



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

100038 A



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle
des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 30 Monate nach Kursende

M A T E R I A L B A N D

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
Östmerheimer Straße 200 · Tel. 8992-0
51109 Köln
Telefax-Nr. 0221-8992-300

IMW-KÖLN / 8503

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 100038 / 30.4.01

(18.2.66) Materialband

I N H A L T

	Seite
I. Erläuterungen zum Materialband	I
1. Ausgangspunkt und Zielsetzung der Untersuchung	I
2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	III
3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils	V
3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils	V
3.2 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen	VII
3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen	XII
3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen ..	XV
4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeichnung der Tabellen mit Seitenzahl)	XVI
II. Tabellenteil	1- 329
III. Befragungsunterlagen	330

I. ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND

1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung

Im Frühjahr/Sommer 1981 wurde das Kurssystem ABNEHMEN - ABER MIT VER-
NUNFT erstmals auf breiter Basis an Volkshochschulen, Familienbildungs-
stätten und Krankenkassen eingesetzt. Die Teilnehmer dieser Kurse wur-
den bereits im Rahmen einer Begleituntersuchung während des Kursablaufs
an drei festgelegten Zeitpunkten von IMW-KÖLN systematisch befragt. Auf-
grund der Ergebnisse dieser ersten Befragungen wurde eine modifizierte
Kursversion im Jahre 1982 eingesetzt. Die Teilnehmer dieser Kurse wur-
den ebenfalls während des Kursablaufs sowie 6 und 18 Monate nach Kurs-
ende befragt. Die Berichte dieser Untersuchungsabschnitte liegen der
BZgA vor.

Gegenstand des vorliegenden Berichts ist der 4. Untersuchungsabschnitt,
die Nachbefragung 30 Monate nach Kursende.

Nachdem in den vorangehenden Untersuchungsstufen bereits erste grund-
legende Daten zur Teilnehmerstruktur und zum teilnehmerbezogenen Erfolg
ermittelt wurden, bestand die Zielsetzung dieses Untersuchungsabschnittes
darin, weitere ergänzende Bausteine zu einer systematischen Erfolgskon-
trolle des Kurssystems zu erarbeiten. Im Vordergrund standen dabei die
Grundfragen nach

- Weiterentwicklung und Stabilität der erzielten Erfolge;
- erlebten positiven und negativen Veränderungen im Lebensum-
feld (Belohnungen),
- Vorsätzen für die Zukunft,
- multiplikatorischen Wirkungen verschiedener Art
- fördernden und hemmenden Faktoren im Lebensumfeld (Familie, All-
tagsleben, Arbeitsleben);

- Übertragungen und Internalisierung des im Kurs erworbenen Motivations- und Verhaltenspotentials.

Für die Konzeption der Untersuchung waren dabei 3 Aspekte besonders wichtig:

- Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine dauerhafte Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten ab. Die Gewichtsreduktion ist ein wichtiges Teilelement dieser Zielsetzung, aber nicht das einzige. Eß- und Ernährungsgewohnheiten sind jedoch höchst komplexes Verhalten. Sie sind eingebettet in die allgemeinen Lebensgewohnheiten und Lebensbedingungen und nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen, sondern auch als Gruppen- (Familien-) Verhalten. Die Nachkontrolle der Auswirkungen der Kursteilnehmer konnte sich daher nicht nur auf die Erhebung einzelner Indikatoren wie z.B. Gewichtsreduktion beschränken.
- Die methodische Verwandtschaft der Kursprogramme und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen des Kursablaufs legten eine weitgehende Parallelisierung mit dem Untersuchungskonzept zur Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA nahe. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit eines Systemvergleichs, der einen weiteren wichtigen Baustein für eine Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT darstellt.
- Die Erhebungstatbestände waren mit denen der Untersuchung 30 Monate nach Kursende in der Kursgeneration 1981 zu harmonisieren.

2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Voraussetzung für die Einbeziehung eines Kursteilnehmers in die Untersuchungsstichprobe war die schriftliche Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung. Nach Abschluß des 3. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 490 Teilnehmern eine solche Erklärung sowie eine brauchbare Adreßangabe vor. Diese Personen erhielten im Februar 1985 einen schriftlichen Fragebogen mit entsprechendem Begleitmaterial sowie einen standardisierten Rückmeldebogen. Nach Ablauf von 3 Wochen wurden die Personen, die bis dahin nicht reagiert hatten, gemahnt. Dabei erhielten sie noch einmal das komplette Befragungsmaterial. Nach weiteren 3 Wochen erfolgte eine zweite Mahnung, und zwar in Form einer standardisierten Rückantwortkarte. Durch dieses mehrstufige Verfahren wurde sichergestellt, daß über den Personenkreis hinaus, der einen Fragebogen zurückschickte, von möglichst vielen weiteren Personen zumindest eine Minimalinformation über den bisher erreichten Erfolg vorliegt.

Der Rücklauf war insgesamt gesehen durchaus erfreulich. Die Gesamtreaktionsquote liegt in vergleichbarer Höhe wie die entsprechenden Quoten der Raucherentwöhnungskurse.

Vergleich der Gesamtreaktionsquoten bei der Nachbefragung 30 Monate nach Kursende	
* Basis: jeweilige Aussendestichprobe	%*
• Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/1. Halbjahr 78)	66%
• Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse 2. Halbjahr 78)	71%
• Runter vom Rauchen	80%
• ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT (Kurse 1982)	60%

Einen Gesamtüberblick über die Reaktion der Befragungspersonen gibt die folgende Übersicht.

	(abs.)	%
Ursprüngliche Ausgangsstichprobe (= Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Untersuchung)	987	100

UNTERSUCHUNGSSTUFE I: Befragungen im Kursverlauf		100
● Gesamtreaktionsquote	987	
● ohne jegliche Information		

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit

- -

UNTERSUCHUNGSSTUFE II: Nachbefragung 6 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	987	
2. Gesamtreaktionsquote	714	72,3
3. ohne jegliche Information	273	27,6

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit

302

UNTERSUCHUNGSSTUFE III: Nachbefragung 18 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	685	
2. Gesamtreaktionsquote	442	64,5
3. ohne jegliche Information	243	35,5

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit

195

UNTERSUCHUNGSSTUFE IV: Nachbefragung 30 Monate nach Kursende		
1. Ausgangsstichprobe	490	
2. Gesamtreaktionsquote	292	59,6
davon:		
● ausgefüllte Fragebogen	154	
● unspezifische Verweigerung	89	
● Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	26	
● Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	8	
● Verweigerung wegen <u>Nichtteilnahme</u>	-	
● nicht interpretierbare Rücksendungen	-	
● Adreßänderungen, Todesfälle	15	
3. Ohne jegliche Information	198	40,4

STICHPROBENBEREINIGUNG*

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit

141

AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN	349	
● in % der Ausgangsstichprobe		35,4

*) Die Stichprobenbereinigung ist nicht identisch mit den in der Gesamtreaktionsquote ausgewiesenen Verweigerungen. In der Stichprobenbereinigung werden nur endgültige Verweigerungen der weiteren Mitarbeit erfaßt.

3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils

3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils

Der Tabellenteil besteht aus 2 Abschnitten. Im ersten Abschnitt findet sich eine Auszählung ausgewählter Merkmale der Befragung zu Beginn des Kurses. Diese Merkmale wurden für folgende Teilgruppen ausgezählt:

- Ausgangsstichprobe (Gesamt) = Personen, die ihre Bereitschaft zur Teilnahme an der Befragung erklärten und von denen eine Adresse vorlag.
- Ausfälle: Personen, die zum Zeitpunkt der 6-Monatsbefragung ausschieden.
- Vollständige Fragebogen: Personen, die zum Zeitpunkt der 6-Monatsbefragung einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.
- Gesamt/Aussendestichprobe 18 Monate: Personen, die sich bereit erklärten, an der 18-Monatsbefragung teilzunehmen.
- Ausfälle: Personen, die zum Zeitpunkt der 18-Monatsbefragung ausschieden.
- Vollständige Fragebogen: Personen, die zum Zeitpunkt der 18-Monatsbefragung einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.
- Gesamt/Aussendestichprobe 30 Monate: Personen, die sich bereit erklärten, an der 30-Monatsbefragung teilzunehmen.
- Ausfälle 30 Monate: Personen, die eine weitere Teilnahme an der Untersuchung ablehnten (inkl. Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, eine weitere Teilnahme aber ablehnten).

- Nicht oder unvollständig reagiert: Personen, die überhaupt nicht reagierten oder nur einen Kurzfragebogen ausfüllten (inkl. Personen, die eine weitere Teilnahme ablehnten).
- Vollständige Fragebogen: Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten (inkl. Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, eine weitere Teilnahme an der Untersuchung aber ablehnten).

Die Auszählung erlaubt einen Vergleich dieser Teilgruppen hinsichtlich der wichtigsten demografischen Strukturmerkmale sowie hinsichtlich des Kursbesuches und somit eine Beurteilung der Repräsentativität der realisierten Stichprobe.

Im zweiten Abschnitt sind die Ergebnisse der Nachbefragung 30 Monate nach Kursende enthalten. Dieser Abschnitt enthält folgende Tabellen:

- Auszählung der Originalfragen:
Diese Tabellen enthalten die Auszählung aller im Fragebogen enthaltenen Fragen. Die offenen Fragen wurden zu diesem Zweck inhaltsanalytisch aufbereitet und auf Datenträger verschlüsselt. Diese Vorgehensweise erlaubt die beliebige Verknüpfung mit anderen Daten. Die Ergebnisse werden in der Reihenfolge des Fragebogens dargeboten. Der genaue Fragenwortlaut ist dem am Ende des Tabellenteils beigefügten Fragebogen zu entnehmen.
- Übersichten und Scores:
In einzelnen Fällen wurden aus Gründen der Übersichtlichkeit zusätzliche Tabellen errechnet. Ein entsprechender Hinweis findet sich sowohl im Fragentext als auch im Tabellenregister.

• Zusatztabellen:

Zur Erfolgsbilanzierung wurden noch einmal in einem besonderen Block alle gewichtsbezogenen Tabellen zusammengestellt. Diese Tabellen enthalten eine Reihe von Merkmalen, die auf analytischem Weg aus den Originalangaben der Befragungsteilnehmer neu gebildet wurden. Die Bedeutung und Berechnung dieser Werte wird auf den folgenden Seiten erläutert.

3.2 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

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 cm \cdot 100 \rightarrow 75 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. 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.

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

➤ RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG = 50%.

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

- B. Um die Berechnung auch für Fälle zu ermöglichen, in denen zu einem Zeitpunkt 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 REDUKTIONSL E I - STUNG.

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 Tabellenteil.

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 Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - KE/A + 100	kg	1 - 999
	KE/ KA	C ₂	relative Re- duktions- 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 Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 6 M/A + 100	kg	1 - 999
	6 M/ KA	C ₂	relative Re- duktions- 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 Re- duktions- leistung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Kör- pergewicht	KE/A - 6 M/A + 100	kg	1 - 999
	6 M/ KE	D ₂	relative Re- duktions- 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 Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 18M/A + 100	kg	1 - 999
	18 M/ KA	C ₂	relative Re- duktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn, Normalgewicht	$\frac{(18 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$	Index	1 - 999

3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen

Jede Tabelle wurde mit 3 unterschiedlichen Tabellenköpfen gerechnet.

Kopf 1 enthält Angaben zur demografischen und psychosozialen Situation der Befragten zum Zeitpunkt des Kursbesuches:

- Alter:
 - bis 29 Jahre
 - 30-39 Jahre
 - 40-49 Jahre
 - 50 Jahre und älter

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

- Psychosoziale Problembelastung
 - sehr starke Belastung durch Probleme
 - weniger starke Belastung durch Probleme
 - kaum oder überhaupt keine Belastung durch Probleme

Kopf 2 enthält die relevanten Merkmale für die erreichte Gewichtsreduktion.

- Ausgangsgewicht zu Kursbeginn (= RELATIVES ÜBERGEWICHT):
 - sehr starkes Übergewicht (= mehr als 20% über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht (= Untergewicht; Normalgewicht + 5%)

- Reduktionserfolg bei Kursende (= RELATIVE REDUKTIONSLISTUNG A)
 - sehr starke Reduktion (= Normalgewicht erreicht)
 - starke Reduktion (= 70% oder mehr des vorherigen Übergewichts abgebaut)
 - kaum Reduktion (= 30-70% des vorherigen Übergewichts abgebaut)
 - Mißerfolg (= weniger als 30% des vorherigen Übergewichts abgebaut)

- Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende (= RELATIVES ÜBERGEWICHT)
 - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht (= Untergewicht, Normalgewicht + 5%)

- Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende (= RELATIVES ÜBERGEWICHT)
 - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht (= Untergewicht, Normalgewicht + 5%)

Kopf 3 enthält neben den Angaben über die Zufriedenheit mit dem neuen Eßverhalten und der Erfüllung der Erwartungen Angaben über einige wichtige Rahmenbedingungen:

- Bisherige Versuche:
 - Es wurde vor Kursbeginn schon mehrmals versucht, das Gewicht zu reduzieren.
 - Noch nie oder nur einmal wurde ein Versuch zur Gewichtsreduktion unternommen.

- Unterstützung:
 - Andere Familienmitglieder (Ehepartner, Kinder) haben die Reduktionsbemühungen unterstützt.
 - Es gab keinerlei Unterstützung innerhalb der Familie.

- Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion:
 - Es besteht der Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion.
 - Es bestehen keine konkreten Wünsche nach weiterer Reduktion.

- Zufriedenheit mit neuer Ernährung:
 - sehr zufrieden
 - es geht/weniger/überhaupt nicht zufrieden.

- Gewichtsentwicklung seit Kursende (= RELATIVE REDUKTIONSLAISTUNG):
 - Das zu Kursende erreichte Gewicht wurde gehalten bzw. konnte weiter reduziert werden.
 - Seit Kursende erfolgte eine Gewichtszunahme.

3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen

- Alle Daten sind aus Vergleichsgründen prozentuiert. Das Kürzel "S-%" steht für Spaltenprozent, gibt also die Prozentuierungsrichtung an.
- Die Basiszahlen der jeweiligen Teilgruppen sind in der ersten Tabellenzeile "Basis (ungewichtet)" angeführt.
- In einigen Teilgruppen (z.B. "Männer") ist das "N" geringer als 50. Bei diesen geringen Basiszahlen sind die Prozentuierungen nur mit großer Vorsicht zu interpretieren.
- Abweichungen der Prozentsummen von 100 können sich ergeben
 - durch die automatische Rundung (+/- 2%),
 - wenn aus Gründen der Übersichtlichkeit nur einzelne Antwortkategorien in Tabellenform zusammengestellt wurden,
 - wenn bei einer Frage Mehrfachnennungen möglich waren.

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

1

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

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

2

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
	ERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNG 30 MONATE NACH KURSENDE			
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS			
1.	Vollständigkeit der Kursteilnahme	31	131	231
2.	Gewicht zum Kursende	32	132	232
3.	Kurswiederholung oder Anwendung an- derer Methoden zur Gewichtsreduk- tion in den letzten 12 Monaten	33	133	233
	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:			
3.1	Art der angewendeten Methode (F)	34	134	234
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURS- PROGRAMMS			
4.	Materialbesitz, -nutzung und -wei- tergabe	35	135	235
5.	Häufigkeit der Nutzung einzelner Programmelemente in den letzten 12 Monaten	36	136	236
5.1	Häufig/regelmäßig genutzte Pro- grammelemente	40	140	240
5.2	Regelmäßig genutzte Programmele- mente	41	141	241
6.	Aktuelles Körpergewicht	42	142	242
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN			
7.	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	43	143	243
	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:			
7.1	Gewünschte Reduktion	44	144	244
	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:			
7.2	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch	45	145	245
8.	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	46	146	246

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

3

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
9.	Vertrauen in die Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses	47	147	247
IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN				
10.	Veränderung der Anzahl von Mahl- zeiten	48	148	248
11.	Veränderungen des kj-Wertes der re- gelmäßig eingenommenen Mahlzeiten	49	149	249
12.	Art und Anzahl der zur Zeit regel- mäßig eingenommenen Mahlzeiten	50	150	250
12.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	51	151	251
13.	Häufigkeit der Teilnahme an einer Gemeinschaftsverpflegung	52	152	252
WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTS- VERPFLEGUNG:				
13.1	Art der Abendmahlzeit	53	153	253
13.2	Gemeinschaftsverpflegung als Haupt- mahlzeit	54	154	254
14.	Veränderungen in der Verwendung be- stimmter Nahrungsmittel	55	155	255
WENN VERÄNDERUNGEN:				
14.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger ver- wendete Nahrungsmittel	56	156	256
14.2	Weggelassene bzw. weniger verwende- te Nahrungsmittel	58	158	258
15.	Veränderungen der Ernährungsgewohn- heiten	60	160	260
16.	Zufriedenheit mit den veränderten Ernährungsgewohnheiten	61	161	261
17.	Pläne bezüglich weiterer Verände- rung der Ernährungsgewohnheiten	62	162	262
17.1	Art der geplanten Veränderung (F)	63	163	263

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

4

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
	V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN			
18.	Verhaltensänderungen in den Berei- chen Rauchen, Alkoholkonsum Medi- kamentenkonsum	64	164	264
18.1	Negative Auswirkungen der Kursteil- nahme im Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	67	167	267
18.2	Positive Auswirkungen der Kursteil- nahme in Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: vermindert)	68	168	268
19.	Subjektive Beurteilung des Gesund- heitszustands	69	169	269
20.	Erlebte Veränderungen (Statements)	70	170	270
20.1	Erlebte Veränderungen (Anteilswer- te: sehr stark/stark)	77	177	277
	VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE			
21.	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)	79	179	278
22.	Kursteilnahme oder Änderung des Ernährungsverhaltens anderer Fa- milienmitglieder (F)	80	180	279
22.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger (Übersicht - F)	82	182	281
23.	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	83	183	282
24.	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	84	184	283
	VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN			
25.	Probleme mit Versuchungen	85	185	284
26.	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit er- geben	86	186	285

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS				5
Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demografische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsveränderung	KOPF 3 Rahmenbedingungen der Reduktionsbemühungen
27.	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	87	187	286
28.	Probleme mit der eigenen Willenskraft	88	188	287
29.	Hilfen bei der Bewältigung dieser Probleme (aus Fragen 25-28)	89	189	288
30.	Ereignisse mit positiver oder negativer Auswirkung auf die Gewichtsreduktionsbemühungen	91	191	290
30.1	Ereignisse, die sich positiv auswirkten (F)	92	192	291
30.2	Ereignisse, die sich negativ auswirkten (F)	93	193	292
31.	Multiplikatorisches Verhalten in den letzten 12 Monaten	94	194	293
31.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	96	196	295
S.1	Alter	97	197	296
S.2	Geschlecht	98	198	297
ZUSATZTABELLEN				
KA/NG	Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)	99	199	298
KA/A	Körpergewicht am Kursanfang	100	200	299
KA/B1	Absolutes Übergewicht am Kursanfang	101	201	300
KA/B2	Relatives Übergewicht am Kursanfang	102	202	301
KE/A	Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)	103	203	302
KE/B1	Absolutes Übergewicht bei Kursende	104	204	303
KE/B2	Relatives Übergewicht zu Kursende	105	205	304
KE/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	106	206	305
KE/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	107	207	306

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

6

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
6M/A	Körpergewicht 6 Monate nach Kurs- ende	108	208	307
6M/B1	Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende	109	209	308
6M/B2	Relatives Übergewicht 6 Monate nach Kursende	110	210	309
6M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	111	211	310
6M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	112	212	311
6M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	113	213	312
6M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	114	214	313
18M/A	Körpergewicht 18 Monate nach Kurs- ende	115	215	314
18M/B1	Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende	116	216	315
18M/B2	Relatives Übergewicht 18 Monate nach Kursende	117	217	316
18M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	118	218	317
18M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	119	219	318
18M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	120	220	319
18M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	121	221	320
30M/A	Körpergewicht 30 Monate nach Kurs- ende	122	222	321
30M/B1	Absolutes Übergewicht 30 Monate nach Kursende	123	223	322
30M/B2	Relatives Übergewicht 30 Monate nach Kursende	124	224	323

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

7

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
30M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	125	225	324
30M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	126	226	325
30M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	127	227	326
30M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	128	228	327
30M/E1	Absolute Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	129	229	328
30M/E2	Relative Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	130	230	329

Auszählung ausgewählter
Merkmale der Kursbefragung
für verschiedene Teilstichproben

Tabelle 1: Wie haben Sie erfahren, daß dieser Kurs 'Abnehmen, aber mit Vernunft' stattfindet?

