/A<br>+ 100                             | kg              | 1 - 999                    |
|                                                    | 42 M/<br>30 M           | E <sub>2</sub>                                | relative Re-<br>duktionslei-<br>stung seit<br>letzter Be-<br>fragung | aktuelles Kör-<br>pergewicht,<br>Körpergewicht<br>30 Monate nach<br>Kursende,<br>Normalgewicht | $\frac{(42M/A-NG)+100}{(30M/A-NG)+100}$<br>x 100 | Index           | 1 - 999                    |
|                                                    |                         |                                               |                                                                      |                                                                                                |                                                  |                 |                            |

## Lesehinweis:

Die Spalten sind aufgeteilt

1. nach den beiden Kursgenerationen 1981 und 1982,
2. darin jeweils nach den Erhebungszeitpunkten
  - A = Befragung zu Kursbeginn,
  - B = Befragung zur 8. Kursstunde,
  - C = Befragung zum Kursende,
  - 6 Monate = Befragung 6 Monate nach Kursende,
  - 18 Monate = Befragung 18 Monate nach Kursende,
  - 30 Monate = Befragung 30 Monate nach Kursende,
  - 42 Monate = Befragung 42 Monate nach Kursende;
3. nach dem Fragentyp:
  - G = geschlossene Frage,
  - O = offene Frage.

| Überblick über die Erhebungstatbestände: Abbruch - Aber mit Verzicht |           |                    |     |     |    |     |     |          |          |           |           |           |           |           |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------|-----|-----|----|-----|-----|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|
| Kursgeneration 19..                                                  |           | B1                 |     |     | B2 |     |     | B1       | B2       | B1        | B2        | B1        | B2        | B1        |  |  |
| Erhebungstatbestand                                                  | Fragentyp | Erhebungszeitpunkt |     |     |    |     |     |          |          |           |           |           |           |           |  |  |
|                                                                      |           | A                  | B   | C   | A  | B   | C   | 5 Monate | 6 Monate | 18 Monate | 18 Monate | 30 Monate | 30 Monate | 42 Monate |  |  |
| <b>ZUGANG ZUM KURS</b>                                               |           |                    |     |     |    |     |     |          |          |           |           |           |           |           |  |  |
| - Quelle der Information                                             | G         | 1                  | -   | -   | 1  | -   | -   | -        | -        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Art der Anmeldung                                                  | G         | 2                  | -   | -   | 2  | -   | -   | -        | -        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Kräftliches Anraten zum Kursbesuch                                 | G         | 13                 | -   | -   | 13 | -   | -   | 3        | 3        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| <b>ANGABEN ZUM KURSEBESUCH</b>                                       |           |                    |     |     |    |     |     |          |          |           |           |           |           |           |  |  |
| - Teilnahme an einzelnen Kurstagen                                   | G         | -                  | 1   | 1   | -  | 1   | 1   | 2        | 2.1      | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Subjektive Sicherheit der weiteren Kursteilnahme                   | G         | -                  | 2   | -   | -  | 2   | -   | -        | -        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Gründe für möglichen Kursabbruch                                   | O         | -                  | 2.1 | -   | -  | 2.1 | -   | -        | -        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Kursabbruch                                                        | G         | -                  | -   | 2   | -  | -   | 2   | -        | -        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Gründe für den Kursabbruch                                         | O         | -                  | -   | 2.1 | -  | -   | 2.1 | -        | -        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Vollständigkeit der Kursteilnahme                                  | G         | -                  | -   | -   | -  | -   | -   | 1        | 1        | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         |  |  |
| - Gründe für den Kursabbruch                                         | G         | -                  | -   | -   | -  | -   | -   | 1.1      | 2.2      | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Spaß an der Kursteilnahme                                          | G         | -                  | 3   | 15  | -  | 3   | 16  | -        | -        | -         | -         | -         | -         | -         |  |  |
| - Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden                   | G         | -                  | -   | -   | -  | -   | -   | 3        | 3        | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |  |  |

Lesebeispiel: Die Frage nach dem Spaß an der Kursteilnahme wurde in beiden Kursgenerationen in der 8. und in der letzten Kursstunde gestellt. Bei den Befragungen in der 8. Stunde handelte es sich um Frage 5 des Fragebogens; bei den Befragungen zum Kursende 1981 um Frage 15 und 1982 um Frage 16.

