

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100036
(13.2.60)



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

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 zum Befragungszeitpunkt 18 Monate nach Kursende	25
3.2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts in beiden Kursgenerationen	26
3.2.2 Die Gewichtsentwicklung und der Reduktionser- folg bei Personen mit unterschiedlichem Aus- gangsgewicht	27
3.2.3 Die Gewichtsentwicklung von Personen, die heute (zum Zeitpunkt 18 Monate) ihr Normalgewicht er- reicht haben bzw. noch leichtes oder starkes Übergewicht aufweisen	29

	Seite
3.2.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe	30
3.2.5 Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion und 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 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 Befragung	42
3.3.2 Längsschnittvergleich in der aktuellen Stich- 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- ginn	45
3.3.2.4 Die relative Reduktionsleistung seit Kursende	46
3.3.2.5 Die relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung	47
3.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe und weitere Auswirkungen .	48
3.4.1 Die subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses	48
3.4.2 Die Bewertung der Ernährungsweise und Einstel- lungen zum Essen	49
3.4.3 Erwartungen an den Kurs und erlebte Auswirkun- 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 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:

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

- 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:

- Haben die im Jahr 1982 eingeführten Kursmodifikationen eine Verbesserung des Kurserfolgs zur Folge gehabt? (Bezugszeitpunkt 18 Monate nach Kursende)
- 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 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.

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:

- 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.

- 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 berufstätigt 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:

- 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.

- Erfüllung der Erwartungen

76% der Teilnehmer 1982 gegenüber 71% der Teilnehmer

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.

● Subjektiv erlebte Auswirkungen

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

	Teilnehmer 1982	Teilnehmer 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%

● Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

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

	Teilnehmer 1982	Teilnehmer 1981
Alkoholkonsum vermindert	32%	27%
Medikamentenkonsum vermindert	14%	11%

• Multiplikatorische Wirkungen

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

	Teilnehmer 1982	Teilnehmer 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.

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.

- 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%

- 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 Gewicht reduziert	
Kursende	93%
6 Monate	84%
18 Monate	80%
30 Monate	74%

● Gewichtszunahme von Meßzeitpunkt zu Meßzeitpunkt

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

	haben Gewicht 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.

● 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, das Gewicht beibehalten oder noch weiter reduzieren zu können
Kursende	54%
6 Monate	56%
18 Monate	54%
30 Monate	45%

● 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.

● 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.

● Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

Stabiler sind dagegen die positiven Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche.

	Alkoholkonsum vermindert	Medikamentenkons- sum vermindert
6 Monate	29%	10%
18 Monate	27%	11%
30 Monate	29%	14%

● 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 Parallelsierung 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- befragung		6-Monats- Befragung		18-Monats- Befragung		30-Monats- Befragung	
	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982
Jeweilige Aus- sendestichprobe -> (Basis)	692	987	572	987	414	685	289	-
Gesamtreaktions- quote	93%	93%	79%	72%	70%	65%	66%	-
Ausgefüllte Fragebogen	47%*	52%	54%	46%	43%	38%	42%	-
Rücksendungen mit inhaltlicher Infor- 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 1981+ 1982 S-%	Kurs- beginn S-%	KURSGENERATION 1981				KURSGENERATION 1982			
			Kursende S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende S-%	30 Monate nach Kursende S-%	Kurs- beginn S-%	Kursende S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1539	572	366	308	178	121	987	626	451	260
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 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.

- 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.
- 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: Alle Kursbeginner)

	GESAMT 1981+ 1982	Kurs- beginn	KURSGENERATION 1981				KURSGENERATION 1982			
			Kursende S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende S-%	30 Monate nach Kursende S-%	Kurs- beginn S-%	Kursende S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende 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- 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 1981+ 1982 S-%	Kurs- beginn S-%	KURSGENERATION 1981				KURSGENERATION 1982			
			Kursende S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende S-%	30 Monate nach Kursende S-%	Kurs- beginn S-%	Kursende S-%	6 Monate nach Kursende S-%	18 Monate nach Kursende S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1559	572	366	308	178	121	987	626	451	260
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 Normalgewicht	35	36	39	39	40	43	35	37	38	41
Mehr als 20 % über 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 Normalgewicht	25	26	33	36	32	32	24	30	30	28
Mehr als 20 % über 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.