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Plakat, Anschlag, VHS-Programm	35	38	36	34	36	39	33	37	31	38
Tageszeitung	37	37	37	38	35	38	38	38	38	40
Fernsehen, Rundfunk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Freunde, Bekannte, Kollegen	32	32	31	33	34	28	32	33	35	25
Anderes	5	4	7	5	8	6	4	4	4	5

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Einzelanmeldung	48	50	49	47	47	52	47	53	44	53
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	15	16	14	15	14	13	15	11	15	16
Anmeldung mit Freunden, Bekanntem, Kollegen	38	36	38	40	40	36	39	37	42	33

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNYOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Familiemitglieder, Verwandte	80	81	82	80	84	81	78	77	76	83
Fraunde, Bekannte, Kollegen	57	53	58	58	59	57	58	57	61	51
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	5	5	5	5	7	5	4	5	4	5

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Ja	60	65	60	58	57	60	58	52	58	59
Nein	35	32	36	36	37	36	36	42	35	36
KA	5	4	4	6	5	4	6	6	7	5

4

Tabelle 5: Haben Sie früher schon einmal versucht abzunehmen?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Nein, noch nie	7	9	5	6	4	5	7	6	7	5
Ja, einmal	14	13	13	15	11	14	17	14	16	18
Ja, mehrmals	76	76	80	77	83	79	74	78	73	76
KA	3	2	1	3	3	2	3	2	4	1

Tabelle 5.1: WENN JA: Welche der folgenden Methoden haben Sie dabei schon ausprobiert?

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	896	268	424	628	183	242	444	130	300	144
Einfach weniger essen, FdH (Friß die Hälfte)	68	66	74	68	69	74	68	66	64	76
Kulldiät	13	14	11	13	15	11	13	16	14	10
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	14	13	13	14	18	12	13	12	12	14
Gruppenprogramm (z.B. weight watchers)	11	12	10	10	9	8	11	15	12	7
Einsseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)	34	30	36	35	32	44	36	45	37	35
Medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Magen- füller usw.)	43	42	45	43	43	48	43	44	42	44
Irgendwelche anderen Methoden, um Hunger zu vergessen oder 'Pausen' zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	17	19	16	16	15	17	16	22	18	13
Sonstige Methoden	18	16	18	18	17	17	19	16	19	19

9

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt	73	69	74	74	75	73	74	72	74	75
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht	16	12	18	18	18	21	17	20	18	17
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft	20	25	17	19	19	17	19	13	20	16
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut	17	15	19	18	19	21	18	16	17	20
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt	18	20	19	18	19	17	17	18	18	15
Ich kann einfach keiner Versuchung widerstehen	47	50	48	46	47	47	46	43	47	44
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg	9	8	11	9	11	10	8	13	8	10
Anderes	4	3	5	4	3	5	4	5	4	6

Tabelle 7: Was sind Ihre wichtigsten Erwartungen an das Kursergebnis?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Mein allgemeines Wohlbefin- den wird sich verbessern	64	67	62	63	59	62	64	60	64	64
Ich werde wieder leistungs- fähiger werden	33	34	29	32	29	31	33	31	33	33
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein	56	55	57	56	58	55	56	55	56	55
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern	38	40	38	38	43	37	35	39	35	36
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein	56	55	55	55	56	53	55	57	57	51
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben	11	8	11	12	12	10	12	14	13	9
Ich werde wieder ausgegli- chener und zufriedener werden	42	43	42	42	39	45	43	41	43	44
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen	30	27	32	32	30	32	32	30	31	34
Ich werde mich von meinen bisherigen EB- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen	43	41	43	44	33	48	48	46	48	47

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohn- heiten so geändert habe, daß ich keine Gewichts- probleme mehr habe	10	6	11	11	8	10	12	13	12	13
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe	70	71	73	69	73	73	68	66	66	72
Ich zweifle noch etwas am Erfolg des Kurses	12	13	11	12	12	11	11	13	12	11
KA	9	10	6	8	7	5	3	9	10	4

Tabelle 10: Welche der folgenden Mahlzeiten nehmen Sie wochentags regelmäßig zu Hause oder außer Haus (Kantine, Restaurant usw.) ein?

10

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL-STÄNDIG REAGIERT	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Frühstück										
zu Hause	83	85	86	82	81	85	82	83	81	86
außer Haus	5	5	4	5	2	3	6	4	6	6
2. Frühstück/Pausenfrühstück										
zu Hause	18	18	21	18	16	21	19	18	17	23
außer Haus	21	25	20	20	18	21	20	21	21	19
Mittagessen										
zu Hause	73	73	75	73	74	72	72	66	70	77
außer Haus	13	13	13	13	9	13	14	17	15	14
Nachmittags-Mahlzeit										
zu Hause	38	39	42	37	37	40	37	40	36	40
außer Haus	7	8	6	7	6	7	7	5	8	6
Abendessen										
zu Hause	84	88	86	83	76	86	86	83	84	90
außer Haus	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
Kleinigkeiten nach dem Abendessen										
zu Hause	45	48	48	44	38	47	45	45	44	48
außer Haus	2	1	3	3	2	4	3	2	2	5

Tabelle 10.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Keine Mahlzeit	6	5	5	7	9	7	7	9	8	3
1 Mahlzeit	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
2 Mahlzeiten	6	6	5	6	8	5	6	7	6	5
3 Mahlzeiten	22	21	21	23	26	20	21	25	22	19
4 Mahlzeiten	28	28	29	28	28	26	28	21	28	29
5 Mahlzeiten	17	20	18	16	13	19	17	15	16	21
KA	19	20	21	18	15	21	20	23	19	21

Tabelle 11: Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie persönlich zu?

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 30 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Essen macht mir richtig Freude, und ich genieße es	46	47	46	46	39	50	49	48	49	47
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	38	38	36	37	43	35	35	31	35	35
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	27	27	29	27	27	28	27	27	25	30
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	61	60	60	61	58	61	63	57	63	64

Tabelle 12: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL-STÄNDIG REAGIERT	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
sehr gut	4	4	4	4	5	5	3	1	2	5
gut	30	34	32	29	20	33	32	27	29	38
zufriedenstellend	40	38	42	41	48	37	38	38	39	36
weniger zufriedenstellend	22	20	19	23	23	19	23	30	26	17
schlecht	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2
sehr schlecht	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
KA	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1

Tabelle 13: Sind Sie zur Zeit in ärztlicher Behandlung in Zusammenhang mit einer Krankheit, die mit Ihrer Ernährung zu tun hat?

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Ja	15	17	15	15	18	14	13	16	12	16
Nein	79	79	81	80	73	83	82	78	82	82
KA	5	4	4	6	8	3	5	6	6	2

Tabelle 14: Im alltäglichen Leben kann es Probleme verschiedenster Art geben, z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.
Wie stark fühlen Sie sich insgesamt durch Probleme dieser Art belastet?

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	635	195	260	490	141	336	154
sehr stark	16	15	18	16	19	19	15	21	14	17
stark	32	31	33	32	32	31	32	36	33	32
weniger stark	26	27	25	26	26	25	26	22	26	25
kaum	16	17	15	16	13	17	17	14	15	19
überhaupt nicht	5	6	5	4	3	5	4	2	4	6
KA	5	5	4	6	7	3	5	5	7	1

Tabella 21: Haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen (13. Kursstunde)?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	430	141	336	154
Ja	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2
Nein	59	54	67	61	57	68	62	56	57	73
KA	38	41	31	37	42	29	35	40	40	25

Tabelle 22: Wie hoch war Ihr Durchschnittsgewicht in der vergangenen Woche? (22. Kurswoche)

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
bis 60 kg	10	8	13	11	10	16	11	13	8	18
61 - 65 kg	13	12	17	14	13	19	13	11	11	18
66 - 70 kg	14	11	19	15	12	18	16	17	14	21
71 - 75 kg	12	11	15	12	12	13	12	16	13	12
76 - 80 kg	9	7	12	9	10	12	9	10	8	12
81 - 85 kg	7	5	9	8	7	7	8	7	8	7
86 - 90 kg	4	5	5	4	4	4	4	6	4	3
91 - 100 kg	5	6	6	4	7	5	3	4	4	3
mehr als 100 kg	2	1	3	2	3	3	2	3	2	4
KA	26	36	1	21	23	3	20	14	28	3

Tabelle 23: Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten.
Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	14	20	12	12	12	13	12	12	11	14
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	38	35	43	39	40	41	39	38	38	42
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	10	4	15	13	8	18	14	11	11	21
KA	38	42	30	36	39	28	35	39	40	23

Tabelle 24: Bei dem Kurs ging es ja nicht nur um Gewichtsabnahme, sondern um ein insgesamt gesünderes und für Sie zufriedenstellenderes Eßverhalten.
Wie zufrieden sind Sie insgesamt gesehen mit dem Ergebnis, das Sie in diesem Kurs erreicht haben?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL-STÄNDIG REAGIERT	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
sehr zufrieden	29	19	37	33	23	43	37	33	32	47
zufrieden	26	29	27	24	30	23	21	21	21	21
es geht	7	9	6	6	5	5	7	8	6	8
weniger zufrieden	1	2	1	1	2	1	0	0	1	0
überhaupt nicht zufrieden	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1
KA	37	41	29	35	39	27	34	38	39	23

Tabelle S.11 Körpergröße

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	997	301	453	695	195	260	490	141	336	154
bis 155 cm	5	7	5	4	5	5	4	4	3	7
156 - 160 cm	18	17	15	18	22	16	16	16	17	16
161 - 165 cm	25	22	25	26	22	25	27	27	30	21
166 - 170 cm	30	33	30	29	32	27	28	28	27	29
171 - 175 cm	13	11	14	14	11	14	15	16	15	16
176 - 180 cm	5	6	6	5	5	7	6	5	5	7
181 - 185 cm	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2
186 - 190 cm	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
über 190 cm	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
KA	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2

Tabelle S.2: Körpergewicht am Kursanfang

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
bis 60 kg	4	5	3	3	4	3	3	3	3	3
61 - 65 kg	7	8	6	6	8	7	6	4	6	6
66 - 70 kg	14	14	14	13	12	18	14	16	12	18
71 - 75 kg	18	17	20	18	15	18	19	18	18	21
76 - 80 kg	16	18	15	15	17	15	14	13	13	16
81 - 85 kg	11	8	11	12	10	10	12	13	13	9
86 - 90 kg	9	8	8	9	12	6	8	5	9	8
91 - 100 kg	11	13	11	11	11	10	11	11	12	8
mehr als 100 kg	8	6	9	9	9	9	9	11	10	8
KA	3	3	3	3	2	3	4	6	4	3

Tabella S.3: Alter

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 30 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
bis 19 Jahre	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2
20 - 29 Jahre	15	14	15	15	18	15	14	16	16	10
30 - 39 Jahre	28	28	29	28	25	26	29	27	32	22
40 - 49 Jahre	35	36	33	35	36	34	34	30	31	40
50 - 59 Jahre	14	14	15	14	14	15	14	17	13	18
60 Jahre und älter	5	6	4	4	4	6	4	5	4	6
KA	2	2	2	2	1	3	2	4	3	1

Tabelle S.4: Geschlecht

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
männlich	6	4	7	7	5	10	8	7	7	9
weiblich	94	96	92	93	94	90	92	92	93	91
KA	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0

Tabelle S.5: Familienstand

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
ledig, verwitwet, getrennt lebend, geschieden	16	21	15	14	15	17	14	13	13	16
verheiratet/mit Partner	80	76	81	82	81	78	82	82	83	80
KA	4	4	4	4	4	6	4	4	4	5

Tabella S.6.1: Anzahl weiterer Personen im Haushalt

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Anzahl Personen:										
keine	8	9	8	8	9	10	7	9	7	8
1 Person	14	16	14	13	13	14	13	16	13	14
2 Personen	22	26	18	20	18	18	21	21	23	18
3 Personen	31	29	36	32	34	35	32	30	30	36
4 Personen und mehr	25	21	24	26	26	23	27	23	27	25

Tabelle S.6.2: Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt

26

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Anzahl Personen:										
keine	50	53	51	49	49	51	49	55	48	51
1 Personen	26	29	25	25	25	27	26	23	24	29
2 Personen	18	13	19	20	22	19	19	18	20	17
3 Personen und mehr	5	5	6	6	5	3	6	4	7	3

Tabelle S.7: Berufstätigkeit

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
ja, ganztags	24	23	25	25	24	26	26	30	26	24
ja, halbtags	23	24	19	22	23	19	22	18	22	21
zur Zeit in Ausbildung	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1
zur Zeit arbeitslos	1	2	0	1	1	0	1	2	2	0
Hausfrau	45	45	47	45	45	46	45	43	43	48
Rentner, Pensionär	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4
KA	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2

Tabelle S.7.1: MENN BERUFSTÄTIG: Berufsgruppe

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNYOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	465	141	199	323	91	118	233	67	164	69
Freie Berufe, Selbständige, Landwirte	17	12	18	19	21	17	18	19	19	14
Leitende Angestellte, Beamte	8	8	9	8	5	9	9	10	9	9
Mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter	30	30	32	30	31	31	29	34	29	30
Einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter	42	48	40	40	41	40	40	33	39	42
KA	3	2	2	4	2	3	4	3	4	4

Tabelle S.8: Schulabschluss

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Volksschule/Hauptschule	63	60	62	65	67	57	64	58	66	59
Mittlere Reife	26	28	26	25	24	30	25	29	24	27
Abitur	3	5	4	3	2	4	3	3	3	4
Abgeschlossenes Studium	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5
Keinen Abschluß	1	1	1	0	0	1	1	2	1	1
KA	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4

Tabelle S.9: Lebenssituation

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	260	490	141	336	154
Männer	6	4	7	7	5	10	3	7	7	9
Alleinstehende Frauen	15	20	14	13	14	15	12	11	11	16
Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder	17	15	17	18	17	15	18	21	19	16
Berufstätige Ehefrauen mit Kindern	16	15	14	16	16	13	16	16	17	12
Hausfrauen ohne Kinder	15	16	16	15	16	15	14	17	13	16
Hausfrauen mit Kindern	27	26	28	27	27	26	28	23	28	27

Ergebnisse der Nachbefragung

30 Monate nach Kursende

Kopf 1

- Alter
- Lebenssituation
- psycho-soziale Problem-
belastung

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind,	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind,	Haus- frau- en ohne mit Kind,	Haus- frau- en mit Kind,	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	82	89	74	87	76	93	75	92	84	71	81	84	87	72
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	16	5	24	13	22	7	21	4	16	25	19	15	10	26
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	1	5	3	0	0	0	4	4	0	0	0	1	3	0
KA	1	0	0	0	3	0	0	0	0	4	0	0	0	3

Tabella 2: Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

32

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- Frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- Frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
bis 60 kg	18	16	32	11	16	0	8	25	26	13	24	16	18	21	
61 - 65 kg	21	32	21	18	22	0	21	17	32	33	19	23	13	26	
66 - 70 kg	20	5	21	27	16	0	21	29	21	8	26	17	21	26	
71 - 75 kg	17	11	18	18	16	14	29	8	11	17	19	16	26	10	
76 - 80 kg	8	5	3	11	11	29	0	8	11	13	5	9	10	5	
81 - 85 kg	5	5	3	6	5	21	8	4	0	4	2	7	5	3	
86 - 90 kg	3	5	0	3	5	14	0	4	0	4	2	3	0	8	
91 - 100 kg	4	11	0	2	5	14	0	4	0	4	0	3	5	3	
über 100 kg	3	11	3	3	0	7	13	0	0	0	2	5	3	0	
KA	1	0	0	0	3	0	0	0	0	4	0	1	0	0	

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

Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	8	11	9	11	3	0	4	13	11	8	12	7	10	10
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	23	42	26	23	14	21	33	17	32	21	21	24	23	23
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	12	32	15	6	8	14	17	13	16	4	12	17	8	5

Tabelle 3.1: WENN ANDERE METHODEN ANGEWENDET: Welche waren bzw. sind das?