## 2.1 Erhebungstatbestandsliste über alle Erhebungen

Auf den folgenden Seiten sind sämtliche Fragen in allen Erhebungswellen nach thematischer Gliederung aufgeführt. Die in den Spalten stehenden Zahlen sind die Fragennummern in den jeweiligen Fragebogen.

Aus dieser Übersicht läßt sich ablesen, daß es generell 3 unterschiedliche Fragentypen gibt:

- Fragen, die nur einmal, z.B. in der Kursbefragung, erhoben wurden.
- Fragen zur Vervollständigung von Informationen (z.B. nach dem Körpergewicht zu Kursende).
- Fragen mit Längsschnittcharakter (z.B. "Probleme mit Versuchungssituationen").

Weitere Einzelheiten zum Lesen der Erhebungstatbestandsliste sind dem gegenüberstehenden Lesehinweis zu entnehmen.

**Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft**

| Kursgeneration 19..                                |                | 81                                  |     |     | 82 |     |     | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           |  |  |
|----------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|-----|-----|----|-----|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Erhebungstatbestand                                | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |     |     |    |     |     |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|                                                    |                | A                                   | B   | C   | A  | B   | C   | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |  |  |
| <u>ZUGANG ZUM KURS</u>                             |                |                                     |     |     |    |     |     |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Quelle der Information                           | G              | 1                                   | -   | -   | 1  | -   | -   | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Art der Anmeldung                                | G              | 2                                   | -   | -   | 2  | -   | -   | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Ärztliches Anraten zum Kursbesuch                | G              | 13                                  | -   | -   | 13 | -   | -   | 3           | 3           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| <u>ANGABEN ZUM KURSBESUCH</u>                      |                |                                     |     |     |    |     |     |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Teilnahme an einzelnen Kursstunden               | G              | -                                   | 1   | 1   | -  | 1   | 1   | 2           | 2,1         | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Subjektive Sicherheit der weiteren Kursteilnahme | G              | -                                   | 2   | -   | -  | 2   | -   | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Gründe für möglichen Kursabbruch                 | O              | -                                   | 2,1 | -   | -  | 2,1 | -   | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Kursabbruch                                      | G              | -                                   | -   | 2   | -  | -   | 2   | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Gründe für Kursabbruch                           | O              | -                                   | -   | 2,1 | -  | -   | 2,1 | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Vollständigkeit der Kursteilnahme                | G              | -                                   | -   | -   | -  | -   | -   | 1           | 1           | 1            | 1            | 1            | 1            | 2            |  |  |
| - Gründe für den Kursabbruch                       | G              | -                                   | -   | -   | -  | -   | -   | 1,1         | 2,2         | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Spaß an der Kursteilnahme                        | G              | -                                   | 5   | 15  | -  | 5   | 16  | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden | G              | -                                   | -   | -   | -  | -   | -   | 5           | 5           | 3            | 3            | 3            | 3            | 3            |  |  |

[illegible][illegible]

| Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft          |                |                    |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |              |              |   |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---|----|----|---|----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|--|--|
| Kursgeneration 19..                                                            |                | 81                 |   |    | 82 |   |    | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           |   |  |  |
| Erhebungstatbestand                                                            | Fragen-<br>typ | Erhebungszeitpunkt |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |              |              |   |  |  |
|                                                                                |                | A                  | B | C  | A  | B | C  | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |   |  |  |
| - Materialbesitz, -nutzung und Weitergabe                                      | G              | -                  | - | -  | -  | - | -  | 6           | 6           | 4            | 4            | 4            | 4            | -            |   |  |  |
| - Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente + Anregungen nach Kursende | G              | -                  | - | -  | -  | - | -  | 7           | 7           | 5            | 5            | 5            | 5            | 4            | . |  |  |
| - Bewertung von Kursteilnahme und Kurs-system                                  | G              | -                  | - | -  | -  | - | -  | 33          | 33          | 33           | 33           | -            | -            | -            |   |  |  |
| - Bewertung des Kurses im Vergleich zu anderen Systemen                        | G              | -                  | - | 14 | -  | - | 15 | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |   |  |  |
| <u>ERWARTUNGEN AN DEN KURS</u>                                                 |                |                    |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |              |              |   |  |  |
| - Wichtigste Erwartungen                                                       | G              | 7                  | - | -  | 7  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |   |  |  |
| - Vertrauen in den Kurs-erfolg                                                 | G              | 8                  | - | -  | 8  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |   |  |  |
| - Vermutete Barrieren für den Kurserfolg                                       | O              | 9                  | - | -  | 9  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |   |  |  |
| - Vertrauen in die Sta-bilität des Kurser-gebnisses                            | G              | -                  | - | 13 | -  | - | 14 | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |   |  |  |
| <u>GEWICHTSVERÄNDERUNGEN</u>                                                   |                |                    |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |              |              |   |  |  |
| - Subjektive Gewichts-veränderung                                              | G              | -                  | - | 4  | -  | - | 4  |             |             |              |              | -            | -            | -            | - |  |  |

[illegible]

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                                          |                | 81                                  |   |   | 82 |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                                          | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|                                                                                              |                | A                                   | B | C | A  | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |  |  |
| - Pläne bzgl. der weiteren persönlichen Gewichtsentwicklung                                  | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 9           | 9           | 7            | 7            | 7            | 7            | 6            |  |  |
| - Reduktionsziel                                                                             | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 9.1         | 9.1         | 7.1          | 7.1          | 7.1          | 7.1          | 6.1          |  |  |
| - Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch                                        | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 9.2         | 9.2         | 7.2          | 7.2          | 7.2          | 7.2          | 6.2          |  |  |
| - Zufriedenheit mit bis heute erreichter Reduktion                                           | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 10          | 10          | 8            | 8            | 8            | 8            | 7            |  |  |
| - Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende                                                  | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 11          | 11          | 9            | 9            | -            | -            | -            |  |  |
| - Vertrauen in die Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 12          | 12          | 10           | 10           | 9            | 9            | 8            |  |  |
| <u>ANGABEN ZUM ESSVERHALTEN</u>                                                              |                |                                     |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Regelmäßige Mahlzeiten zu Hause/außer Haus                                                 | G              | 10                                  | - | - | 10 | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Einstellung zum Essen                                                                      | G              | 11                                  | - | - | 11 | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Häufigkeit der Teilnahme an einer Gemeinschaftsverpflegung                                 | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 13           | 13           | -            |  |  |
| - Art der Abendmahlzeit                                                                      | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 13.1         | 13.1         | -            |  |  |
| - Gemeinschaftsverpflegung als Hauptmahlzeit                                                 | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 13.2         | 13.2         | -            |  |  |

## Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                                |                | 81                                  |   |   | 82 |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                                | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|                                                                                    |                | A                                   | B | C | A  | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |  |  |
| <u>PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG<br/>DER ESSGEWOHNHEITEN</u>                           |                |                                     |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Probleme mit "Versu-<br>chungen"                                                 | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 27          | 27          | 27           | 27           | 25           | 25           | 25           |  |  |
| - Art der Probleme                                                                 | 0              | -                                   | - | - | -  | - | - | 27.1        | 27.1        | 27.1         | 27.1         | -            | -            | -            |  |  |
| - Auseinandersetzung mit<br>diesen Problemen                                       | 6              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | 25.1         |  |  |
| - Probleme, die sich aus<br>dem Tagesablauf oder<br>der Berufstätigkeit<br>ergeben | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 28          | 28          | 28           | 28           | 26           | 26           | 26           |  |  |
| - Art der Probleme                                                                 | 0              | -                                   | - | - | -  | - | - | 28.1        | 28.1        | 28.1         | 28.1         | -            | -            | -            |  |  |
| - Auseinandersetzung mit<br>diesen Problemen                                       | 6              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | 25.1         | 25.1         |  |  |
| - Probleme, die sich aus<br>Streß und psychischer<br>Belastung ergeben             | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 29          | 29          | 29           | 29           | 27           | 27           | 27           |  |  |
| - Art der Probleme                                                                 | 0              | -                                   | - | - | -  | - | - | 29.1        | 29.1        | 29.1         | 29.1         | -            | -            | -            |  |  |
| - Auseinanderseztung mit<br>diesen Problemen                                       | 6              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | 25.1         |  |  |
| - Probleme mit der eigenen<br>Willenskraft                                         | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 30          | 30          | 30           | 30           | 28           | 28           | 28           |  |  |
| - Art der Probleme                                                                 | 0              | -                                   | - | - | -  | - | - | 30.1        | 30.1        | 30.1         | 30.1         | -            | -            | -            |  |  |
| - Auseinandersetzung mit<br>diesen Problemen                                       | 6              | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | 25.1         |  |  |

| Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft                                     |                |                                     |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Kursgeneration 19..                                                                                       |                | 81                                  |   |   | 82 |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           |  |  |
| Erhebungstatbestand                                                                                       | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|                                                                                                           |                | A                                   | B | C | A  | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |  |  |
| <u>PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG<br/>DER ESSGEWOHNHEITEN</u>                                                  |                |                                     |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Fördernde Einflußfak-<br>toren                                                                          | G              | -                                   | - | - | -  | - | - | 31          | 31          | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Art der fördernden<br>Einflußfaktoren                                                                   | O              | -                                   | - | - | -  | - | - | 31.1        | 31.1        | 31           | 31           | 29           | 29           | -            |  |  |
| - Ereignisse mit posi-<br>tiver oder negativer<br>Auswirkung auf die<br>Gewichtsreduktions-<br>bemühungen |                | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 30           | 30           | -            |  |  |
| - Art dieser Ereignisse                                                                                   |                | -                                   | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | 30.1         | 30.1         | -            |  |  |

| Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft  |                |                    |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |    |    |  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---|---|----|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|----|--|
| Kursgeneration 19..                                                    |                | 81                 |   |   | 82 |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           | 82 | 81 |  |
| Erhebungstatbestand                                                    | Fragen-<br>typ | Erhebungszeitpunkt |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |    |    |  |
|                                                                        |                | A                  | B | C | A  | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |    |    |  |
| <b>VERÄNDERUNG IM ESSVERHALTEN</b>                                     |                |                    |   |   |    |   |   |             |             |              |              |              |              |              |    |    |  |
| - Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten                             | G              | -                  | - | 5 | -  | - | 5 | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            | -  | -  |  |
| - Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten                                | G              | -                  | - | - | -  | - | - | 13          | 13          | 11           | 11           | 10           | 12           | 11           |    |    |  |
| - Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten                 | G              | -                  | - | - | -  | - | - | 14          | 14          | 12           | 12           | 12           | 14           | -            |    |    |  |
| - Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel            | G              | -                  | - | - | -  | - | - | 15          | 15          | 13           | 13           | 14           | 14.1         | -            |    |    |  |
| - Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel             | O              | -                  | - | - | -  | - | - | 15.1        | 15.1        | 13.1         | 13.1         | 14.1         | 14.2         | -            |    |    |  |
| - Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel                  | O              | -                  | - | - | -  | - | - | 15.2        | 15.2        | 13.2         | 13.2         | 14.2         | 14.2         | -            |    |    |  |
| - Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge | G              | -                  | - | - | -  | - | - | 16          | 16          | 14           | 14           | 11           | 11           | 10           |    |    |  |
| - Einstufung der jetzigen Ernährung                                    | G              | -                  | - | - | -  | - | - | 17          | 17          | 16           | 16           | 16           | 16           | 13           |    |    |  |
| - Veränderung der Ernährungsgewohnheiten insgesamt                     | G              | -                  | - | - | -  | - | - | -           | -           | 15           | 15           | 15           | 15           | 12           |    |    |  |
| - Beurteilung von Eßverhalten und Übergewichtsproblematik              | 6              | -                  | - | - | -  | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | 14           |    |    |  |

[illegible]

[illegible][illegible]