- 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 Erhebungstätigkeiten: Abnehmen - Aber mit Vernunft												
Kursgeneration 19...	Frage- typ	R1			R2			R1	R2	R1	R2	R1		
Erhebungstätigkeit		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate		
ZUGANG ZUM KURS														
- Quelle der Information	G	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-		
- Art der Anmeldung	G	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-		
- Ärztliches Anraten zum Kursabbruch	G	13	-	-	11	-	-	3	3	-	-	-		
ANFÄHREN ZUM KURSABBRUCH														
- 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			

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:

- 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				
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	Erhebungsz e i t p u n k t														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate				
ZUGANG ZUM KURS																
- Quelle der Information	G	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Art der Anmeldung	G	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Ärztliches Anraten zum Kursbesuch	G	13	-	-	13	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-
ANGABEN ZUM KURSBESUCH																
- 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	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	3	3	3	3	3

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81				
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	Erhebungsz e i t p u n k t														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate				
- Art der angewendeten Methode	G	-	-	-	-	-	-	5.1	5.1	3.1	3.1	3.1				
<u>ANGABEN ZU FRÜHEREN VERSUCHEN ABZUNEHMEN</u>																
- Frühere Versuche abzunehmen	G	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-				
- Art der angewendeten Methode	G	5.1	-	-	5.1	-	-	-	-	-	-	-				
- Vermutete Ursachen früherer Mißerfolge	G	6	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-				
<u>ANGABEN ZUM KURSPROGRAMM</u>																
- Durchführung einzelner Programmelemente	G	-	4	6	-	4	6	-	-	-	-	-				
- Bewertung einzelner Programmelemente	G	-	4	6	-	4	6	-	-	-	-	-				
- Auftretende Schwierigkeiten bei einzelnen Programmelementen	G	-	4	6	-	4	6	-	-	-	-	-				
- Lockern einzelner Programmregeln	G	-	-	7	-	-	7	-	-	-	-	-				
- Wirksamste Verhaltensregeln	O	-	-	8	-	-	8	-	-	-	-	-				
- Pläne bezüglich weiterer Programmdurchführung	G	-	-	9	-	-	9	-	-	-	-	-				

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81				
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	Erhebungszeitpunkt														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 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- 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- veränderung	G	-	-	4	-	-	4	-	-	-	-	-				

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

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

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81				
Erhebungstatbestand	Fragen- 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 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate				
<u>VERÄNDERUNG IM ESSVERHALTEN</u>																
- Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten	G	-	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-				
- Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten	G	-	-	-	-	-	-	13	13	11	11	10				
- Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten	G	-	-	-	-	-	-	14	14	12	12	12				
- Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel	G	-	-	-	-	-	-	15	15	13	13	14				
- Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel	O	-	-	-	-	-	-	15.1	15.1	13.1	13.1	14.1				
- Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel	O	-	-	-	-	-	-	15.2	15.2	13.2	13.2	14.2				
- Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge	G	-	-	-	-	-	-	16	16	14	14	11				
- Einstufung der jetzigen Ernährung	G	-	-	-	-	-	-	17	17	16	16	16				
- Veränderung der Ernährungsgewohnheiten insgesamt	G	-	-	-	-	-	-	-	-	15	15	15				

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81				
Erhebungstatbestand	Fragen- 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 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 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- 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 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 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				
- 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 Personen im Haushalt	G	S.6	-	-	S.6	-	-	-	-	-	-	-				
- Anzahl Personen unter 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 (Ehe-) Partners	G	-	-	-	S.9	-	-	-	-	-	-	-				
- Weitere Familienmitglieder mit Gewichtsproblemen	G	4	-	-	4	-	-	22	22	22	22	21				
- Körpergewicht bei 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- typ	Erhebung s z e i t p u n k t														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 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.

● 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.

● 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.

• 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 Pro- grammelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
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

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

Kursgeneration 1982	Genutzte Programmelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
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 Programmelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
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
(13. Kursstunde)

Kursgeneration 1982	Genutzte Programmelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)	61	46	11
Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen	71	51	4
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen	48	39	18
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen	32	29	35
"Verführungssituationen" sammeln und überarbeiten	27	29	35
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten	14	12	52
Beobachtungen wiederholen und auswerten	32	29	25
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen	56	52	6
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen	36	46	17
Für mehr Bewegung sorgen	46	46	14
Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen	25	31	28
Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen	27	21	23
N =	514	514	514

- 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.