34

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	54	13	14	18	8	5	11	7	9	6	14	31	11	1	
Hulldiät	6	8	7	0	13	20	9	0	0		7	3	9	9	
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	15	23	14	6	13	0	27	29	11	0	7	13	18	9	
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	4	0	7	6	0	20	0	0	0	0	7	0	9	9	
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	41	31	43	56	25	0	36	29	67	67	43	35	45	55	
Medikamente, Arzneimittel	4	0	7	6	0	0	9	14	0	0	0	6	0	0	
Sonstige	31	38	21	28	50	60	18	29	22	33	36	42	18	18	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

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

Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	weni- ger	kaum/ über- haupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	38	53	26	39	38	21	50	42	32	42	36	40	33	36
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	61	47	71	60	62	79	46	58	68	54	64	57	67	64
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	1	0	3	2	0	0	4	0	0	4	0	3	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

36

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes															
regelmäßig	66	79	68	61	62	50	83	50	74	54	74	69	64	59	
häufig	21	11	15	23	30	43	13	29	11	25	14	19	23	23	
selten	10	5	9	16	5	7	0	13	11	21	10	8	8	18	
nie	2	5	6	0	0	0	0	8	0	0	2	3	3	0	
KA	1	0	3	0	3	0	4	0	5	0	0	1	3	0	
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen															
regelmäßig	9	16	9	10	5	14	4	4	11	8	14	8	15	5	
häufig	6	5	3	5	11	0	0	4	11	4	12	5	10	3	
selten	27	26	24	32	24	57	25	29	37	17	21	32	23	23	
nie	40	53	59	34	24	29	42	42	42	42	38	40	36	44	
KA	18	0	6	19	35	0	29	21	0	29	14	15	15	26	
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme															
regelmäßig	1	5	3	0	0	0	4	0	5	0	0	3	0	0	
häufig	16	26	15	18	8	14	8	4	16	8	29	16	15	15	
selten	27	16	41	27	22	14	33	21	53	21	24	23	36	28	
nie	39	53	38	35	38	64	29	50	26	42	38	44	36	33	
KA	17	0	3	19	32	7	25	25	0	29	10	15	13	23	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ-ner	Al-lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ger	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'														
regelmäßig	1	0	0	0	3	0	0	0	0	4	0	1	0	0
häufig	5	0	0	8	5	0	0	4	0	8	7	4	5	5
selten	10	11	12	11	8	14	4	8	26	0	12	11	10	10
nie	66	89	76	61	51	79	71	63	68	63	64	68	69	59
KA	19	0	12	19	32	7	25	25	5	25	17	16	15	26
Eßplan ausarbeiten														
regelmäßig	2	0	3	3	0	0	0	4	0	0	5	1	0	5
häufig	13	11	12	13	14	21	4	8	21	13	12	11	13	15
selten	20	32	21	23	11	29	21	8	21	17	26	19	23	21
nie	48	58	53	45	43	43	46	58	47	46	48	53	46	41
KA	17	0	12	16	32	7	29	21	11	25	10	16	18	18
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	4	0	9	5	0	0	0	4	5	4	7	3	5	5
häufig	19	16	24	23	11	7	17	17	26	21	21	16	21	23
selten	23	32	18	26	19	14	17	25	32	25	21	23	18	28
nie	42	53	47	34	43	71	42	38	37	38	40	48	46	26
KA	13	0	3	13	27	7	25	17	0	13	10	11	10	18

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Diagramm 'Nahrungsmenge'														
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	6	5	0	8	11	14	4	8	0	4	7	3	10	10
selten	12	5	15	13	11	14	13	4	32	8	10	15	8	10
nie	62	39	74	56	46	64	54	63	63	58	67	65	62	56
KA	20	0	12	23	32	7	29	25	5	29	17	17	21	23
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'														
regelmäßig	5	0	3	5	8	0	0	8	5	8	5	4	10	0
häufig	18	16	21	13	16	36	13	25	5	8	19	9	31	18
selten	29	32	29	31	22	29	25	21	37	25	33	35	15	31
nie	34	42	38	34	27	29	38	29	47	38	29	39	28	31
KA	16	0	9	18	27	7	25	17	5	21	14	13	15	21
Einplanen von Versuchungssituationen														
regelmäßig	3	5	3	2	3	0	4	4	5	0	2	4	0	3
häufig	15	21	9	18	14	29	8	8	11	21	19	13	23	10
selten	25	26	35	26	16	29	29	21	26	17	29	28	21	26
nie	40	47	44	37	38	36	33	42	53	42	38	40	41	41
KA	17	0	9	18	30	7	25	25	5	21	12	15	15	21

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinsteh. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Belohnungsplan														
regelmäßig	2	0	0	3	3	7	0	8	0	0	0	1	0	5
häufig	3	5	0	3	3	7	0	0	5	0	5	4	3	0
selten	12	11	21	6	14	21	17	8	11	8	12	5	21	15
nie	66	84	71	68	51	64	58	63	79	63	69	75	59	59
KA	18	0	9	19	30	0	25	21	5	29	14	15	18	21
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	4	0	0	3	11	14	8	4	0	0	2	3	3	8
häufig	24	26	29	29	8	7	29	21	26	8	36	19	31	26
selten	23	37	26	16	27	36	13	25	21	29	24	23	23	26
nie	33	37	38	32	27	43	29	25	42	38	29	40	31	23
KA	16	0	6	19	27	0	21	25	11	25	10	16	13	18
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	7	5	15	5	5	7	8	0	16	4	10	11	5	3
häufig	11	5	15	13	8	7	4	21	16	8	10	11	10	13
selten	25	32	26	19	32	36	29	17	11	25	31	24	33	21
nie	42	53	38	48	27	50	33	33	58	42	43	43	38	44
KA	14	5	6	15	27	0	25	29	0	21	7	12	13	21

Tabelle 3.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmellemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilsuerte: regelmäßig/häufig)

40

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	96	99	92	94	92	93	96	79	94	79	88	88	87	92
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	16	21	12	15	16	14	4	8	21	13	26	13	26	8
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	32	18	18	8	14	13	4	21	6	29	19	15	15
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	5	0	0	8	8	0	0	4	0	13	7	5	5	5
Eßplan ausarbeiten	15	11	15	16	14	21	4	13	21	13	17	12	13	21
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	23	16	32	27	11	7	17	21	32	25	29	19	26	28
Diagramm 'Nahrungsmenge'	6	5	0	8	11	14	4	8	0	4	7	3	10	10
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	22	26	24	18	24	36	13	33	11	17	24	13	41	18
Einplanen von Versuchungssituationen	18	26	12	19	16	29	13	13	16	21	21	17	23	13
Belohnungsplan	5	5	0	6	5	14	0	8	5	0	5	5	3	5
Austausch von Rezepten	28	26	29	32	19	21	38	25	26	8	38	21	33	33
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	18	11	29	18	14	14	13	21	32	13	19	21	15	15

Tabella 5.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt? (Anteilswerte: regelmäßig)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinsteh. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGENÜTZT)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	79	68	61	62	50	83	50	74	54	74	69	64	59
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	9	16	9	10	5	14	4	4	11	8	14	8	15	5
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	5	3	0	0	0	4	0	5	0	0	3	0	0
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	0	0	0	3	0	0	0	0	4	0	1	0	0
Edplan ausarbeiten	2	0	3	3	0	0	0	4	0	0	5	1	0	5
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	4	0	9	5	0	0	0	4	5	4	7	3	5	5
Diagramm 'Nahrungsmenge'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	0	3	5	8	0	0	8	5	8	5	4	10	0
Einplanen von Versuchungssituationen	3	5	3	2	3	0	4	4	5	0	2	4	0	3
Belohnungsplan	2	0	0	3	3	7	0	8	0	0	0	1	0	5
Austausch von Rezepten	4	0	0	3	11	14	8	4	0	0	2	3	3	8
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	7	5	15	5	5	7	8	0	16	4	10	11	5	3

Tabella 6: Wieviel kg beträgt ihr derzeitiges Körpergewicht?

42

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/Überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	57	14	24	24	19	24	42	75	39	39
bis 60 kg	6	11	9	6	0	0	0	8	11	0	12	5	8	5
61 - 65 kg	18	26	24	13	15	0	17	25	16	21	19	17	13	26
66 - 70 kg	17	11	26	10	24	0	25	8	26	25	14	16	13	23
71 - 75 kg	18	0	12	26	19	7	13	17	16	17	29	15	23	18
76 - 80 kg	14	11	3	21	11	21	17	21	16	13	5	16	21	3
81 - 85 kg	7	5	9	3	14	14	4	8	0	13	7	8	5	8
86 - 90 kg	5	0	6	6	5	21	0	4	0	4	7	5	3	8
91 - 100 kg	9	26	3	6	8	21	17	4	5	8	2	9	8	8
über 100 kg	3	5	3	5	0	14	4	4	0	0	2	4	5	0
KA	3	5	6	3	0	0	4	0	11	0	2	4	3	3

Tabelle 7: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
... weiter abzunehmen	82	84	85	84	73	64	79	71	79	92	90	77	85	87	
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	12	11	15	11	14	29	13	17	16	4	7	17	10	5	
... weder - noch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	6	5	0	5	14	7	8	13	5	4	2	5	5	8	

Tabelle 7.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

44

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinsteh. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrau ohne Kind.	Hausfrau mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	126	16	29	52	27	9	19	17	15	22	38	58	33	34
bis 2 kg	11	13	14	10	11	0	11	18	13	14	8	14	6	12
3 - 5 kg	40	25	52	37	48	44	37	29	40	41	47	31	42	56
6 - 8 kg	8	6	10	12	0	0	5	6	13	5	13	10	9	3
9 - 10 kg	20	25	10	19	26	33	16	29	20	18	16	26	9	21
11 - 12 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg	2	0	0	6	0	11	0	6	0	5	0	0	6	3
16 - 20 kg	6	19	3	6	0	11	11	6	7	5	0	9	3	3
über 20 kg	4	13	7	2	0	0	11	6	0	0	5	5	6	0
KA	8	0	3	10	15	0	11	0	7	14	11	5	18	3

Tabella 7.2: WEHN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT; Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	19	2	5	7	5	4	3	4	3	1	3	13	4	2
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	32	0	30	14	20	0	33	50	33	100	33	46	0	0
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	53	50	0	36	60	100	33	25	33	0	67	38	75	100
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	11	50	0	0	20	0	33	25	0	0	0	8	25	0
Nein, keine feste Grenze gesetzt	5	0	20	0	0	0	0	0	33	0	0	8	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 8: Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

46

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	20	26	26	18	16	7	21	21	26	21	21	20	21	21
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	56	58	59	53	59	57	54	58	63	50	57	59	54	54
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	21	16	15	27	19	36	21	21	5	29	19	20	21	26
KA	2	0	0	2	5	0	4	0	5	0	2	1	5	0

Tabella 9: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	46	63	38	47	43	43	46	46	37	46	52	52	44	36	
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	24	26	24	18	32	29	42	25	26	17	17	20	33	23	
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	14	5	24	15	8	21	0	8	16	21	14	12	8	23	
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	11	5	9	15	11	7	13	8	16	13	10	11	8	15	
KA	5	0	6	6	5	0	0	13	5	4	7	5	8	3	

Taballe 10: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ja, mehr	27	37	24	29	19	36	38	4	47	25	21	25	28	26	
Ja, weniger	27	37	24	19	38	43	17	38	11	21	31	28	23	31	
Nein	45	26	53	50	43	21	46	58	37	54	48	45	49	44	
KA	1	0	0	2	0	0	0	0	5	0	0	1	0	0	

7/77

1/77

1/77

Tabelle 11: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
viel niedriger	45	53	38	47	49	64	46	46	53	38	40	49	44	41
annähernd gleich	43	42	50	39	41	36	46	38	26	38	55	37	46	49
viel höher	11	5	12	13	11	0	8	17	16	25	5	12	10	10
KA	1	0	0	2	0	0	0	0	5	0	0	1	0	0

Taballe 12: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Frühstück	93	89	85	97	95	100	96	88	95	92	90	96	90	90	
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	34	53	32	34	27	29	42	29	58	29	29	39	28	33	
Mittagessen	93	89	91	95	92	93	83	79	100	96	100	91	95	95	
Nachmittags-Mahlzeit	38	53	35	40	27	21	42	29	58	38	36	37	38	38	
Abendessen	94	89	91	95	95	93	92	92	95	100	90	92	92	97	
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	25	37	21	26	22	7	42	33	16	29	19	21	26	31	
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	42	47	50	47	22	43	33	33	37	33	57	45	31	46	

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	4	16	0	2	5	7	8	8	0	4	0	5	3	3
2 Mahlzeiten	22	11	32	16	30	29	13	38	16	17	24	19	26	26
3 Mahlzeiten	39	21	38	39	49	36	42	21	26	50	45	39	49	28
4 Mahlzeiten	24	16	24	34	14	29	21	29	42	17	21	25	15	31
5 Mahlzeiten	9	26	3	10	3	0	13	4	16	13	5	11	8	8
6 Mahlzeiten	2	11	3	0	0	0	4	0	0	0	5	1	0	5
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13: Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bi; 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
An jedem Wochen(Arbeits)tag	4	0	3	8	0	7	0	13	5	4	0	4	0	8	
3-4 mal pro Woche	4	5	0	6	0	14	8	8	0	0	0	5	3	3	
1-2 mal pro Woche	3	5	6	2	0	7	4	4	0	0	2	4	3	0	
Seltener	5	16	3	0	0	0	17	4	0	0	0	8	3	0	
Nehme nie an einer Gemein- schaftsverpflegung teil	79	68	82	81	78	64	63	67	89	88	93	77	79	79	
KA	6	5	6	3	14	7	8	4	5	8	5	1	13	10	

Tabelle 13.1: WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGE MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE: Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine gegessen haben?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	16	2	3	10	1	4	3	6	1	1	1	10	2	4
Eine warme Mahlzeit	19	50	0	20	0	25	0	17	0	100	0	10	50	25
Eine kalte Mahlzeit	44	50	100	20	100	50	67	17	100	0	100	50	50	25
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	38	0	0	60	0	25	33	67	0	0	0	40	0	50
Ich esse nichts mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.2: Ist die Kantinen-Mahlzeit Jann für Sie die Hauptmahlzeit?

54

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	16	2	3	10	1	4	3	6	1	.	1	10	2	4
Ja	81	50	100	80	100	75	100	67	100	100	100	90	50	75
Nein	13	50	0	10	0	25	0	17	0	0	0	10	50	0
KA	6	0	0	10	0	0	0	17	0	0	0	0	0	25

Tabella 14: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	73	39	39
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	4	0	3	5	5	14	4	0	0	0	5	0	8	8
Ja, reduziert bzw. weggelassen	6	5	3	5	11	14	4	4	5	0	10	5	10	3
Ja, beides	75	68	79	73	81	64	75	71	74	83	79	72	72	85
Nein	14	21	15	16	3	7	13	25	16	17	7	20	10	5
KA	1	5	0	2	0	0	4	0	5	0	0	3	0	0

Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

56

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	6	0	1	3	2	2	1	0	0	0	2	0	3	3	
MILCHPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Joghurt/Kefir	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Quark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GENÜSSE/OBST	33	0	0	67	0	50	0	0	0	0	50	0	67	0	
Salate	17	0	0	33	0	50	0	0	0	0	0	0	33	0	
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Obst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sonstige Gemüsesorten	17	0	0	33	0	0	0	0	0	0	50	0	33	0	
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	17	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	0	33	
Weizenkleie/Körner/ Müsli	17	0	0	0	50	50	0	0	0	0	0	0	0	33	
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabella 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-	Be-rufs-tät. Ehe-frau-	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	6	0	1	3	2	2	1	0	0	0	2	0	3	3
BROT	33	0	100	33	0	50	0	0	0	0	0	0	33	33
Roggen-Schwarzbröt/ Vollkornbröt	33	0	100	33	0	50	0	0	0	0	0	0	33	33
Knäckebrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	17	0	0	33	0	0	0	0	0	0	50	0	0	33
KA	17	0	0	0	50	0	100	0	0	0	0	0	33	0

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	9	1	1	3	4	2	1	1	1	0	4	4	4	1
MEHL (STÄRKE-)PRODUKTE	22	0	100	0	25	50	0	0	100	0	0	25	25	0
Brot/Weißbrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nudeln (Teigwaren)	22	0	100	0	25	50	0	0	100	0	0	25	25	0
Soßen/Mehl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	67	0	0	67	100	100	100	100	0	0	50	75	50	100
Fetta, Öle	56	0	0	33	100	100	100	100	0	0	25	50	50	100
Butter, Margarine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Schlag)Sahne	11	0	0	33	0	0	0	100	0	0	0	0	0	100
Käse	11	0	0	0	25	50	0	0	0	0	0	25	0	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettes) Fleisch	11	0	0	33	0	0	0	0	0	0	25	25	0	0
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-tein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-	Be-rufs-tät. Ehe-frau-	Haus-frau-Kind.	Haus-frau-Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	9	1	1	3	4	2	1	1	1	0	4	4	4	1
SÜSSPEISEN	78	100	100	100	50	0	100	100	100	0	100	75	75	100
Zucker	22	0	0	33	25	0	100	0	0	0	25	25	25	0
Kuchen	33	0	0	33	50	0	100	0	0	0	50	50	25	0
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	56	100	100	67	25	0	0	100	100	0	75	50	50	100
GETRÄNKE	11	0	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	25	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	11	0	100	0	0	0	0	0	100	0	0	0	25	0
SONSTIGES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 15: Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	3	11	0	3	0	0	8	0	0	4	0	3	0	5	
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	29	26	24	31	32	43	21	29	42	25	26	33	31	18	
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	61	47	68	60	65	43	63	58	47	71	69	56	62	72	
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	6	16	9	5	3	14	8	13	5	0	5	7	8	5	
KA	1	0	0	2	0	0	0	0	5	0	0	1	0	0	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	60	42	65	61	62	71	58	54	53	67	52	57	59	67	
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	47	29	32	38	29	38	33	37	29	43	37	33	31	
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	11	3	5	0	0	4	8	0	4	5	4	5	3	
KA	1	0	3	2	0	0	0	4	5	0	0	1	3	0	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ja	71	09	74	63	70	64	92	58	68	79	67	72	72	67	
Nein	26	11	24	32	27	36	8	33	26	21	29	25	23	31	
KA	3	0	3	5	3	0	0	8	5	0	5	3	5	3	

Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	veni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	109	17	25	39	26	9	22	14	13	19	28	54	28	26
bewußter/gezielter essen	17	18	24	15	15	11	32	14	8	21	11	13	32	12
weniger essen	20	6	24	10	42	44	18	14	15	32	14	24	18	15
weniger Alkohol trinken	1	0	0	3	0	0	0	7	0	0	0	2	0	0
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	7	6	4	13	4	0	5	14	8	0	11	7	11	4
mehr Zwischenmahlzeiten	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	4	0	4	0
weniger/keine Süßigkeiten	12	24	8	10	8	11	9	7	8	16	14	20	0	8
verstärkt Gemüse und Salate essen	3	0	4	3	4	0	0	0	0	5	7	0	7	4
andere Diäten anwenden	2	0	8	0	0	0	0	0	0	0	7	2	0	4
persönliche Programme ausarbeiten	5	6	4	8	0	0	0	7	23	0	4	7	0	4
konsequenter sein	10	12	8	10	12	0	18	0	15	11	11	7	7	19
die Probleme aus dem Weg räumen, die das übermäßige Essen verursachen	8	12	4	5	12	11	9	14	8	5	4	7	7	8
Sonstiges	11	18	8	15	4	22	9	14	15	5	11	7	7	23
KA	3	0	4	5	0	0	0	7	0	5	4	2	7	0



Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	57	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Konsum alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	1	0	3	0	0	0	0	4	0	0	0	1	0	0
hat sich verstärkt	1	5	0	0	0	0	0	4	0	0	0	1	0	0
ist wie vor dem Kurs	25	21	41	19	22	21	13	25	37	42	17	27	21	26
hat sich vermindert	36	12	24	42	55	50	38	46	32	25	36	32	44	36
gab es bei mir nie	36	32	32	37	55	29	42	17	32	30	45	37	28	38
KA	3	0	0	2	8	0	8	4	0	0	2	1	8	0
Konsum nicht-alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	3	5	6	3	0	0	4	4	5	4	2	5	3	0
hat sich verstärkt	42	42	21	50	49	43	46	63	37	42	29	43	44	38
ist wie vor dem Kurs	37	26	62	27	36	43	33	17	42	42	48	40	38	31
hat sich vermindert	8	26	9	5	0	7	4	4	5	4	12	3	5	21
gab es bei mir nie	5	0	0	8	5	0	4	8	5	0	7	3	3	10
KA	5	0	3	6	8	7	8	4	5	8	2	7	8	0

Tabella 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	1	5	0	0	0	0	0	0	5	0	0	1	0	0
hat sich verstärkt	2	5	6	0	0	0	4	4	0	0	2	4	0	0
ist wie vor dem Kurs	10	21	12	8	8	7	13	21	11	0	7	11	13	8
hat sich vermindert	6	11	9	3	5	7	13	8	11	0	2	5	5	8
gab es bei mir nie	77	58	74	84	76	86	58	63	74	96	83	76	69	85
KA	5	0	0	5	11	0	13	4	0	4	5	3	13	0
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	1	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3
hat sich verstärkt	4	5	0	0	11	7	0	4	0	8	2	4	3	3
ist wie vor dem Kurs	26	21	32	23	30	21	38	25	26	29	24	25	28	26
hat sich vermindert	11	0	3	13	22	29	13	8	11	13	7	12	13	8
gab es bei mir nie	55	74	65	58	30	43	38	58	63	46	62	56	46	62
KA	4	0	0	5	8	0	8	4	0	4	5	3	10	0

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität															
hat sich verstärkt	12	26	6	11	11	14	25	4	11	13	10	17	5	8	
ist wie vor dem Kurs	56	33	71	52	51	50	33	63	63	54	69	60	49	56	
hat sich vermindert	25	11	24	27	27	29	25	25	21	29	17	19	36	23	
KA	7	11	0	8	11	7	17	8	0	4	5	4	10	10	