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                          |                | 81                                  |   |   | 82    |   |   | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           |  |  |
|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|---|-------|---|---|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Erhebungstatbestand                                          | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |   |       |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|                                                              |                | A                                   | B | C | A     | B | C | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |  |  |
| ANGABEN ZUR STATISTIK                                        |                |                                     |   |   |       |   |   |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Körpergröße                                                | G              | S.1                                 | - | - | S.1   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Körpergewicht                                              | G              | S.2                                 | 3 | 3 | S.2   | 3 | 3 | 8           | 8           | 6            | 6            | 6            | 6            | 5            |  |  |
| - Alter                                                      | G              | S.3                                 | - | - | S.3   | - | - | S.1         | S.1         | S.1          | S.1          | S.1          | S.1          | S.1          |  |  |
| - Geschlecht                                                 | G              | S.4                                 | - | - | S.4   | - | - | S.2         | S.2         | S.2          | S.2          | S.2          | S.2          | S.2          |  |  |
| - Familienstand                                              | G              | S.5                                 | - | - | S.5   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Anzahl weiterer Perso-<br>nen im Haushalt                  | G              | S.6                                 | - | - | S.6   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Anzahl Personen unter<br>14 Jahren im Haushalt             | G              | S.6                                 | - | - | S.6   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Berufstätigkeit                                            | G              | S.7                                 | - | - | S.7   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Berufsgruppe                                               | G              | S.7.1                               | - | - | S.7.1 | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Schulabschluß                                              | G              | S.8                                 | - | - | S.8   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Schulabschluß des<br>(Ehe-) Partners                       | G              | -                                   | - | - | S.9   | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Weitere Familienmit-<br>glieder mit Gewichts-<br>problemen | G              | 4                                   | - | - | 4     | - | - | 22          | 22          | 22           | 22           | 21           | 21           | 20           |  |  |
| - Körpergewicht bei<br>Kursende                              | G              | -                                   | - | - | -     | - | - | 4           | 4           | 2            | 2            | 2            | 2            | 2            |  |  |
| - Kinder mit Über-<br>oder Untergewicht                      | G              | -                                   | - | - | -     | - | - | -           | -           | -            | -            | -            | -            | 21           |  |  |
| - Körpergewicht bei<br>Kursende                              | G              | -                                   | - | - | -     | - | - | 4           | 4           | 2            | 2            | 2            | 2            | 2            |  |  |

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

| Kursgeneration 19..                                                         |                | 81                                  |   |    | 82 |   |    | 81          | 82          | 81           | 82           | 81           | 82           | 81           |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---|----|----|---|----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Erhebungstatbestand                                                         | Fragen-<br>typ | E r h e b u n g s z e i t p u n k t |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
|                                                                             |                | A                                   | B | C  | A  | B | C  | 6<br>Monate | 6<br>Monate | 18<br>Monate | 18<br>Monate | 30<br>Monate | 30<br>Monate | 42<br>Monate |  |  |
| <u>AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE</u>                                          |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Gewichtsverlust im HH lebender Personen                                   | G              | -                                   | - | -  | -  | - | 12 | 26          | 26          | 26           | 26           | 24           | 24           | 24           |  |  |
| - Aktives Mitmachen von Familienangehörigen während des Kurses oder nachher | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 23          | 23          | 23           | 23           | 22           | 22           | 22           |  |  |
| - Ausmaß der Umstellung des Ernährungsverhaltens in der Familie             | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 24          | 24          | 24           | 24           | 23           | 23           | 23           |  |  |
| - Bewertung und Unterstützung in der Familie                                | G              | -                                   | - | -  | -  | - | -  | 25          | 25          | 25           | 25           | -            | -            | -            |  |  |
| <u>EINBEZIEHUNG DES UMFELDES</u>                                            |                |                                     |   |    |    |   |    |             |             |              |              |              |              |              |  |  |
| - Information des Umfeldes über Kursteilnahme                               | G              | 3                                   | - | -  | 3  | - | -  | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Soziale Unterstützung in der Familie/im Freundeskreis/am Arbeitsplatz     | G              | -                                   | - | 10 | -  | - | 10 | -           | -           | -            | -            | -            | -            | -            |  |  |
| - Aktive Multiplikation                                                     | G              | -                                   | - | 11 | -  | - | 11 | 32          | 32          | 32           | 32           | 31           | 31           | 29           |  |  |