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

Kursgeneration 1981	Familie %	Freundes- kreis %	Kollegen am Arbeitsplatz %
Man hat mich in meinem Entschluß be- stätigt und unterstützt	70	30	14
Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe	25	22	10
Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genom- men	11	13	10
Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht	17	18	11
Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert	10	21	8
Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht	36	8	4
N =	328	328	328

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

Kursgeneration 1982	Familie %	Freundes- kreis %	Kollegen am Arbeitsplatz %
Man hat mich in meinem Entschluß be- stätigt und unterstützt	76	31	12
Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe	29	23	10
Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genom- men	10	15	8
Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht	15	22	8
Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert	8	18	6
Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht	40	8	4
N =	514	514	514

• 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 REDUKTIONSLLEISTUNG = 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 REDUKTIONSLLEISTUNG.

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

- 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.

- 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 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
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

3.2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts in beiden Kursgeneratio- nen

Die untenstehende Abbildung zeigt die wichtigste Information in knapper Form:

- Die Kurse 1982 waren spürbar effizienter. Waren zu Kursbeginn 1981 die Normalgewichtigen etwas stärker vertreten als 1982, so war nach 18 Monaten in der Generation 1981 ein Zuwachs von 12%, in der 1982er Generation hingegen ein Zuwachs von 24% zu beobachten. Zudem ist zwar ein stetiger Rückgang der Normalgewichtigen zu beobachten, der sich jedoch zu verlangsamen scheint.

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite zeigt noch einmal eine detaillierte Aufgliederung der Originalwerte in den einzelnen Gruppen.

Abb. Das Gewicht im Zeitablauf (Vergleich 18 Monate 1981/18 Monate 1982)								
Kursgeneration	Situation Kursanfang		Vergleich mit Kursanfang					
	1981	1982	Veränderung bis Kursende		Veränderung bis 6 Monate nach Kursende		Veränderung bis 18 Monate nach Kursende	
			1981	1982	1981	1982	1981	1982
Normalgewicht (+ 5%)	19	15	+ 28	+ 36	+ 16	+ 28	+ 12	+ 24
Übergewicht (6-20% über Normalgewicht)	41	41	- 9	-13	- 5	- 15	- 5	- 9
starkes Übergewicht (über 20% über Normalgewicht)	37	41	- 22	- 25	- 19	- 22	- 12	- 17
N =	178	260	178	260	178	260	178	260

Anmerkung: Die Zahlen sind Prozentzahlen, die die Veränderung beschreiben.

Lesebeispiel: In der Kursgeneration 1981 hatten zum Zeitpunkt Kursende 28% mehr Teilnehmer das Normalgewicht als zum Kursanfang.

Abb. Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht (Vergleich 18 Monate/1981 und 1982)

	Gesamt		Ausgangsgewicht bei Kursanfang					
	%	%	Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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	Bisher erreichtes Gewicht (Zeitpunkt 18 Monate)							
	Gesamt		Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
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 (BIS ZUM ZEITPUNKT 18 MONATE 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

- Heute Normalgewichtige erreichten in beiden Kursgenerationen ihre stärkste Reduktion während der Kurszeit.
- 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.
- 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	Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende							
	Gesamt		Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN								
- 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
VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES								
- 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.

- 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.

- 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	Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende							
	Gesamt		Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG								
- 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
GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN								
- 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.

- 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.
- 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)

Kursgeneration	Bisher erreichtes Gewicht							
	alle Teilnehmer vor Kursbeginn		alle Teilnehmer 18 Mon. nach Kursende		davon:			
	1981	% 1982	1981	% 1982	Normalgewichtige		stark Übergewichtige	
					1981	% 1982	1981	% 1982
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	45	46	53	47	57	49	47	51
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil 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 18 Monate nach Kursende					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
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?

- 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- konsum		Medika- menten- konsum		Konsum nicht-al- koholischer 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

- 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 1981 1982 %		Bis heute erreichtes Gewicht						
			Normal- gewicht 1981 % 1982		Über- gewicht 1981 % 1982		Starkes Übergewicht 1981 % 1982		
AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBE- MÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGE- WOHNHEITEN DER FAMILIE									
- Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	18	26	13	27	19	23	17	32	
- Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	41	47	41	37	49	43	28	
- Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	27	22	30	32	20	20	33	
WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONS- 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- gehörige	2	3	2	4	-	3	2	3	
N =	176	239	55	97	62	69	46	60	
MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DER ZEIT SEIT KURSENDE									
...anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen	61	59	63	65	66	52	55	60	
...anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten	59	63	61	66	61	66	60	64	
...mit anderen Personen gespro- chen, damit diese ihr Eßver- halten ändern und abnehmen	42	53	46	59	37	49	43	54	
...andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen 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