Tabelle 18.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte; neu begonnen/verstärkt)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Konsum alkoholischer Getränke	1	5	3	0	0	0	0	8	0	0	0	3	0	0	
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	11	6	0	0	0	4	4	5	0	2	5	0	0	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	5	5	0	2	11	7	4	4	0	8	2	4	3	5	

Tabelle 18.2: Positive Auswirkungen der Fürststellungnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: vermindert)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	weniger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Konsum alkoholischer Getränke	36	12	24	42	35	50	38	46	32	25	36	32	44	36
Rauchen, Zigarettenkonsum	6	1	9	3	5	7	13	8	11	0	2	5	5	8
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	11	0	3	13	22	29	13	8	11	13	7	12	13	8

89

Tabelle 19: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
sehr gut	8	0	9	8	8	7	8	8	0	4	7	8	8	8	
gut	40	32	50	44	32	64	29	50	37	29	45	35	51	41	
zufriedenstellend	36	47	29	37	35	14	58	25	42	50	29	39	28	38	
weniger zufriedenstellend	13	16	9	8	22	14	4	13	16	13	14	13	13	10	
schlecht	3	5	0	3	3	0	0	4	5	4	2	4	0	3	
sehr schlecht	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

70

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	8	11	3	13	3	7	13	13	0	8	5	8	5	10
stark	30	32	24	29	38	64	17	29	11	29	36	25	38	31
weniger stark	40	21	56	40	35	7	46	33	74	38	40	41	33	46
überhaupt nicht	18	37	18	11	16	21	13	13	16	21	19	23	18	5
KA	5	0	0	6	8	0	13	13	0	4	0	3	5	8
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	6	5	3	10	3	14	8	8	0	4	2	4	5	10
stark	31	26	26	37	30	50	17	29	21	29	40	25	38	36
weniger stark	40	42	47	32	46	14	50	38	53	38	40	41	36	41
überhaupt nicht	18	25	21	15	14	21	17	8	26	21	17	24	15	5
KA	6	0	3	6	8	0	8	17	0	8	0	5	5	8
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stark	8	16	6	10	5	14	13	17	0	0	7	8	8	10
stark	29	32	12	35	32	36	25	29	11	38	33	24	36	31
weniger stark	39	21	62	29	41	36	29	25	84	38	29	43	26	44
überhaupt nicht	19	32	18	19	16	14	29	17	5	17	29	20	26	13
KA	5	0	3	6	5	0	4	13	0	8	2	5	5	3

Tabella 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert															
sehr stark	5	11	3	5	3	7	4	8	0	4	2	3	0	13	
stark	15	11	6	23	14	29	13	13	11	25	10	13	26	8	
weniger stark	34	16	35	37	41	36	29	17	53	42	38	35	26	44	
überhaupt nicht	37	58	47	27	30	29	38	46	37	21	40	40	36	31	
KA	9	5	9	8	14	0	17	17	0	8	10	9	13	5	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver															
sehr stark	7	5	3	13	3	14	4	13	0	4	7	3	13	10	
stark	36	32	29	39	38	50	33	29	37	38	33	33	33	41	
weniger stark	35	26	44	29	43	14	33	25	37	42	48	37	31	36	
überhaupt nicht	16	37	21	11	5	21	17	17	26	4	12	20	18	5	
KA	6	0	3	8	11	0	13	17	0	13	0	7	5	8	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt															
sehr stark	3	0	3	5	3	7	0	8	5	0	0	3	0	8	
stark	23	21	12	31	22	21	21	21	21	33	21	19	36	18	
weniger stark	34	32	53	26	35	57	38	8	37	25	45	32	33	41	
überhaupt nicht	32	47	29	27	32	14	33	42	37	29	31	40	23	26	
KA	7	0	3	11	8	0	8	21	0	13	2	7	8	8	

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Die stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

72

	Gesamt	ALTER				Männ- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ Über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener															
sehr stark	7	11	3	11	3	14	8	17	5	0	2	5	8	10	
stark	34	32	24	35	43	29	38	21	21	38	45	31	44	31	
weniger stark	38	37	53	31	41	50	38	29	53	38	36	37	36	44	
Überhaupt nicht	14	21	18	13	5	7	8	13	21	13	17	20	8	8	
KÄ	6	0	3	10	8	0	8	21	0	13	0	7	5	8	
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß															
sehr stark	6	1	6	8	3	7	8	13	0	0	7	4	8	10	
stark	35	42	21	27	59	29	42	13	37	58	31	39	36	28	
weniger stark	38	26	59	40	22	50	25	33	47	25	50	35	41	41	
Überhaupt nicht	12	21	12	13	3	7	13	21	16	4	10	15	8	10	
KÄ	8	0	3	11	14	7	13	21	0	13	2	8	8	10	
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig															
sehr stark	8	5	6	8	11	36	0	8	0	8	7	8	8	8	
stark	24	21	24	23	27	21	33	13	32	25	24	24	23	23	
weniger stark	45	58	47	40	49	43	46	42	53	42	48	47	46	44	
Überhaupt nicht	16	16	21	18	5	0	13	21	16	8	19	15	15	18	

Tabella 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
KA	7	0	3	11	8	0	8	17	0	17	2	7	8	8	

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	3e- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es														
sehr stark	15	16	9	18	14	29	13	25	5	13	10	15	10	18
stark	38	16	35	42	46	29	50	25	37	58	33	40	36	36
weniger stark	29	26	35	27	24	36	21	13	37	21	36	24	33	33
überhaupt nicht	11	42	15	5	3	0	4	21	21	0	17	16	9	5
KA	8	0	6	8	14	7	13	17	0	8	5	5	13	8
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	8	11	6	15	0	7	8	4	21	8	5	8	10	8
stark	22	21	29	19	19	14	25	17	11	38	19	21	21	26
weniger stark	27	32	29	27	22	29	21	21	26	21	38	21	36	28
überhaupt nicht	37	37	35	31	51	43	42	46	42	25	36	47	28	28
KA	5	0	0	8	8	7	4	13	0	8	2	3	5	10
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	7	21	6	5	5	0	8	8	5	4	12	5	10	8
stark	25	21	26	21	32	21	33	29	26	21	19	23	38	18
weniger stark	47	47	50	47	43	57	42	33	53	38	57	52	38	44
überhaupt nicht	13	11	12	18	8	7	8	17	11	21	12	13	8	18
KA	8	0	6	10	11	14	8	13	5	17	0	7	5	13

74

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe															
sehr stark	21	26	9	29	14	7	21	29	26	33	10	21	15	26	
stark	35	37	44	29	35	36	46	29	16	25	45	36	41	26	
weniger stark	22	16	32	18	24	21	21	8	32	21	31	20	21	28	
überhaupt nicht	18	21	15	19	19	29	8	21	26	17	14	20	21	13	
KA	4	0	0	5	8	7	4	13	0	4	0	3	3	8	
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Metze und Straß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet															
sehr stark	16	37	15	15	8	14	17	17	37	13	10	25	5	8	
stark	28	42	26	29	19	29	38	21	21	21	33	33	26	18	
weniger stark	29	16	35	23	41	43	21	29	26	33	29	23	36	36	
überhaupt nicht	20	5	21	26	19	7	13	25	16	17	29	15	23	28	
KA	7	0	3	8	14	7	13	8	0	17	0	4	10	10	

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? die stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrau ohne Kind.	Hausfrau mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	12	32	6	10	14	29	25	13	0	0	10	15	10	10
stark	35	21	38	42	30	43	17	42	32	46	36	33	44	31
weniger stark	37	26	47	32	38	21	29	25	63	33	45	37	26	46
überhaupt nicht	9	21	6	8	8	7	17	8	5	8	7	9	13	5
KA	6	0	3	8	11	0	13	13	0	13	2	5	8	8
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	10	11	3	16	5	21	8	8	0	13	10	7	13	13
stark	28	22	21	23	35	29	33	21	32	25	26	29	33	21
weniger stark	34	32	41	35	30	50	17	33	37	29	43	32	28	46
überhaupt nicht	20	16	32	16	16	0	29	21	32	21	17	25	15	13
KA	8	0	3	10	14	0	13	17	0	13	5	7	10	8

76

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	38	42	26	42	41	71	29	42	11	33	40	33	44	41	
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	37	32	29	47	32	64	25	38	21	33	43	29	44	46	
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	37	47	18	45	38	50	38	46	11	38	40	32	44	41	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	19	21	9	27	16	36	17	21	11	29	12	16	26	21	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	43	37	32	52	41	64	38	42	37	42	40	36	46	51	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	27	21	15	35	24	29	21	29	26	33	21	21	36	26	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	42	42	26	47	46	43	46	38	26	38	48	36	51	41	
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	42	53	26	35	62	36	50	25	37	58	38	43	44	38	
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	32	26	29	31	38	57	33	21	32	33	31	32	31	31	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	53	32	44	60	59	57	63	50	42	71	43	55	46	54	
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	31	32	35	34	19	21	33	21	32	46	24	29	31	33	

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte; sehr stark/stark)

78

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		AI- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	32	42	32	26	38	21	42	38	32	25	31	28	49	26	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	63	53	58	49	43	67	58	42	58	55	57	56	51	
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	44	79	41	44	27	43	54	38	58	33	43	59	31	26	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	47	53	44	52	43	71	42	54	32	46	45	48	54	41	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	38	53	24	39	41	50	42	29	32	38	36	36	46	33	

Tabelle 21: Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/Überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	15	32	59	31	14	14	22	19	24	42	67	35	36
Ja, (Ehe-)Partner	37	27	28	42	42	57	0	55	26	42	36	34	43	36
Ja, Kind(er)	17	0	19	19	16	21	0	27	16	13	17	15	20	14
Ja, andere Haushalts-angehörige	7	33	3	7	0	0	43	5	5	0	5	13	3	0
Nein, niemand	41	40	50	39	35	21	29	27	58	50	48	40	37	47

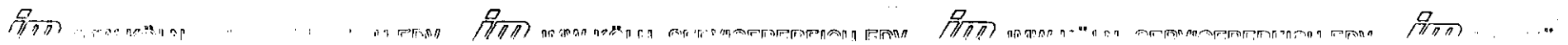


Tabella 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ Über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	139	15	32	59	31	14	14	22	19	24	42	67	35	36	
Ja, (Ehe-)Partner:															
Hat auch am Kurs teilgenommen	2	0	0	2	6	14	0	5	0	0	0	3	0	3	
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	1	0	6	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	6	
Hat einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	16	13	13	17	19	29	0	23	5	25	14	13	26	11	
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	33	25	27	13	21	14	14	32	17	36	24	17	31	
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	28	20	31	31	23	21	0	32	42	38	26	30	31	22	
KA	29	33	25	24	39	14	86	27	21	21	21	30	26	28	

Tabelle 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	139	15	32	59	31	14	14	22	19	24	42	67	35	36	
Ja, Kind(er) oder andere															
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	3	13	3	2	0	0	14	0	0	0	5	4	0	3	
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	4	7	9	2	3	7	7	0	5	8	0	6	3	3	
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	7	13	3	10	3	7	14	5	0	8	10	6	11	6	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	14	13	13	14	16	7	14	14	16	8	19	13	11	17	
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	22	20	19	25	16	29	7	18	37	25	17	25	20	17	
KA	50	33	53	47	61	50	43	64	42	50	50	45	54	56	

Tabella 22.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	5	32	59	31	14	14	22	19	24	42	67	35	36
Ja, (Ehe-)Partner	43	47	44	46	39	64	14	41	37	42	52	40	43	50
Ja, Kind(er) oder andere	28	47	28	27	23	21	50	18	21	25	33	30	26	28
Nein, niemand	44	20	44	49	42	29	43	50	58	42	38	42	54	36

Tabelle 23: Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	15	32	59	31	14	14	22	19	24	42	67	35	36
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	28	33	22	31	29	14	29	27	42	50	14	30	23	31
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	32	40	38	22	35	36	14	32	21	17	45	28	31	36
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	29	27	22	39	23	36	21	23	21	33	38	33	26	28
KA	11	0	19	8	13	14	36	18	16	0	2	9	20	6

Tabelle 24: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und öter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	139	5	32	59	3.	14	14	22	19	24	42	67	35	36
Ja, (Ehe-)Partner	27	7	25	32	29	50	7	32	11	25	33	24	34	25
Ja, Kind(er)	14	0	9	19	19	29	0	18	5	17	17	9	26	14
Ja, andere Haushalts- angehörige	5	0	0	2	0	0	36	0	5	0	2	10	0	0
Nein	59	0	69	61	42	29	29	64	84	67	60	64	46	61

Tabelle 25: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ja	87	89	85	85	89	79	96	88	89	100	76	91	85	82	
Nein	12	11	15	15	8	21	4	13	11	0	21	9	13	18	
KA	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	2	0	3	0	

Tabella 26: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Eßzeiten usw.)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHG-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ja	37	58	35	39	24	43	67	46	42	29	14	48	26	28	
Nein	57	37	62	55	68	57	33	46	53	67	74	45	67	69	
KA	6	5	3	6	8	0	0	8	5	4	12	7	8	3	

Tabella 27: Bei mir haben sich in dieser Zeit Straß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Ja	58	89	50	56	51	36	67	38	58	63	71	71	49	44
Nein	39	11	50	42	41	64	29	54	42	33	29	27	46	56
KA	3	0	0	2	8	0	4	8	0	4	0	3	5	0

Tabelle 28: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ja	72	14	79	73	62	43	92	67	63	75	74	75	62	77	
Nein	24	26	21	23	30	57	8	25	32	21	21	21	31	23	
KA	4	0	0	5	8	0	0	8	5	4	5	4	8	0	

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
AUSWIRKUNGEN DES VERÄH- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	19	26	18	18	22	21	21	13	21	17	24	24	13	18	
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	0	0	2	5	0	8	0	0	0	2	1	3	3	
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	3	5	0	5	3	7	4	4	0	4	2	4	5	0	
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	6	16	12	3	3	0	4	4	11	8	10	8	5	5	
Steigerung des Selbst- bewußtseins	8	5	6	8	11	14	4	4	11	4	10	11	0	10	
SONSTIGE HILFEN	6	5	3	6	11	14	8	4	5	4	7	9	8	0	
Andere Diäten/Kuren	3	5	0	3	3	0	0	0	0	4	7	3	5	0	
Besondere 'Tricks'	2	0	0	2	5	7	8	0	0	0	0	3	3	0	
Sonstiges	2	0	3	2	3	7	0	4	5	0	0	4	0	0	
KA	49	37	50	53	46	43	42	63	42	46	52	49	54	44	

16

Tabelle 30: Haben sich seit Kursende für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z.B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflussten?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Ja, mit positiver Auswirkung	13	21	12	15	5	0	21	25	5	8	10	17	8	8	
Ja, mit negativer Auswirkung	16	42	9	11	16	14	25	17	11	13	14	21	10	10	
Nein, keine wichtigen Veränderungen	68	37	79	69	70	79	50	58	79	67	76	57	79	77	
KA	4	0	0	5	8	7	4	0	5	13	0	4	3	5	

Tabelle 30.1: WENN POSITIVE VERÄNDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	20	4	4	9	2	0	5	6	1	2	4	13	3	3	
Positive Veränderungen:															
Heilverfahren nach Krank- heit, gesund werden	35	0	50	56	0	0	40	67	0	0	25	31	67	33	
Aktiver geworden	5	0	25	0	0	0	0	17	0	0	0	8	0	0	
Ausgeglichenheit	5	0	0	11	0	0	0	0	100	0	0	8	0	0	
Weniger berufliche Bela- stungen, Ruhestand	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Selbstwertgefühl, Selbst- bewußtsein	10	0	0	22	0	0	0	0	0	50	25	0	33	33	
Eigene Vorsätze	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kontakt mit Personen, die ähnliche Schwierigkeiten haben	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kleidergrößenveränderung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	5	25	0	0	0	0	20	0	0	0	0	8	0	0	
Feste Partnerschaft	10	50	0	0	0	0	40	0	0	0	0	15	0	0	
Sonstige positive Veränderungen	25	25	25	11	100	0	0	17	0	50	50	31	0	33	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

92

Tabelle 30.1: WENN NEGATIVE VERÄNDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	24	8	3	7	6	2	6	4	2	3	6	16	4	4	
Negative Veränderungen:															
Krankheit, Gesundheitsprobleme	25	0	0	29	67	100	17	0	50	67	0	25	25	25	
Schwangerschaft	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Einnahme von Medikamenten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Berufliche Belastungen, wenig Zeit für Training	8	25	0	0	0	0	33	0	0	0	0	13	0	0	
Arbeitslos geworden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Pensionierung des Partners	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Geldprobleme, kein Geld für kalorienarme Kost	13	38	0	0	0	0	0	0	0	0	50	13	0	25	
Probleme familiärer Art	29	13	67	57	0	0	17	50	0	33	33	19	50	50	
Wenig Unterstützung im Familien-/Freundeskreis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Heirat (selber kochen müssen)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tod des Partners, Todesfall	4	13	0	0	0	0	0	0	0	0	17	6	0	0	
Häufiger Besuch, Einladungen, auswärts essen	4	0	0	0	17	0	17	0	0	0	0	0	25	0	
Sonstige negative Veränderungen	8	0	33	0	17	0	17	0	50	0	0	13	0	0	
KA	8	13	0	14	0	0	0	50	0	0	0	13	0	0	

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

94

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	49	53	53	40	51	64	54	38	63	29	52	44	59	46
nein	32	32	29	34	32	21	29	33	21	50	31	37	26	28
KA	19	5	18	26	16	14	17	29	16	21	17	19	15	26
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	62	68	59	63	57	64	54	75	63	42	62	63	59	62
nein	19	26	24	16	16	21	25	8	21	29	17	19	23	15
KA	19	5	18	21	27	14	21	17	16	29	21	19	18	23

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehd. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	weniger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS <UNGEWICHTET>	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	56	63	56	56	54	64	63	46	63	29	67	59	56	51
nein	21	32	15	21	24	21	25	17	16	46	14	17	23	28
KA	22	5	29	23	22	14	13	38	21	25	19	24	21	21
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	38	37	44	39	30	57	29	33	47	29	43	39	33	38
nein	44	58	44	39	49	29	46	33	42	50	50	45	44	44
KA	18	5	12	23	22	14	25	33	11	21	7	16	23	18

Tabella 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

96

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	49	63	53	40	51	64	54	38	63	29	52	44	59	46	
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	62	68	59	63	57	64	54	75	63	42	62	63	59	62	
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	56	63	56	56	54	64	63	46	63	29	67	59	56	51	
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	38	37	44	39	30	57	29	33	47	29	43	39	33	38	

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
bis 19 Jahre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20 - 29 Jahre	7	58	0	0	0	0	29	13	0	0	2	12	5	0	
30 - 39 Jahre	20	42	68	0	0	0	8	8	42	4	38	21	15	23	
40 - 49 Jahre	38	0	32	76	0	36	21	50	53	29	40	40	36	38	
50 - 59 Jahre	26	0	0	24	65	29	21	25	5	63	17	24	26	28	
60 Jahre und älter	8	0	0	0	35	36	21	4	0	4	2	3	18	10	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- an ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- an ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
männlich	9	0	3	10	19	100	0	0	0	0	0	9	10	8
weiblich	91	100	97	90	81	0	100	100	100	100	100	91	90	92
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle KA/NG: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
bis 60 kg	23	16	21	19	35	0	17	25	16	42	26	15	26	36	
61 - 65 kg	21	16	18	26	19	7	21	21	37	21	17	19	28	18	
66 - 70 kg	29	37	29	29	27	14	25	29	37	29	38	36	21	26	
71 - 75 kg	16	21	26	13	8	21	25	17	5	8	14	17	15	13	
76 - 80 kg	7	11	6	6	8	36	8	8	5	0	2	9	5	5	
81 - 85 kg	2	0	0	5	0	21	0	0	0	0	0	3	3	0	
86 - 90 kg	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3	
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	2	0	0	0	3	0	4	0	0	0	0	1	3	0	

Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	So- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
bis 60 kg	3	5	6	2	3	0	4	4	11	0	2	4	3	3	
61 - 65 kg	6	5	12	2	8	0	4	8	5	8	2	5	8	5	
66 - 70 kg	18	16	18	18	19	0	8	13	21	29	26	15	18	23	
71 - 75 kg	21	6	18	26	22	0	29	25	16	21	29	21	18	26	
76 - 80 kg	16	21	15	15	16	14	17	17	21	13	14	17	15	13	
81 - 85 kg	9	0	18	10	5	0	13	8	16	0	14	13	5	5	
86 - 90 kg	8	5	6	6	14	21	8	8	0	13	5	7	13	5	
91 - 100 kg	8	11	0	11	8	36	0	8	5	8	2	8	8	8	
über 100 kg	8	21	3	10	5	29	17	4	0	8	5	8	10	8	
KA	3	0	6	2	0	0	0	4	5	0	0	1	3	5	

100

Tabelle KA/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	5	0	0	0	0	0	4	0	0	0	1	0	0	
6 - 9 kg unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
bis 5 kg unter Normalgewicht	4	0	12	3	0	0	0	0	11	0	7	4	3	5	
Normalgewicht	3	0	9	2	3	0	4	13	5	0	0	4	3	3	
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	5	15	2	5	0	0	4	16	8	7	4	5	10	
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	21	12	10	5	0	21	8	11	4	14	15	5	8	
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	5	0	8	8	0	8	8	0	13	2	7	8	3	
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	5	6	8	3	0	0	8	5	4	12	5	3	10	
9 - 10 kg über Normalgewicht	10	16	6	8	14	14	17	0	5	8	14	11	10	8	
11 - 12 kg über Normalgewicht	10	5	12	13	8	7	0	13	16	13	14	9	10	13	
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	0	9	15	11	7	21	13	11	8	5	12	8	10	
16 - 18 kg über Normalgewicht	8	0	6	10	14	21	8	4	5	8	10	8	13	5	
19 - 20 kg über Normalgewicht	4	5	3	3	5	7	0	4	0	4	7	4	8	0	
21 kg und mehr über Normalgewicht	18	32	6	18	22	43	17	17	11	29	7	15	21	21	
KA	4	0	6	2	3	0	4	4	5	0	0	1	5	5	

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Tabelle KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Se- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- fra- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
unter Normalgewicht	5	5	12	3	0	0	0	4	11	0	7	5	3	5	
Normalgewicht	3	0	9	2	3	0	4	13	5	0	0	4	3	3	
1- 5 % über Normalgewicht	9	5	21	5	8	0	8	4	21	13	10	9	5	13	
6-10 % über Normalgewicht	15	32	6	18	11	0	21	21	5	13	19	19	13	10	
11-20 % über Normalgewicht	29	21	29	35	24	29	25	25	32	25	38	29	26	33	
21-30 % über Normalgewicht	16	6	9	16	24	36	21	17	11	13	12	16	23	10	
31-40 % über Normalgewicht	9	0	3	11	16	14	0	4	5	25	10	8	10	10	
41 % und mehr über Normalgewicht	10	21	6	8	11	21	17	8	5	13	5	8	13	10	
KA	4	0	6	2	3	0	4	4	5	0	0	1	5	5	

Tabella KE/A: Körpergewicht zu Kursende (23. Programmwoche)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
bis 60 kg	18	26	32	13	8	0	13	21	26	8	26	16	18	21	
61 - 65 kg	18	21	15	16	24	0	8	17	32	38	14	21	8	23	
66 - 70 kg	21	5	26	23	22	0	29	21	21	13	26	19	18	28	
71 - 75 kg	12	5	12	11	16	14	17	13	5	13	12	9	26	3	
76 - 80 kg	12	11	9	15	11	21	13	13	5	8	14	15	10	10	
81 - 85 kg	7	5	3	8	11	29	8	4	0	13	2	7	8	8	
86 - 90 kg	3	5	0	3	3	7	0	4	5	0	2	4	0	3	
91 - 100 kg	3	5	0	5	3	21	0	0	0	4	0	1	8	3	
über 100 kg	4	11	3	3	0	7	13	0	0	0	2	5	3	0	
KA	3	5	0	3	3	0	0	8	5	4	0	3	3	3	

Tabelle KE/B1: Absolutes Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	5	6	2	0	0	0	4	0	0	7	3	0	5
6 - 9 kg unter Normalgewicht	10	21	21	6	3	0	8	13	21	4	10	13	5	10
bis 5 kg unter Normalgewicht	17	21	21	18	11	14	17	21	16	13	21	19	13	18
Normalgewicht	6	0	12	6	5	0	0	4	21	4	10	4	8	10
1 - 2 kg Über Normalgewicht	12	0	21	13	11	21	4	17	11	13	14	13	13	10
3 - 4 kg Über Normalgewicht	8	5	9	8	8	0	17	0	11	4	7	8	10	5
5 - 6 kg Über Normalgewicht	9	5	3	16	5	0	8	13	5	17	10	11	5	10
7 - 8 kg Über Normalgewicht	3	11	0	2	5	0	13	4	0	4	0	3	3	5
9 - 10 kg Über Normalgewicht	7	0	0	6	19	21	4	0	5	13	7	3	13	10
11 - 12 kg Über Normalgewicht	6	5	6	3	11	14	8	8	0	8	2	7	3	8
13 - 15 kg Über Normalgewicht	5	5	0	5	11	7	0	4	0	8	10	5	8	3
16 - 18 kg Über Normalgewicht	2	0	0	3	3	0	4	0	5	4	0	1	5	0
19 - 20 kg Über Normalgewicht	1	5	0	2	0	0	0	4	0	0	0	0	5	0
21 kg und mehr Über Normalgewicht	5	11	3	6	3	21	13	0	0	4	2	7	5	3
KA	5	5	0	3	5	0	4	8	5	4	0	4	5	3

Taballe KE/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
unter Normalgewicht	29	47	47	24	14	14	25	38	32	17	38	35	18	31	
Normalgewicht	6	0	12	6	5	0	0	4	21	4	10	4	8	10	
1- 5 % über Normalgewicht	16	0	24	18	14	21	8	17	16	13	19	16	18	13	
6-10 % über Normalgewicht	12	11	9	16	11	0	21	13	11	17	10	16	10	8	
11-20 % über Normalgewicht	19	21	6	16	35	43	21	13	5	29	17	13	21	28	
21-30 % über Normalgewicht	8	5	0	10	16	14	8	8	5	13	5	8	15	3	
31-40 % über Normalgewicht	1	0	0	2	0	7	0	0	0	0	0	0	3	0	
41 % und mehr über Normalgewicht	4	11	3	5	0	0	13	0	5	4	2	4	3	5	
KA	5	5	0	3	5	0	4	8	5	4	0	4	5	3	

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	1	5	0	0	3	7	4	0	0	0	0	3	0	0	
Keine Gewichtsveränderung	1	5	0	0	3	0	8	0	0	0	0	1	3	0	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	1	9	3	8	0	0	13	16	0	5	5	10	5	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	21	5	26	21	27	7	38	8	16	38	19	23	21	21	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	11	21	24	27	14	8	25	32	25	29	19	26	26	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	16	5	18	18	16	7	8	29	5	17	19	17	15	13	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	14	21	15	15	8	21	17	13	11	8	17	15	10	15	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	16	3	8	0	0	4	4	5	4	12	7	3	8	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	5	5	0	6	5	36	4	0	0	4	0	3	8	5	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	3	11	3	2	0	7	8	0	5	0	0	4	3	0	
KA	5	5	6	3	3	0	0	8	11	4	0	4	3	8	

Tabelle KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Gewichtszunahme	1	5	0	0	3	7	4	0	0	0	0	3	0	0	
Keine Gewichtsveränderung	1	5	0	0	3	0	8	0	0	0	0	1	3	0	
Gewichtsreduktion	92	84	94	97	89	93	83	92	89	96	100	92	92	92	
KA	6	5	6	3	5	0	4	8	11	4	0	4	5	8	

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	9	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
bis 60 kg	10	11	15	11	5	0	4	17	11	4	17	7	15	13
61 - 65 kg	22	17	24	18	22	0	17	21	32	33	24	25	13	26
66 - 70 kg	19	0	26	18	27	0	25	25	16	21	19	17	15	28
71 - 75 kg	13	1	15	13	14	7	17	13	16	17	12	13	21	5
76 - 80 kg	9	5	6	13	5	21	8	4	5	0	14	9	13	5
81 - 85 kg	8	5	9	11	5	21	4	4	5	13	10	9	5	10
86 - 90 kg	3	0	3	3	5	21	4	0	0	0	2	4	3	3
91 - 100 kg	3	1	0	3	3	14	0	8	5	0	0	4	5	0
über 100 kg	4	16	0	3	0	7	13	0	0	0	0	5	3	0
KA	7	5	3	6	14	7	8	8	11	13	2	5	8	10

108

Tabelle 6N/B1: Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-steh. Frauen	Be-rufs-stät. Ehe-frau-en	Be-rufs-stät. Ehe-frau-en	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	5	6	0	0	0	0	4	0	0	5	3	3	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	10	11	15	11	3	0	13	13	11	0	12	11	5	13
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	26	24	13	8	7	8	21	26	13	19	17	13	15
Normalgewicht	5	5	3	10	0	7	4	13	5	4	2	3	5	10
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	5	9	10	14	7	8	13	5	13	12	11	8	10
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	5	18	8	11	0	8	0	16	13	14	8	18	8
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	0	9	8	8	14	8	4	11	13	2	11	3	5
7 - 8 kg über Normalgewicht	3	5	0	3	3	7	8	0	0	4	0	3	3	3
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	5	6	8	8	0	8	4	0	4	17	5	10	8
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	0	3	3	16	14	8	8	0	8	2	4	5	10
13 - 15 kg über Normalgewicht	3	0	3	3	5	0	0	0	5	8	5	4	3	3
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	5	3	5	5	7	4	4	5	4	5	5	5	3
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	0	0	5	3	14	0	0	5	0	2	3	5	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	6	21	0	6	3	14	13	8	0	4	0	7	8	3
KA	8	5	3	6	14	7	8	8	11	13	2	7	9	10

Tabelle 6M/B2: Relatives Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	9	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
unter Normalgewicht	26	42	44	23	8	7	21	33	37	13	33	31	21	23	
Normalgewicht	5	5	3	10	0	7	4	13	5	4	2	3	5	10	
1- 5 % über Normalgewicht	14	5	18	13	19	7	8	13	16	21	17	15	13	15	
6-10 % über Normalgewicht	13	5	18	13	14	21	17	4	16	17	10	15	15	8	
11-20 % über Normalgewicht	14	11	9	15	22	14	21	8	5	13	21	13	15	15	
21-30 % über Normalgewicht	10	5	6	10	19	21	8	8	11	17	7	11	10	10	
31-40 % über Normalgewicht	4	11	0	5	3	14	0	8	0	0	2	3	10	0	
41 % und mehr über Normalgewicht	5	11	0	6	3	0	13	4	0	4	5	4	3	8	
KA	8	5	3	6	14	7	8	8	11	13	2	7	8	10	

Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	11	0	3	0	0	4	4	5	0	2	3	5	0	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	0	6	0	8	7	4	0	0	4	5	3	3	5	
Keine Gewichtsveränderung	2	11	3	0	0	0	4	4	0	4	0	4	0	0	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	9	5	12	10	8	14	4	4	26	4	7	13	3	8	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	11	29	23	30	7	29	21	21	29	29	24	26	23	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	18	5	18	23	19	14	8	29	5	33	19	15	26	18	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	11	16	12	10	11	0	13	8	11	4	19	15	5	10	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	3	0	3	6	0	7	0	8	0	0	5	4	3	3	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	21	3	3	8	7	13	8	11	0	5	7	5	8	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	6	0	3	15	0	29	4	4	5	4	5	4	10	8	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	3	11	3	2	3	7	8	0	0	4	2	3	5	3	
KA	10	5	9	6	14	7	8	8	16	13	2	7	8	15	

1111

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig/ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Gewichtszunahme	6	16	6	3	8	7	8	4	5	4	7	5	10	5
Keine Gewichtsveränderung	2	1	3	0	0	0	4	4	0	4	0	4	0	0
Gewichtsreduktion	82	38	82	90	78	86	79	83	79	79	90	84	82	79
KA	10	5	9	6	14	7	8	8	16	13	2	7	8	15

Tabelle 6M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	11	16	18	10	3	21	8	8	16	0	12	13	10	5	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	21	26	21	23	16	29	4	13	21	25	33	23	15	23	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	25	26	29	19	30	14	29	33	32	25	21	28	21	23	
Keine Gewichtsveränderung	19	11	21	21	22	7	21	13	11	29	19	20	21	18	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	11	6	10	3	14	13	8	11	0	5	8	5	10	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	0	0	6	11	7	13	13	0	0	2	1	15	3	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	5	0	3	3	0	4	4	0	8	0	1	3	5	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	0	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	7	5	3	6	14	7	8	8	11	13	2	5	8	10	

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Gewichtszunahme	56	38	68	52	49	64	42	54	68	50	67	64	46	51	
Keine Gewichtsveränderung	19	11	21	21	22	7	21	13	11	29	19	20	21	18	
Gewichtsreduktion	16	16	9	21	16	21	29	25	11	8	12	9	26	21	
KA	8	5	3	6	14	7	8	8	11	13	2	7	8	10	

114

Tabelle 18M/A: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
bis 60 kg	7	11	9	8	3	0	0	4	16	0	14	4	13	8	
61 - 65 kg	17	32	18	13	16	0	21	13	16	25	17	17	13	21	
66 - 70 kg	17	5	26	15	19	0	13	17	26	21	19	19	8	23	
71 - 75 kg	16	5	15	19	19	7	17	8	21	17	24	12	28	13	
76 - 80 kg	10	11	3	11	11	21	8	13	0	8	10	8	13	10	
81 - 85 kg	8	5	12	5	11	21	13	0	5	3	7	12	3	5	
86 - 90 kg	3	5	0	5	3	14	4	4	0	0	2	3	5	3	
91 - 100 kg	5	5	3	5	8	21	4	0	5	8	0	4	5	3	
über 100 kg	3	5	0	5	0	14	4	4	0	0	0	4	3	0	
KA	14	16	15	15	11	0	17	38	11	13	7	17	10	10	

Tabelle 18M/B1: Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHG-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	5	3	0	0	0	0	4	5	0	0	3	0	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	5	11	9	3	0	0	4	0	11	0	5	5	0	8
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	16	21	8	8	7	8	8	21	8	17	12	8	15
Normalgewicht	4	5	3	5	3	0	4	0	0	4	7	5	5	0
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	5	9	15	5	7	8	17	11	8	10	7	15	10
3 - 4 kg über Normalgewicht	12	5	12	16	8	14	0	13	11	8	19	9	13	15
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	5	0	8	8	7	8	0	0	13	7	5	10	3
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	5	12	3	8	7	8	0	16	8	5	5	0	15
9 - 10 kg über Normalgewicht	1	0	6	0	0	0	0	0	0	0	5	1	3	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	0	3	5	8	7	13	4	5	4	0	5	5	3
13 - 15 kg über Normalgewicht	11	1	6	6	24	14	13	4	5	17	14	13	10	8
16 - 18 kg über Normalgewicht	2	0	0	2	5	0	0	4	0	4	2	0	3	5
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	0	3	3	3	7	4	0	0	4	2	1	5	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	16	0	11	5	29	8	8	5	8	0	8	10	5
KA	16	6	15	15	14	0	21	38	11	13	7	19	13	10

116

Handwritten signatures and notes at the bottom of the page.

Tabella 18M/B2: Relatives Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
unter Normalgewicht	18	32	32	11	8	7	13	13	37	8	21	20	8	23	
Normalgewicht	4	5	3	5	3	0	4	0	0	4	7	5	5	0	
1- 5 % über Normalgewicht	18	11	18	26	11	21	8	29	21	13	19	15	23	21	
6-10 % über Normalgewicht	10	5	6	13	14	14	8	0	5	17	17	8	15	10	
11-20 % über Normalgewicht	14	16	21	11	14	7	25	8	16	13	17	15	13	15	
21-30 % über Normalgewicht	11	0	6	5	32	21	13	0	5	25	10	11	10	13	
31-40 % über Normalgewicht	7	16	0	11	3	29	4	13	5	0	2	7	13	3	
41 % und mehr über Normalgewicht	2	0	0	3	3	0	4	0	0	8	0	1	0	5	
KA	16	16	15	15	14	0	21	38	11	13	7	19	13	10	



Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	30- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	9	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	0	6	2	5	0	4	0	0	3	5	3	3	5	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	6	11	3	5	5	7	8	4	5	4	5	7	8	5	
Keine Gewichtsveränderung	6	5	15	2	5	0	8	4	5	4	10	9	0	5	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	12	0	18	11	16	14	17	9	26	13	5	17	10	5	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	11	6	31	35	21	21	25	21	38	21	20	28	26	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	12	16	15	15	3	7	4	8	5	13	24	11	10	15	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	5	9	3	8	7	4	4	11	0	10	4	13	3	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	3	11	3	2	3	7	4	4	0	0	5	3	0	8	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	0	3	10	5	14	4	4	0	4	10	1	13	8	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	5	11	3	6	0	21	4	0	11	0	0	5	5	3	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	5	0	0	3	0	4	0	0	4	0	1	0	3	
KA	16	16	21	15	11	0	17	38	16	13	7	19	10	15	

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Gewichtszunahme	10	21	9	6	11	7	13	4	5	13	10	9	10	10	
Keine Gewichtsveränderung	6	5	15	2	5	0	8	4	5	4	10	9	0	5	
Gewichtsreduktion	68	58	56	77	70	93	58	54	74	71	74	63	77	69	
KA	17	16	21	15	14	0	21	38	16	13	7	19	13	15	

Tabelle 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCH-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	9	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	27	12	29	29	19	29	29	21	26	25	31	28	21	31	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	5	21	18	24	36	8	13	26	21	17	23	18	10	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	17	11	18	15	19	14	21	8	16	17	21	13	13	28	
Keine Gewichtsveränderung	10	6	6	10	11	7	13	8	11	13	7	12	13	3	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	0	6	8	5	14	4	4	0	8	7	3	13	8	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	3	5	8	0	4	8	5	0	10	1	13	5	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	3	0	0	0	0	0	5	0	0	1	0	0	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	4	0	0	0	0	1	0	0	
KA	15	16	15	15	14	0	17	38	11	17	7	17	10	13	

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Gewichtszunahme	61	58	68	61	59	79	54	42	68	63	69	64	49	69	
Keine Gewichtsveränderung	10	16	6	10	11	7	13	8	11	13	7	12	13	3	
Gewichtsreduktion	13	11	12	15	14	14	13	13	11	8	17	5	26	15	
KA	16	16	15	15	16	0	21	38	11	17	7	19	13	13	

Tabelle 30M/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ Über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
bis 60 kg	6	11	9	6	0	0	8	11	0	12	5	8	5		
61 - 65 kg	18	26	24	13	19	0	17	25	16	21	19	17	13	26	
66 - 70 kg	17	11	26	10	24	0	25	8	26	25	14	16	13	23	
71 - 75 kg	18	0	12	26	19	7	13	17	16	17	29	15	23	18	
76 - 80 kg	14	11	3	21	11	21	17	21	16	13	5	16	21	3	
81 - 85 kg	7	5	9	3	14	14	4	8	0	13	7	8	5	8	
86 - 90 kg	5	0	6	6	5	21	0	4	0	4	7	5	3	8	
91 - 100 kg	9	26	3	6	8	21	17	4	5	8	2	9	8	8	
Über 100 kg	3	5	3	5	0	14	4	4	0	0	2	4	5	0	
KA	3	5	6	3	0	0	4	0	11	0	2	4	3	3	

Tabella 30M/B1: Absolutes Übergewicht 30 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	5	0	2	0	0	0	4	0	0	2	1	0	3	
6 - 9 kg unter Normalgewicht	3	5	6	2	3	0	8	8	0	0	2	5	3	0	
bis 5 kg unter Normalgewicht	14	21	35	6	5	7	4	8	37	4	19	13	10	21	
Normalgewicht	3	5	6	2	0	0	4	0	0	0	7	3	3	3	
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	0	6	15	11	7	13	21	5	4	10	7	10	15	
3 - 4 kg über Normalgewicht	8	11	0	13	5	7	8	8	0	8	10	9	5	8	
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	0	9	11	16	21	8	8	11	17	7	11	13	8	
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	0	3	10	5	0	4	4	11	8	7	7	8	3	
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	11	9	5	3	0	8	4	11	8	5	7	5	5	
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	0	6	5	8	0	4	4	11	8	5	8	5	0	
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	5	3	5	16	7	8	8	0	17	5	4	10	10	
16 - 18 kg über Normalgewicht	9	11	6	6	16	21	4	4	0	8	17	9	5	13	
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	0	0	2	5	7	0	0	0	8	0	3	0	3	
21 kg und mehr über Normalgewicht	10	21	6	15	3	21	17	17	5	8	2	8	10	8	
KA	5	5	6	3	3	0	8	0	11	0	2	5	5	3	

Tabella 30M/B2: Relatives Übergewicht 30 Monate nach Kursende

124

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
unter Normalgewicht	19	32	41	10	8	7	13	21	37	4	24	20	13	23
Normalgewicht	3	5	6	2	0	0	4	0	0	0	7	3	3	3
1- 5 % über Normalgewicht	14	0	6	23	14	14	13	29	5	13	12	12	13	18
6-10 % über Normalgewicht	16	11	9	21	19	21	17	13	16	17	17	17	18	13
11-20 % über Normalgewicht	15	1	15	16	16	7	17	8	21	25	14	17	13	13
21-30 % über Normalgewicht	17	6	12	11	32	29	13	13	5	25	21	15	18	21
31-40 % über Normalgewicht	6	1	3	6	5	14	8	4	5	8	0	5	10	3
41 % und mehr über Normalgewicht	6	1	3	8	3	7	8	13	0	8	2	5	8	5
KA	5	5	6	3	3	0	8	0	11	0	2	5	5	3

Tabelle 30M/CI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
5 kg und mehr Gewichtszunahme	3	5	6	2	0	0	8	0	0	0	5	3	0	5
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	0	3	2	5	0	0	0	5	4	5	3	3	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	8	5	12	11	3	0	0	8	5	21	10	8	13	5
Keine Gewichtsveränderung	3	5	3	2	5	7	0	0	5	8	2	3	5	3
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	18	11	9	21	24	7	25	25	16	13	17	25	5	15
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	25	26	24	19	35	36	25	38	16	29	19	23	31	23
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	11	24	15	11	14	13	8	26	17	17	15	15	15
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	5	11	0	5	5	7	0	8	0	0	10	3	5	8
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	5	6	5	3	7	8	4	0	0	7	4	5	5
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	5	3	11	5	14	8	4	11	4	7	5	13	5
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	0	0	3	3	7	0	0	0	4	0	1	0	5
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	11	0	0	0	0	8	0	0	0	0	3	0	0
Ka	6	5	12	5	0	0	4	4	16	0	2	5	5	8

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

126

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend/Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-fra-uen ohne Kind.	Haus-fra-uen mit Kind.	sehr stark/ger	wenig/ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	29	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Gewichtszunahme	14	11	21	15	8	0	8	8	11	25	19	13	15	13
Keine Gewichtsveränderung	3	5	3	2	5	7	0	0	5	8	2	3	5	3
Gewichtsreduktion	76	79	65	79	84	93	83	88	68	67	76	79	72	77
KA	7	5	12	5	3	0	8	4	16	0	2	5	8	8

Tabelle 30M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger	kaum/Überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
5 kg und mehr Gewichtszunahme	39	32	44	47	27	43	25	42	42	54	40	41	33	41
3 - 4 kg Gewichtszunahme	20	21	26	11	27	21	13	13	16	17	29	19	15	28
1 - 2 kg Gewichtszunahme	16	16	9	16	24	21	17	17	21	17	12	21	15	8
Keine Gewichtsveränderung	3	0	6	3	0	0	8	4	0	0	2	1	5	3
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	5	3	6	8	7	17	4	5	0	5	3	10	8
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	6	5	6	5	8	0	8	13	0	8	5	4	13	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	0	0	5	3	7	0	0	0	0	5	1	3	5
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	4	0	0	0	0	1	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	4	0	0	0	0	1	0	0
KA	6	11	6	6	3	0	4	8	16	4	2	7	5	5

Tabelle 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend/Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39
Gewichtszunahme	74	18	29	74	76	86	50	71	79	88	81	80	62	77
Keine Gewichtsveränderung	3	0	6	3	0	0	8	4	0	0	2	1	5	3
Gewichtsreduktion	16	21	9	16	19	14	33	17	5	8	14	11	26	15
KA	8	11	6	6	5	0	8	8	16	4	2	8	8	5

Tabelle 30M/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	19	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	16	9	8	8	14	8	0	11	13	12	7	10	13	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	14	16	12	19	5	14	17	8	16	13	14	17	13	10	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	25	26	29	21	30	29	17	29	32	17	29	23	28	28	
Keine Gewichtsveränderung	14	5	15	16	14	14	8	8	5	25	17	13	15	13	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	0	6	6	19	14	17	4	11	13	2	7	8	13	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	10	16	9	8	11	7	13	8	5	8	14	9	10	10	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	2	3	7	0	4	0	0	2	3	3	0	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0	1	0	0	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	17	16	21	18	11	0	17	38	21	13	10	20	13	13	

Tabelle 30M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bi; Jahre	29-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	9	34	62	37	14	24	24	19	24	42	75	39	39	
Gewichtszunahme	48	58	50	48	43	57	42	38	58	42	55	45	51	51	
Keine Gewichtsveränderung	14	5	15	16	4	14	8	8	5	25	17	13	15	13	
Gewichtsreduktion	20	21	15	18	30	29	29	17	16	21	19	20	18	23	
KA	18	16	21	18	14	0	21	38	21	13	10	21	15	13	

130

Ergebnisse der Nachbefragung

30 Monate nach Kursende

Kopf 2

- Ausgangsgewicht
- Reduktionserfolg bei Kursende
- Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende
- Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	82	87	79	77	85	84	83	84	85	80	80	87	83	74
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	16	10	21	19	15	16	17	16	12	20	20	9	17	24
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	1	2	0	4	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
kA	1	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0

Tabelle 2: Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 60 kg	18	5	21	38	32	12	9	5	3	17	26	2	17	33
61 - 65 kg	21	17	18	42	39	20	9	16	12	9	36	11	17	31
66 - 70 kg	20	10	31	15	22	24	19	5	15	20	23	13	28	20
71 - 75 kg	17	15	23	4	5	24	28	11	15	31	8	9	26	11
76 - 80 kg	8	17	5	0	2	8	13	21	15	9	5	17	9	2
81 - 85 kg	5	10	3	0	0	12	9	5	9	9	2	13	2	2
86 - 90 kg	3	8	0	0	0	0	9	5	9	6	0	11	0	0
91 - 100 kg	4	8	0	0	0	0	2	11	12	0	0	11	0	0
über 100 kg	3	8	0	0	0	0	4	16	9	0	0	11	0	0
KA	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0

132

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

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	8	10	8	4	10	4	13	0	6	11	7	9	7	7
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	23	30	16	23	15	20	21	42	26	26	20	30	24	19
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	12	12	11	15	10	8	11	11	12	11	13	15	7	13

Tabelle 3.1: WENN ANDERE METHODEN ANGEWENDET: Welche waren bzw. sind das?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	54	24	17	10	10	6	15	10	13	12	20	20	14	17
Hulldiät	6	8	6	0	0	17	13	0	0	8	5	5	7	0
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	15	21	6	10	0	17	20	10	0	25	5	20	14	6
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	4	4	0	10	0	0	7	0	8	0	5	5	0	6
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	41	33	35	50	50	50	33	30	31	50	40	30	50	47
Medikamente, Arzneimittel	4	4	6	0	0	0	7	10	8	0	5	5	7	0
Sonstige	31	23	47	30	50	17	20	50	54	7	40	35	21	41
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE.				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	38	30	47	35	41	40	30	42	26	49	36	35	41	37
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	61	68	53	62	56	60	70	53	71	51	62	63	57	63
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter- gegeben	1	2	0	4	2	0	0	5	3	0	2	2	2	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUFGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes														
regelmäßig	66	67	68	62	73	56	66	68	56	71	67	59	61	72
häufig	21	20	18	23	7	28	28	11	35	14	18	30	20	15
selten	10	8	15	8	17	16	6	11	6	14	11	4	20	9
nie	2	3	0	4	0	0	0	5	0	0	2	4	0	2
KA	1	2	0	4	2	0	0	5	3	0	2	2	0	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen														
regelmäßig	9	10	10	8	15	0	11	5	9	6	15	7	7	15
häufig	6	8	3	8	7	0	11	5	9	6	7	7	9	4
selten	27	33	23	19	20	40	21	37	29	31	25	33	26	24
nie	40	33	40	54	44	24	45	37	41	34	38	41	35	39
KA	18	13	24	12	15	36	13	16	12	23	16	13	24	19
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme														
regelmäßig	1	0	2	4	2	0	0	0	0	0	3	0	0	4
häufig	16	7	26	15	24	24	4	21	6	14	25	7	22	19
selten	27	27	21	38	27	20	30	16	21	31	28	17	33	28
nie	39	47	35	31	34	32	51	42	53	37	33	57	30	33
KA	17	20	16	12	12	24	15	21	21	17	11	20	15	17

136

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 13 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'														
regelmäßig	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0
häufig	5	5	5	4	2	8	6	5	6	9	3	7	9	0
selten	10	7	11	8	10	8	6	11	9	9	10	4	15	9
nie	66	68	65	69	68	56	72	63	65	63	70	70	61	69
KA	19	18	19	19	20	28	15	16	18	20	16	17	15	22
Eßplan ausarbeiten														
regelmäßig	2	0	3	4	0	0	2	5	0	6	0	2	0	4
häufig	13	7	18	15	12	12	17	11	12	14	15	9	13	15
selten	20	17	19	23	29	12	13	26	12	26	25	13	20	26
nie	48	57	42	46	41	48	55	42	56	40	46	59	48	39
KA	17	20	18	12	17	28	13	16	21	14	15	17	20	17
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	4	5	3	4	2	0	6	5	3	6	3	4	2	6
häufig	19	12	24	19	22	28	13	16	15	20	23	13	20	22
selten	23	18	21	35	24	20	19	21	24	23	26	17	28	20
nie	42	50	39	35	39	36	51	47	44	40	38	52	35	41
KA	13	15	13	8	12	16	11	11	15	11	10	13	15	11

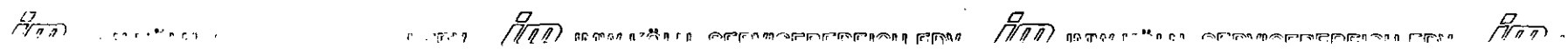
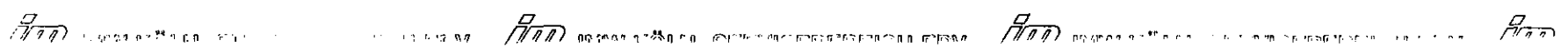


Tabelle 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	Gesamt	AUFGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-ster-ke Re-duk-tion	star-ke Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	NiB-er-folg	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Diagramm 'Nahrungsmenge'														
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	6	5	8	4	7	8	6	5	9	6	7	7	9	4
selten	12	12	11	12	7	8	17	11	15	11	10	9	20	6
nie	62	62	61	65	60	56	60	63	56	60	69	65	52	69
KA	20	22	19	19	17	28	17	21	21	23	15	20	20	22
Fastlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'														
regelmäßig	5	3	3	12	2	0	4	11	6	0	7	4	2	7
häufig	18	13	18	23	20	24	15	5	12	17	18	13	22	19
selten	29	25	31	23	32	28	26	21	26	26	28	26	30	28
nie	34	40	29	38	32	20	40	47	38	37	34	39	28	31
KA	16	18	19	4	15	28	15	16	18	20	13	17	17	15
Einplanen von Versuchungssituationen														
regelmäßig	3	2	3	4	0	0	4	5	3	6	2	2	2	4
häufig	15	15	15	15	15	8	17	21	18	17	16	15	22	11
selten	25	20	31	23	29	28	26	16	26	26	23	20	28	28
nie	40	45	35	42	39	40	38	47	35	37	44	46	33	39
KA	17	13	16	15	17	24	15	11	18	14	15	17	15	19

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- sbar- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Belohnungsplan														
regelmäßig	2	3	0	4	0	4	2	0	3	0	2	2	0	4
häufig	3	2	5	0	2	0	4	5	3	3	3	0	2	4
selten	12	7	8	27	15	4	9	5	9	6	16	7	9	19
nie	66	68	68	62	68	64	72	63	65	71	66	72	72	57
KA	18	20	19	8	15	28	13	26	21	20	13	20	17	17
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	4	3	6	0	2	0	6	11	6	9	2	4	4	4
häufig	24	13	27	42	34	8	21	21	15	17	33	13	20	37
selten	23	25	23	23	32	24	26	16	26	26	26	28	17	28
nie	33	38	29	23	20	40	34	37	35	34	26	39	41	17
KA	16	20	15	12	12	28	13	16	18	14	13	15	17	15
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	7	8	3	15	7	4	6	5	6	6	8	9	2	11
häufig	11	12	11	12	15	12	11	11	6	11	13	7	15	13
selten	25	25	26	23	34	12	32	21	24	29	28	28	26	26
nie	42	40	44	38	37	48	38	47	50	34	41	43	41	33
KA	14	15	16	12	7	24	13	16	15	20	10	13	15	17



Tabille 5.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-ke-ke Re-duk-tion	star-ke Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	86	07	85	85	80	84	94	79	91	86	85	89	80	87
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	16	8	13	15	22	0	21	11	18	11	21	13	15	19
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	7	27	19	27	24	4	21	6	14	28	7	22	22
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	5	7	5	4	2	8	6	11	9	9	3	9	9	0
Essplan ausarbeiten	15	7	21	19	12	12	19	16	12	20	15	11	13	19
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	23	17	27	23	24	28	19	21	18	26	26	17	22	28
Diagramm 'Nahrungsmenge'	6	5	8	4	7	8	6	5	9	6	7	7	9	4
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	22	17	21	35	22	24	19	16	18	17	25	17	24	26
Einplanen von Versuchungssituationen	18	17	18	19	15	8	21	26	21	23	18	17	24	15
Belohnungsplan	5	5	5	4	2	4	6	5	6	3	5	2	2	7
Austausch von Rezepten	28	17	34	42	37	8	28	32	21	26	34	17	24	41
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	18	20	15	27	22	16	17	16	12	17	21	15	17	24

Tabelle 5.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	67	68	62	73	56	66	68	56	71	67	59	61	72
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	9	10	10	8	15	0	11	5	9	6	15	7	7	15
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	0	2	4	2	0	0	0	0	0	3	0	0	4
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0
Eßplan ausarbeiten	2	0	3	4	0	0	2	5	0	6	0	2	0	4
Überwachen der K _j -grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	4	5	3	4	2	0	6	5	3	6	3	4	2	6
Diagramm 'Nahrungsmenge'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	3	3	12	2	0	4	11	6	0	7	4	2	7
Einplanen von Versuchungssituationen	3	2	3	4	0	0	4	5	3	6	2	2	2	4
Belohnungsplan	2	3	0	4	0	4	2	0	3	0	2	2	0	4
Austausch von Rezepten	4	3	6	0	2	0	6	11	6	9	2	4	4	4
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	7	8	3	15	7	4	6	5	6	6	8	9	2	11

Tabelle 6: Wieviel kg beträgt ihr derzeitiges Körpergewicht?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	0	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 60 kg	6	2	8	12	7	0	6	0	0	3	11	0	2	15
61 - 65 kg	18	7	21	42	32	16	11	5	3	17	30	2	17	35
66 - 70 kg	17	17	13	23	27	16	6	21	15	6	23	13	15	24
71 - 75 kg	18	7	31	15	24	20	17	11	9	31	21	7	30	19
76 - 80 kg	14	17	13	0	7	16	13	21	15	14	8	11	24	6
81 - 85 kg	7	0	8	0	0	16	13	5	9	14	2	13	11	0
86 - 90 kg	5	10	3	0	0	8	11	5	15	3	2	15	0	2
91 - 100 kg	9	22	0	0	0	4	15	21	24	9	0	28	0	0
über 100 kg	3	8	0	0	0	0	4	11	9	0	0	11	0	0
KA	3	2	3	8	2	4	4	0	3	3	3	0	0	0

Tabelle 7: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	stark ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
... weiter abzunehmen	82	87	77	77	85	72	87	84	88	77	79	87	85	74
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	12	8	15	19	10	20	11	5	6	14	16	7	11	19
... weder - noch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	6	5	8	4	5	8	2	11	6	9	5	7	4	7

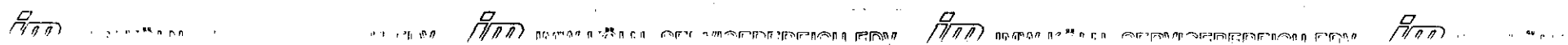


Tabelle 7.11 WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	126	52	48	20	35	18	41	16	30	27	48	40	39	40
bis 2 kg	11	6	13	25	14	6	12	0	0	11	19	3	8	25
3 - 5 kg	40	29	50	50	57	33	34	31	33	37	58	28	38	58
6 - 8 kg	8	8	8	10	9	22	2	6	0	15	10	3	13	10
9 - 10 kg	20	23	21	10	17	22	24	19	30	15	10	23	28	8
11 - 12 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg	2	4	0	0	0	0	5	0	3	0	0	8	0	0
16 - 20 kg	6	13	0	0	0	0	10	19	20	0	0	15	0	0
über 20 kg	4	10	0	0	0	6	2	13	7	4	0	13	0	0
KA	8	8	8	5	3	11	10	13	7	19	2	10	13	0

Tabelle 7.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	19	5	9	5	4	5	5	1	2	5	10	3	5	10
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	32	0	44	40	25	40	20	100	0	60	30	0	60	30
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	53	80	44	40	50	40	80	0	100	40	50	67	40	50
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	11	0	11	20	25	0	0	0	0	0	20	0	0	20
Nein, keine feste Grenze gesetzt	5	20	0	0	0	20	0	0	0	0	0	33	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 8: Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stär- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stär- ke Re- duk- tion	stär- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stär- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stär- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	20	23	16	23	15	28	13	32	26	20	15	26	24	13
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	56	19	63	58	54	56	62	42	50	63	57	50	61	56
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	21	25	21	15	29	16	26	16	18	17	26	20	13	31
KA	2	3	0	4	2	0	0	11	6	0	2	4	2	0