- 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 Antworter 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

ERHEBUNGSZEITPUNKT

M e r k m a l

RELATIVES ÜBERGEWICHT

- unter Normalgewicht

- Normalgewicht

- 1-5% über Normalgewicht

- 6-10% über Normalgewicht

- 11-20% über Normalgewicht

- 21-30% über Normalgewicht

- 31-40% über Normalgewicht

- 41% und mehr über Normalgewicht

- KA

KURSBEGINN

KURSENDE

6 MONATE
NACH
KURSENDE

18 MONATE
NACH
KURSENDE

30 MONATE
NACH
KURSENDE

8

22

21

19

22

2

4

3

2

5

8

14

9

10

10

11

13

15

17

15

26

19

24

19

23

17

11

14

13

6

13

5

6

7

7

13

5

6

5

8

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

ERHEBUNGSZEITPUNKT

M e r k m a l

KURSBEGINN

KURSENDE

6 MONATE
NACH
KURSENDE

18 MONATE
NACH
KURSENDE

30 MONATE
NACH
KURSENDE

ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

- 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

ERHEBUNGSZEITPUNKT

M e r k m a l

KURSBEGINN

KURSENDE

6 MONATE
NACH
KURSENDE

18 MONATE
NACH
KURSENDE

30 MONATE
NACH
KURSENDE

RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG INSGESAMT

- Gewichtszunahme
- keine Veränderung
- Gewichtsreduktion

4

11

15

17

3

5

5

9

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

ERHEBUNGSZEITPUNKT

M e r k m a l

KURSBEGINN

KURSENDE

6 MONATE
NACH
KURSENDE

18 MONATE
NACH
KURSENDE

30 MONATE
NACH
KURSENDE

RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG
SEIT KURSENDE

- Gewichtszunahme
- keine Veränderung
- Gewichtsreduktion

71

76

77

13

8

11

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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE
<u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG 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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE
	S-%	S-%	S-%	S-%	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 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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	121	121	121	121
Absolutes Übergewicht:					
Mehr als 10 kg unter Normalgewicht	0	3	2	0	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	2	8	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 Normalgewicht	9	6	9	7	5
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	2	7	4	5
16 - 18 kg über Normalgewicht	8	2	1	3	5
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	2	2	2	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	17	6	7	8	13
KA	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 S-%	KURSGENERATION 1981		30 MONATE NACH KURSENDE S-%
		6 MONATE NACH KURSENDE S-%	18 MONATE NACH KURSENDE S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	121	121	121
Relative Reduktionsleistung (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.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

	KURSGENERATION 1981		
	6 MONATE NACH KURSENDE S-%	18 MONATE NACH KURSENDE S-%	30 MONATE NACH KURSENDE S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	121	121
Gewichtsentwicklung seit Kursende (relativ):			
Gewichtszunahme	60	46	70
Keine Veränderung	16	12	10
Gewichtsreduktion	10	20	12

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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH 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 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.

3.3.2.4 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 S-X	KURSGENERATION 1981		
		6 MONATE NACH KURSENDE S-X	18 MONATE NACH KURSENDE S-X	30 MONATE NACH KURSENDE S-X
BASIS(UNGEWICHTET)	121	121	121	121
Gewichtsentwicklung zum jeweiligen Vorbefragungs- zeitpunkt (relativ):				
Gewichtszunahme	5	60	46	45
Keine Veränderung	3	16	12	17
Gewichtsreduktion	83	10	20	23

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 G S Z E I T P U N K T				
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH 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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH 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.

- 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.
- 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

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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE
<u>VERÄNDERUNGEN IN EINZELNEN 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

3.4.6 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.

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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE
<u>AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBEMÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER FAMILIE</u>					
- Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verän- dert, die anderen essen wie vorher			29	18	16
- Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt			36	41	37
- Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert			28	26	40
<u>WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONSERFOLG IN DER FAMILIE</u>					
- Ja, (Ehe-) Partner			21	23	27
- Ja, Kind(er)			8	15	15
- Ja, andere Haushaltsangehörige			1	2	3
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

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 NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE
<p><u>MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DEN JEWELTS LETZTEN 12 MONATEN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - anderen Personen erklärt, warum und wie sie ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen - anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten - mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen - andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen 			67	61	63
			67	59	65
			49	42	51
			29	24	26
N =	—	—	308	178	121