Tabelle 9: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS <UNGEWICHTET>	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	46	47	47	42	41	40	51	53	41	54	46	46	50	44
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	24	22	24	31	22	28	23	16	18	23	28	15	22	33
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	14	13	13	15	20	12	13	5	18	9	18	15	7	15
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	11	12	13	4	10	12	11	16	18	14	5	15	17	4
KA	5	7	3	8	7	8	2	11	6	0	3	9	4	4

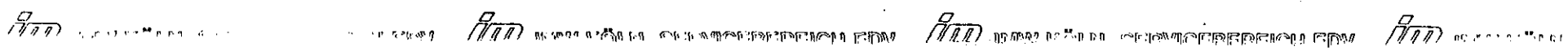


Tabelle 10: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr star-ke Re-duk-tion	star-ke Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja, mehr	27	00	27	15	24	32	28	26	26	37	23	24	35	22
Ja, weniger	27	07	21	23	20	28	26	47	44	17	23	43	22	17
Nein	45	12	52	62	56	40	47	21	26	46	54	30	43	61
KA	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0

Taballe 11: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
viel niedriger	45	42	50	50	44	36	53	47	35	51	49	33	43	57
annähernd gleich	43	43	40	42	46	52	36	37	44	46	41	50	46	35
viel höher	11	13	10	8	10	12	11	11	18	3	10	15	11	7
KA	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0

Tabelle 12: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Frühstück	93	93	94	88	90	92	98	84	97	89	93	93	93	91
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	34	15	35	31	46	20	36	37	24	54	33	28	37	37
Mittagessen	93	55	92	92	98	96	89	95	91	94	98	91	93	94
Nachmittags-Mahlzeit	38	33	48	23	41	40	45	21	26	51	39	26	50	37
Abendessen	94	55	94	92	100	96	96	84	94	97	95	93	93	96
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	25	27	26	19	24	20	26	26	32	14	20	33	24	20
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	42	38	45	42	46	44	34	53	32	46	46	39	39	48

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	4	3	3	4	0	0	4	11	6	3	2	7	2	2
2 Mahlzeiten	22	23	18	31	15	28	23	16	24	14	21	24	15	24
3 Mahlzeiten	39	38	39	42	41	40	36	42	47	34	41	43	43	35
4 Mahlzeiten	24	25	26	19	29	28	21	26	18	34	25	15	28	28
5 Mahlzeiten	9	8	11	4	12	4	11	5	3	11	10	7	11	9
6 Mahlzeiten	2	2	3	0	2	0	4	0	3	3	2	4	0	2
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

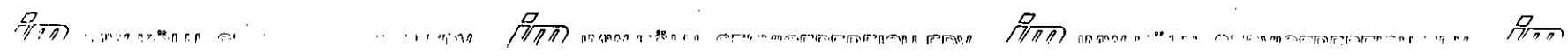


Tabelle 13: Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	10	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
An jedem Wochen(Arbeits)tag	4	3	5	0	5	8	2	0	3	3	5	2	7	4
3-4 mal pro Woche	4	5	3	4	5	0	6	5	6	0	5	4	4	4
1-2 mal pro Woche	3	5	2	0	0	8	2	0	3	0	3	4	2	2
Seltener	5	2	6	4	0	4	9	0	0	9	3	2	7	2
Nehme nie an einer Gemein- schaftsverpflegung teil	79	75	79	88	89	68	74	89	79	83	77	78	74	85
KA	6	10	5	4	2	12	6	5	9	6	7	9	7	4

Tabelle 13.1: WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGEUNG MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE: Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine gegessen haben?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	16	8	6	1	4	4	5	1	4	1	8	5	6	5
Eine warme Mahlzeit	19	25	17	0	25	25	20	0	25	0	25	20	17	20
Eine kalte Mahlzeit	44	63	0	100	50	25	40	0	50	100	38	60	33	40
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	38	13	83	0	25	50	40	100	25	0	38	20	50	40
Ich esse nichts mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 13.2: Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	16	8	6	1	4	4	5	1	4	1	8	5	6	5
Ja	81	13	100	100	75	100	80	100	75	100	88	60	100	80
Nein	13	25	0	0	25	0	0	0	0	0	13	20	0	20
KA	6	13	0	0	0	0	20	0	25	0	0	20	0	0

Tabella 14: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	4	3	3	0	5	0	4	0	3	3	5	4	2	4
Ja, reduziert bzw. weggelassen	6	10	5	0	2	0	11	16	15	3	5	13	2	4
Ja, beides	75	73	77	85	83	84	74	63	76	83	80	61	83	83
Nein	14	10	15	15	10	16	11	11	3	11	10	17	13	9
KA	1	3	0	0	0	0	0	11	3	0	0	4	0	0

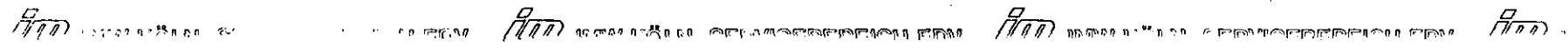


Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr star-ke Re-duk-tion	star-ke Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	Mi-er-folg	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	6	2	2	0	2	0	2	0	1	1	3	2	1	2
MILCHPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Joghurt/Kefir	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMÜSE/OBST	33	50	50	0	50	0	50	0	100	0	33	50	100	0
Salate	17	50	0	0	0	0	50	0	100	0	0	50	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Gemüsesorten	17	0	50	0	50	0	0	0	0	0	33	0	100	0
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	17	50	0	0	0	0	50	0	0	100	0	50	0	0
Weizenkleie/Körner/ Müsli	17	50	0	0	0	0	50	0	0	100	0	50	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	6	2	2	0	2	0	2	0	1	1	3	2	1	2
BROT	33	50	0	0	0	0	50	0	100	0	33	50	0	50
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	33	50	0	0	0	0	50	0	100	0	33	50	0	50
Knäckebrötchen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIETPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	17	0	50	0	50	0	0	0	0	0	33	0	0	50
KA	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark- über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stark- ke Re- duk- tion	stark- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark- über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark- über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	9	6	3	0	1	0	5	3	5	1	3	6	1	2
MEHL(STÄRKE-)PRODUKTE	22	7	33	0	0	0	20	33	20	0	33	17	0	50
Brot/Weißbrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nudeln(Teigwaren)	22	7	33	0	0	0	20	33	20	0	33	17	0	50
Soßen/Mehl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	67	100	0	0	0	0	60	100	100	100	0	100	0	0
Fette, Öle	56	83	0	0	0	0	60	67	100	0	0	83	0	0
Butter, Margarine	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Schlag)Sahne	11	17	0	0	0	0	20	0	20	0	0	17	0	0
Käse	11	17	0	0	0	0	0	33	20	0	0	17	0	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettes) Fleisch	11	17	0	0	0	0	0	33	0	100	0	17	0	0
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

158

Taballe 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

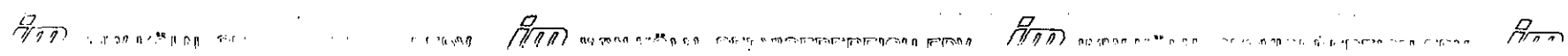
	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Ni- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	9	6	3	0	1	0	5	3	5	1	3	6	1	2
SÜSSPEISEN	78	67	100	0	100	0	80	67	60	100	100	67	100	100
Zucker	22	33	0	0	0	0	0	67	20	100	0	33	0	0
Kuchen	33	50	0	0	0	0	20	67	40	100	0	50	0	0
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	56	33	100	0	100	0	80	0	40	0	100	33	100	100
GETRANKE	11	0	33	0	0	0	20	0	0	0	33	0	0	50
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	11	0	33	0	0	0	20	0	0	0	33	0	0	50
SONSTIGES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 15: Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Essverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mie- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	0	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	3	3	3	0	2	4	4	0	3	0	5	2	2	4
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	29	30	29	27	29	16	38	32	26	37	33	22	30	33
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	61	57	63	69	66	76	49	58	62	31	62	59	63	61
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	6	3	5	4	2	4	9	5	6	.	0	15	4	2
KA	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Ni- er- folg	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	60	57	66	54	59	56	70	42	65	63	62	59	59	65
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	39	31	38	37	36	28	53	29	34	33	33	39	30
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	3	3	4	2	8	2	0	3	3	5	7	2	4
KA	1	2	0	4	2	0	0	5	3	0	0	2	0	2



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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-ke-Re-duk-tion	star-ke-Re-duk-tion	kaum-Re-duk-tion	Wiß-er-folg	star-kes Über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja	71	75	66	65	71	68	68	79	82	71	59	83	72	59
Nein	26	23	32	23	24	32	30	21	18	26	36	17	22	37
KA	3	2	2	12	5	0	2	0	0	3	5	0	7	4

Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	109	45	41	17	29	17	32	15	28	25	36	38	33	32
bewußter/gezielter essen	17	18	17	18	17	18	13	27	21	16	19	21	12	22
weniger essen	20	22	12	41	24	6	25	20	21	20	22	24	12	25
weniger Alkohol trinken	1	2	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	7	7	12	0	10	24	0	7	4	8	8	3	15	6
mehr Zwischenmahlzeiten	1	0	2	0	3	0	0	0	0	0	3	0	3	0
weniger/keine Süßigkeiten	12	7	20	6	17	18	6	7	7	4	17	11	12	13
verstärkt Gemüse und Salate essen	3	2	2	6	0	0	6	0	0	8	3	0	6	3
andere Diäten anwenden	2	2	2	0	0	0	6	0	4	4	0	5	0	0
persönliche Programme ausarbeiten	5	4	5	6	0	6	6	7	4	12	3	3	6	6
konsequenter sein	10	11	10	6	7	6	13	13	14	8	6	13	3	9
die Probleme aus dem Weg räumen, die das Übermäßige Essen verursachen	8	11	2	12	10	12	3	7	7	4	11	5	6	13
Sonstiges	11	11	12	6	10	6	16	13	18	12	6	13	15	3
KA	3	2	2	0	0	6	3	0	0	4	3	3	6	0

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kurzbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Konsum alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
hat sich verstärkt	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
ist wie vor dem Kurs	25	30	18	23	29	16	30	16	26	23	21	30	28	19
hat sich vermindert	36	38	39	31	29	52	40	37	41	37	36	39	33	39
gab es bei mir nie	36	28	40	38	39	28	28	42	29	37	36	28	37	35
KA	3	3	3	0	2	4	2	5	3	3	3	2	2	4
Konsum nicht-alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	3	3	2	8	2	8	2	0	3	6	3	2	4	4
hat sich verstärkt	42	47	44	27	34	40	53	42	47	43	39	48	33	44
ist wie vor dem Kurs	37	39	37	38	44	36	36	32	35	34	38	39	46	28
hat sich vermindert	8	3	8	12	10	4	4	5	3	6	11	2	9	11
gab es bei mir nie	5	5	3	8	2	0	2	16	9	3	3	7	2	6
KA	5	3	6	8	7	12	2	5	3	9	5	2	7	7

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 13 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	1	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2
hat sich verstärkt	2	2	2	4	0	4	2	0	6	0	2	4	0	2
ist wie vor dem Kurs	10	8	13	12	10	4	13	11	6	6	16	11	9	11
hat sich vermindert	6	2	5	19	10	4	2	5	0	6	7	2	7	9
gab es bei mir nie	77	85	73	62	73	76	81	79	85	80	69	80	78	70
KA	5	3	6	4	5	12	2	5	3	9	5	2	7	6
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	1	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
hat sich verstärkt	4	5	0	8	2	0	0	11	9	0	3	7	2	2
ist wie vor dem Kurs	26	33	19	31	7	24	34	42	29	37	13	37	24	19
hat sich vermindert	11	18	6	8	5	16	15	16	18	9	8	15	11	9
gab es bei mir nie	55	42	66	50	80	48	47	32	44	46	70	41	54	65
KA	4	2	6	4	5	12	2	0	0	9	5	0	7	6

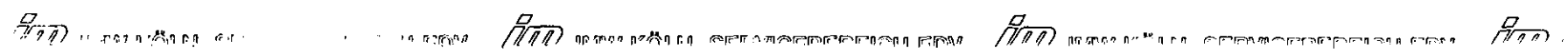


Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		stark über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	0	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität														
hat sich verstärkt	12	3	15	4	15	12	11	11	9	6	10	13	9	13
ist wie vor dem Kurs	56	52	55	69	56	64	62	21	47	66	59	50	54	61
hat sich vermindert	25	27	19	27	24	12	21	47	32	20	26	28	24	22
KA	7	8	10	0	2	12	6	21	12	9	3	9	11	4

Taballe 18.1) Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchverhalten
(Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	MiB- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Konsum alkoholischer Getränke	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	3	0	0	4
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	2	3	4	2	4	2	0	6	0	3	4	0	4
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	5	5	2	8	2	0	2	11	9	0	3	7	4	2

Taballe 18.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: vermindert)

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Konsum alkoholischer Getränke	36	38	39	31	29	52	40	37	41	37	36	39	33	39
Rauchen, Zigarettenkonsum	6	2	5	19	10	4	2	5	0	6	7	2	7	9
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	11	18	6	8	5	16	15	16	10	9	8	15	11	9

Tabelle 19: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
sehr gut	8	7	8	8	5	8	13	0	6	6	11	4	7	9
gut	40	30	47	50	56	48	30	32	21	40	56	24	33	63
zufriedenstellend	36	42	32	35	29	28	43	47	47	43	25	41	46	22
weniger zufriedenstellend	13	15	11	8	10	12	13	16	18	9	8	20	15	6
schlecht	3	7	0	0	0	0	2	5	6	3	0	9	0	0
sehr schlecht	1	0	2	0	0	4	0	0	3	0	0	2	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

170

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	8	2	6	4	7	0	15	5	12	6	8	13	4	7
stark	30	28	35	23	32	24	40	16	21	40	36	20	30	39
weniger stark	40	32	39	65	44	52	28	42	35	43	38	33	43	43
überhaupt nicht	18	23	15	8	12	20	13	32	26	11	13	30	17	7
KA	5	5	5	0	5	4	4	5	6	0	5	4	4	4
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	6	8	5	4	7	0	9	5	9	0	8	9	2	7
stark	31	32	37	19	37	24	34	42	32	37	36	28	30	35
weniger stark	40	33	40	58	39	48	34	32	32	49	36	35	39	44
überhaupt nicht	18	23	11	15	10	20	19	21	24	14	11	26	22	7
KA	6	3	6	4	7	8	4	0	3	0	8	2	7	6
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stark	8	12	8	4	7	4	15	5	12	6	10	11	4	11
stark	29	32	31	23	32	32	30	21	26	34	33	24	24	39
weniger stark	39	33	34	59	39	28	34	47	41	31	39	33	37	41
überhaupt nicht	19	23	21	12	12	32	19	26	18	29	11	30	26	7
KA	5	2	6	4	10	4	2	0	3	0	7	2	9	2

Taballe 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	5	7	3	4	5	0	9	0	6	0	7	7	0	7
stark	15	17	15	12	10	8	19	26	18	14	16	20	13	13
weniger stark	34	37	31	42	34	32	43	32	29	51	34	22	46	37
überhaupt nicht	37	35	39	35	37	52	23	37	41	29	31	48	30	31
KA	9	5	13	8	15	8	6	5	6	6	11	4	11	11
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	7	10	6	4	7	0	15	0	9	3	10	9	4	9
stark	36	30	42	35	46	28	36	37	21	43	46	24	37	44
weniger stark	35	33	34	46	34	48	28	32	35	40	33	30	37	37
überhaupt nicht	16	22	11	8	5	20	15	26	26	14	7	30	13	6
KA	6	5	6	8	7	4	6	5	9	0	5	7	9	4
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	3	5	2	4	2	0	6	0	6	0	5	2	0	6
stark	23	30	16	23	24	12	28	32	29	20	25	28	20	22
weniger stark	34	32	39	35	32	32	34	47	32	43	34	35	28	41
überhaupt nicht	32	30	34	31	32	48	26	21	29	37	28	30	41	26
KA	7	3	10	8	10	8	6	0	3	0	8	4	11	6

Taballe 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		stark über- gewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	sehr stark Reduktion	stark Reduktion	kaum Reduktion	Miß- erfolg	stark über- gewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	stark über- gewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	10	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	7	12	5	4	7	0	15	0	18	0	8	11	2	7
stark	34	35	37	27	37	36	40	26	29	40	38	30	35	37
weniger stark	38	33	39	54	41	36	30	53	32	51	38	33	43	41
überhaupt nicht	14	17	11	8	7	20	9	21	18	9	10	22	11	9
KA	6	3	8	8	7	8	6	0	3	0	7	4	9	6
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß														
sehr stark	6	7	6	8	12	4	6	0	9	0	10	4	4	11
stark	35	35	32	46	52	28	36	47	38	40	36	35	35	35
weniger stark	38	33	42	31	46	40	38	26	24	49	43	28	46	41
überhaupt nicht	12	12	11	8	2	16	11	21	21	11	5	22	7	7
KA	8	3	8	8	7	12	9	5	9	0	7	11	9	6
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	8	11	8	4	10	8	6	11	15	3	8	13	2	9
stark	24	32	11	35	17	20	28	32	32	26	16	30	20	22
weniger stark	45	42	55	42	59	44	43	42	41	49	52	33	54	48
überhaupt nicht	16	13	18	8	2	24	17	16	9	23	13	20	15	13

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
KA	7	3	8	12	12	4	6	0	3	0	10	4	9	7

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

174

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- ge- wicht	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es														
sehr stark	15	18	11	12	12	20	15	16	15	9	11	20	11	13
stark	38	18	34	46	34	24	38	47	44	37	39	35	37	44
weniger stark	29	27	34	23	27	40	30	26	24	40	30	22	39	24
überhaupt nicht	11	12	11	12	12	12	11	5	9	14	10	17	4	11
KA	8	5	10	8	15	4	6	5	9	0	10	7	9	7
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	8	13	6	0	0	24	4	16	15	6	3	20	7	2
stark	22	15	24	27	29	24	17	16	15	20	25	13	24	24
weniger stark	27	23	23	38	32	20	23	26	26	23	33	26	24	30
überhaupt nicht	37	33	39	35	32	28	47	42	38	51	33	35	39	41
KA	5	5	8	0	7	4	9	0	6	0	7	7	7	4
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	7	7	5	15	5	4	11	0	9	0	8	11	2	9
stark	25	27	21	23	24	36	19	21	21	31	21	22	26	26
weniger stark	47	43	53	46	51	48	38	63	44	46	52	41	50	46
überhaupt nicht	13	15	15	8	10	8	21	11	15	20	10	15	13	13
KA	8	6	6	8	10	4	11	5	12	3	8	11	9	6

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-ster-ke Re-duk-tion	star-ke Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe														
sehr stark	21	23	24	4	15	40	19	21	24	20	15	28	22	13
stark	35	35	34	31	41	32	28	37	32	34	34	35	43	26
weniger stark	22	20	19	38	27	16	19	21	26	26	23	20	13	31
überhaupt nicht	18	18	18	23	15	8	28	21	12	20	25	13	20	24
KA	4	3	5	4	2	4	6	0	6	0	3	4	2	6
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														
sehr stark	16	20	15	12	10	16	11	37	24	14	13	17	20	11
stark	28	25	34	23	32	48	23	21	15	34	31	20	33	33
weniger stark	29	27	26	38	37	20	30	11	35	26	28	35	17	31
überhaupt nicht	20	22	21	15	15	12	28	26	18	26	20	20	24	20
KA	7	7	5	12	7	4	9	5	9	0	8	9	7	4

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr stark Re-duk-tion	stark Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stark über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	stark über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	12	12	18	4	17	4	15	16	12	6	18	11	9	17
stark	35	42	26	42	34	36	30	42	35	34	33	35	33	39
weniger stark	37	28	42	46	39	36	40	21	32	46	39	28	39	41
überhaupt nicht	9	12	8	4	2	16	9	16	15	14	3	17	13	0
KA	6	7	6	4	7	8	6	5	6	0	7	9	7	4
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	10	17	6	4	5	12	15	16	24	9	5	17	11	4
stark	29	28	29	23	29	20	32	21	24	29	30	26	24	28
weniger stark	34	33	35	38	46	28	26	37	26	34	41	26	33	46
überhaupt nicht	20	15	23	23	10	36	19	21	21	26	16	22	24	17
KA	8	7	6	12	10	4	9	5	6	3	8	9	9	6

176

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	38	40	42	27	39	24	55	21	32	46	44	33	35	46
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	37	40	42	23	44	24	43	47	41	37	44	37	33	43
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	37	43	39	27	39	36	45	26	38	40	43	35	28	50
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	19	23	18	15	15	8	28	26	24	14	23	26	13	20
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	43	40	48	38	54	28	51	37	29	46	56	33	41	54
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	27	35	18	27	27	12	34	32	35	20	30	30	20	28
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	42	47	42	31	44	36	55	26	47	40	46	41	37	44
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	42	42	39	54	44	32	43	47	47	40	46	39	39	46
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	32	42	19	38	27	28	34	42	47	29	25	43	22	31
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	53	57	45	58	46	44	53	63	59	46	51	54	48	57
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	31	28	31	27	29	48	21	32	29	26	28	33	30	26

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

178

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 13 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stark Re- duk- tion	stark Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	30	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	32	13	26	38	29	40	30	21	29	31	30	33	28	35
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	58	58	35	56	72	47	58	56	54	49	63	65	39
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Stress, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	44	45	48	35	41	64	34	58	38	49	44	37	52	44
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	47	53	44	46	31	40	45	58	47	40	51	46	41	56
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	38	45	35	27	34	32	47	37	47	37	34	43	35	31

Tabelle 21: Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	54	55	24	37	24	42	15	30	32	54	41	42	48
Ja, (Ehe-)Partner	37	37	40	29	43	21	40	53	40	34	39	39	33	42
Ja, Kind(er)	17	22	11	17	8	13	19	27	27	16	13	22	14	13
Ja, andere Haushalts- angehörige	7	7	7	4	5	4	7	13	7	3	4	12	5	4
Nein, niemand	41	41	42	42	41	58	38	33	33	50	43	37	48	42

Tabille 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	54	55	24	37	24	42	15	30	32	54	41	42	48
Ja, (Ehe-)Partner:														
Hat auch am Kurs teilgenommen	2	4	2	0	0	4	5	0	7	3	0	5	2	0
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	1	0	2	0	3	0	0	0	0	3	2	0	0	4
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	16	20	13	17	19	8	24	13	13	19	15	12	17	21
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	24	25	21	27	21	24	20	27	22	26	27	19	27
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	28	20	33	33	30	42	21	20	23	25	33	24	33	27
KA	29	31	25	29	22	25	26	47	30	28	24	32	29	21

Tabella 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	54	55	24	37	24	42	15	30	32	54	41	42	48
Ja, Kind(er) oder andere														
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	3	2	5	0	3	4	2	7	3	6	2	2	0	4
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	4	4	2	8	3	0	2	13	7	3	6	5	5	4
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	7	15	2	4	5	4	14	7	7	9	4	10	7	4
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	14	9	16	17	16	13	7	13	13	13	19	12	12	19
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	22	19	24	21	27	25	14	27	13	31	24	15	29	21
KA	50	52	51	50	46	54	60	33	57	38	46	56	48	48

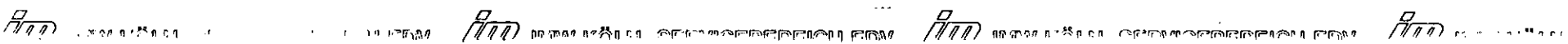


Tabelle 22.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	34	55	24	37	24	42	15	30	32	54	41	42	48
Ja, (Ehe-)Partner	43	19	42	39	49	33	52	33	47	47	43	44	38	52
Ja, Kinder) oder andere	28	30	25	29	27	21	26	40	30	31	30	29	24	31
Nein, niemand	44	15	49	46	46	63	33	33	33	41	48	37	52	40

Tabella 23: Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	54	55	24	37	24	42	15	30	32	54	41	42	48
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	28	35	27	17	24	21	38	27	37	19	28	39	21	23
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	32	26	35	33	35	38	26	20	23	50	28	24	38	31
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	29	28	31	38	32	25	31	40	30	25	37	24	29	38
KA	11	11	7	13	8	17	5	13	10	6	7	12	12	8

Tabelle 24: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder Ihr Gewicht reduziert?

Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	139	54	55	24	37	24	42	15	30	32	54	41	42	48
Ja, (Ehe-)Partner	27	30	25	29	30	25	31	27	30	28	28	22	31	31
Ja, Kind(er)	14	26	11	0	3	21	24	20	27	19	7	22	17	6
Ja, andere Haushalts- angehörige	5	6	7	0	5	4	5	13	3	3	4	7	2	4
Nein	59	50	62	67	65	54	52	53	50	53	67	59	55	65

Tabelle 25: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 13 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja	87	87	89	81	85	96	87	84	94	89	84	89	96	78
Nein	12	13	11	15	12	4	13	16	6	11	15	11	2	22
KA	1	0	0	4	2	0	0	0	0	0	2	0	2	0

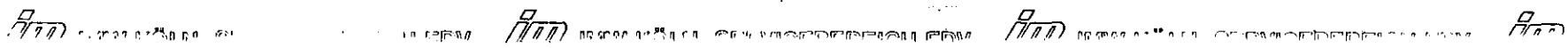


Tabelle 26: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Eßzeiten usw.)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark- über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	Lehr- star- ke- re- duk- tion	star- ke- Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes- Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes- Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja	37	05	39	38	32	48	26	53	41	26	39	35	46	31
Nein	57	02	55	50	56	48	70	47	59	71	52	63	48	59
KA	6	3	6	12	12	4	4	0	0	3	8	2	7	9

Tabella 27: Bei mir haben sich in dieser Zeit Sträß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja	58	62	61	46	63	68	53	63	65	60	52	63	70	46
Nein	39	35	37	50	37	28	45	32	32	40	46	35	28	50
KA	3	3	2	4	0	4	2	5	3	0	2	2	2	4

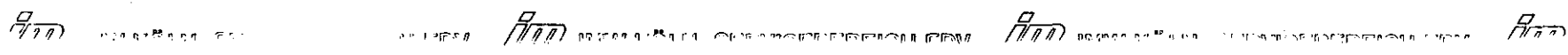


Tabelle 28: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	Jahr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja	72	75	69	65	73	72	62	89	79	66	67	80	72	65
Nein	24	22	27	27	22	24	36	5	18	34	28	17	22	31
KA	4	3	3	8	5	4	2	5	3	0	5	2	7	4

Tabella 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

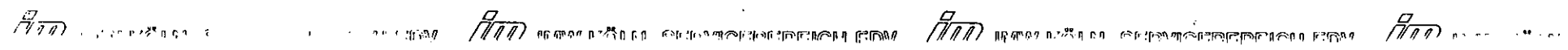
	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	16	15	19	4	17	8	21	11	12	14	15	11	13	20
Ernährungsfahrplan, Überwachen der KJ-Grenze	8	8	11	0	7	4	13	11	9	9	8	7	7	11
(tägliche) Gewichtskontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	1	2	2	0	0	0	4	0	0	3	2	0	4	0
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	6	5	6	4	10	4	4	0	3	3	5	4	2	9
Einflüsse aus dem sozialen Umfeld	10	12	10	8	7	12	9	16	12	9	10	11	11	7
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	10	12	10	8	7	12	9	16	12	9	10	11	11	7
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr ger- ne Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	19	15	21	27	22	20	17	21	24	17	23	20	15	24
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	2	3	0	2	4	2	0	3	0	3	0	2	4
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	3	3	2	8	5	0	2	11	3	6	3	4	2	4
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	6	2	8	15	7	8	4	0	3	6	10	4	4	9
Steigerung des Selbst- bewußtseins	8	3	3	4	7	8	9	11	15	6	7	11	7	7
SONSTIGE HILFEN	6	10	6	0	5	8	9	11	12	9	3	11	9	2
Andere Diäten/Kuren	3	3	3	0	2	4	4	0	3	0	2	2	7	0
Besondere 'Tricks'	2	3	2	0	0	0	4	5	6	3	0	4	2	0
Sonstiges	2	3	2	0	2	4	0	5	3	0	2	4	0	2
KA	49	43	44	62	49	52	45	42	41	51	49	48	52	46

Tabella 30: Haben sich seit Kursende für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z.B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflussten?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Ja, mit positiver Auswirkung	13	12	15	12	7	12	15	16	18	6	15	13	7	17
Ja, mit negativer Auswirkung	16	15	19	8	15	16	13	26	18	17	11	13	22	11
Hain, keine wichtigen Veränderungen	68	68	61	81	76	64	70	47	56	74	70	67	67	70
KA	4	5	5	0	2	8	2	11	9	3	3	7	4	2



Taballe 30.1: WEHM POSITIVE VERÄNDERUNGEN; Welche Veränderungen waren das?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	20	7	9	3	3	3	7	3	6	2	9	6	3	9
Positive Veränderungen:														
Heilverfahren nach Krank- heit, gesund werden	35	29	44	33	33	67	29	33	33	50	33	33	33	44
Aktiver geworden	5	0	0	33	0	0	0	0	0	0	11	0	0	11
Ausgeglichenheit	5	14	0	0	0	0	14	0	17	0	0	0	0	0
Weniger berufliche Bela- stungen, Ruhestand	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selbstwertgefühl, Selbst- bewußtsein	10	14	11	0	0	0	14	33	17	0	11	17	0	11
Eigene Vorsätze	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kontakt mit Personen, die ähnliche Schwierigkeiten haben	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kleidergrößenveränderung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	5	14	0	0	0	0	0	33	0	0	0	17	0	0
Feste Partnerschaft	10	14	11	0	33	0	14	0	17	0	11	17	0	11
Sonstige positive Veränderungen	25	14	33	33	33	33	29	0	17	50	33	17	67	22
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 30.1: WENN NEGATIVE VERÄNDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	24	9	12	2	6	4	6	5	6	6	7	6	10	6
Negative Veränderungen:														
Krankheit, Gesundheitsprobleme	25	56	8	0	17	0	50	40	50	33	14	50	20	17
Schwangerschaft	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Einnahme von Medikamenten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Berufliche Belastungen, wenig Zeit für Training	8	0	17	0	0	0	17	20	0	17	0	0	10	0
Arbeitslos geworden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pensionierung des Partners	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Geldprobleme, kein Geld für kalorienarme Kost	13	0	25	0	50	0	0	0	0	0	43	0	10	33
Probleme familiärer Art	29	11	33	100	17	50	17	20	17	33	29	17	30	50
Wenig Unterstützung im Familien-/Freundeskreis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Heirat (selber kochen müssen)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tod des Partners, Todesfall	4	0	8	0	17	0	0	0	0	0	14	0	10	0
Häufiger Besuch, Einladungen, auswärts essen	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige negative Veränderungen	8	22	0	0	0	25	0	20	17	17	0	17	10	0
KA	8	11	8	0	0	25	17	0	17	0	0	17	10	0

Taballe 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes EB- verhalten ändern und abnehmen?														
ja	49	50	47	54	56	44	51	42	47	49	56	39	46	56
nein	32	32	34	27	27	36	32	37	32	40	28	39	33	28
KA	19	18	19	19	17	20	17	21	21	11	16	22	22	17
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr EBverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	62	62	63	58	54	64	60	79	62	66	62	59	54	67
nein	19	20	19	15	20	24	19	16	21	23	16	24	24	13
KA	19	18	18	27	27	12	21	5	18	11	21	17	22	20

194

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	56	58	56	58	56	56	55	58	53	63	59	54	54	61
nein	21	22	23	19	20	24	23	26	26	23	20	26	24	17
KA	22	20	21	23	24	20	21	16	21	14	21	20	22	22
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	38	45	35	27	39	36	53	11	38	46	33	39	48	28
nein	44	38	50	50	44	44	36	68	44	46	46	46	35	52
KA	18	17	15	23	17	20	11	21	18	9	21	15	17	20

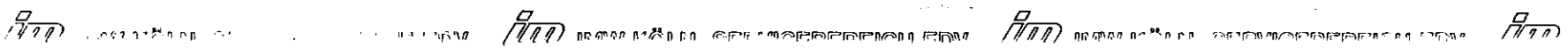


Tabelle 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	MiB- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eß- verhalten ändern und abnehmen?	49	50	47	54	56	44	51	42	47	49	56	39	46	56
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	62	62	63	58	54	64	60	79	62	66	62	59	54	67
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	56	53	56	58	56	56	55	58	53	63	59	54	54	61
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	38	49	35	27	39	36	53	11	38	46	33	39	48	28

196

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 19 Jahre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20 - 29 Jahre	7	8	8	4	5	4	9	16	6	11	5	11	4	6
30 - 39 Jahre	20	10	21	38	34	16	9	5	12	14	31	11	15	31
40 - 49 Jahre	38	33	44	38	41	48	32	37	21	37	44	30	41	43
50 - 59 Jahre	26	35	23	15	15	24	40	26	44	29	15	33	33	17
60 Jahre und älter	8	13	5	4	5	8	11	16	18	9	5	15	7	4
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaup Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
männlich	9	17	6	0	5	12	15	11	21	9	7	17	7	6
weiblich	91	63	94	100	95	88	85	89	79	91	93	83	93	94
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle KA/NGI: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 60 kg	23	33	18	8	17	16	26	37	38	23	15	35	26	13
61 - 65 kg	21	17	26	23	22	24	26	11	21	20	23	15	20	22
66 - 70 kg	29	18	35	46	46	28	23	16	15	34	38	13	37	39
71 - 75 kg	16	18	13	15	7	16	15	32	18	14	13	24	11	15
76 - 80 kg	7	10	6	4	7	12	6	5	3	9	8	9	7	7
81 - 85 kg	2	3	2	0	0	4	4	0	6	0	2	4	0	2
86 - 90 kg	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

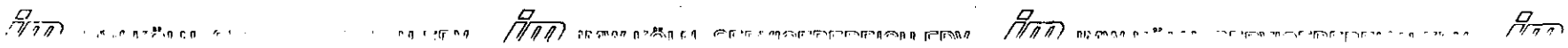


Tabella KA/A1 Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kas Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	0	62	26	41	25	47	19	34	75	61	46	46	54
bis 60 kg	3	0	5	8	2	0	2	5	0	3	5	0	2	7
61 - 65 kg	6	2	3	23	12	0	2	5	3	0	11	2	4	7
66 - 70 kg	18	8	18	42	32	12	9	11	12	11	28	9	15	30
71 - 75 kg	21	17	29	19	34	20	21	11	18	20	26	11	26	26
76 - 80 kg	16	7	29	4	10	24	17	16	9	26	15	9	24	13
81 - 85 kg	9	13	8	4	5	16	11	11	6	17	5	7	15	7
86 - 90 kg	8	13	6	0	0	16	15	5	15	0	3	15	9	2
91 - 100 kg	8	13	2	0	5	8	9	16	18	3	5	20	0	6
über 100 kg	8	22	0	0	0	4	15	21	21	9	0	26	2	0
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	2	2	2

200

Tabelle KA/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
6 - 9 kg unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
bis 5 kg unter Normalgewicht	4	0	0	23	0	0	0	0	0	0	10	0	0	9
Normalgewicht	3	0	0	19	0	0	0	0	0	0	3	0	0	9
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	0	0	35	22	0	0	0	0	0	11	0	2	13
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	0	18	19	32	0	2	5	0	3	25	0	9	22
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	0	15	0	15	4	2	5	0	3	11	0	9	9
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	0	15	0	10	8	4	5	0	9	8	2	9	7
9 - 10 kg über Normalgewicht	10	0	24	0	7	24	11	5	3	26	5	2	24	2
11 - 12 kg über Normalgewicht	10	3	23	0	10	24	6	11	6	17	11	4	15	13
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	20	6	0	0	24	19	5	15	11	8	7	17	7
16 - 18 kg über Normalgewicht	8	22	0	0	5	4	15	16	21	9	3	17	7	4
19 - 20 kg über Normalgewicht	4	10	0	0	0	4	9	5	6	9	0	9	4	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	18	45	0	0	0	8	32	42	50	11	0	57	2	0
KA	4	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	2	2	2

Tabelle KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	Sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	30	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
unter Normalgewicht	5	0	0	27	0	0	0	0	0	0	11	0	0	11
Normalgewicht	3	0	0	19	0	0	0	0	0	0	3	0	0	9
1- 5 % über Normalgewicht	9	0	0	54	32	0	0	0	0	0	20	0	4	20
6-10 % über Normalgewicht	15	0	37	0	41	4	4	16	0	6	33	0	17	28
11-20 % über Normalgewicht	29	10	63	0	22	72	30	16	12	57	26	11	52	26
21-30 % über Normalgewicht	16	42	0	0	5	16	30	26	35	20	5	30	17	4
31-40 % über Normalgewicht	9	23	0	0	0	0	21	21	26	9	0	26	4	0
41 % und mehr über Normalgewicht	10	25	0	0	0	8	15	21	26	6	0	30	2	0
KA	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2

202

Tabelle KE/A1: Körpergewicht zu Kursende (23. Programmwoche)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 60 kg	18	7	15	50	32	8	6	5	3	14	28	4	15	31
61 - 65 kg	19	10	24	27	37	16	11	11	12	6	33	9	17	28
66 - 70 kg	21	15	27	19	22	32	19	11	21	23	23	13	24	24
71 - 75 kg	12	12	16	0	7	16	19	5	9	20	7	7	20	7
76 - 80 kg	12	15	13	4	2	16	17	21	9	20	8	13	17	7
81 - 85 kg	7	15	3	0	0	12	13	11	15	11	2	17	4	2
86 - 90 kg	3	7	0	0	0	0	6	5	6	6	0	9	0	0
91 - 100 kg	3	8	0	0	0	0	4	16	15	0	0	11	0	0
über 100 kg	4	8	0	0	0	0	4	16	9	0	0	11	0	0
KA	3	3	2	0	0	0	0	0	3	0	0	7	2	0

Tabelle KE/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
unter Normalgewicht	29	3	32	85	78	0	0	0	0	3	64	0	7	76
Normalgewicht	6	0	10	12	22	0	0	0	0	3	13	0	15	4
1- 5 % über Normalgewicht	16	7	32	0	0	84	6	0	3	31	15	7	30	11
6-10 % über Normalgewicht	12	13	18	0	0	12	30	11	9	20	7	7	26	6
11-20 % über Normalgewicht	19	42	6	0	0	4	49	26	38	43	0	39	20	2
21-30 % über Normalgewicht	8	22	0	0	0	0	11	42	35	0	0	28	0	0
31-40 % über Normalgewicht	1	2	0	0	0	0	2	0	3	0	0	2	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	4	8	0	4	0	0	2	21	9	0	2	11	0	2
KA	5	3	2	0	0	0	0	0	3	0	0	7	2	0

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	Über- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	30	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	1	0	3	0	0	0	0	11	0	6	0	0	4	0
Keine Gewichtsveränderung	1	2	2	0	0	0	0	11	3	3	0	2	2	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	3	5	19	5	0	4	16	6	9	11	4	7	7
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	21	5	24	35	22	4	26	37	24	23	20	20	17	24
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	20	24	23	17	32	23	11	21	29	21	20	30	19
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	16	17	16	15	22	20	19	0	18	14	15	13	13	20
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	14	13	18	8	20	28	11	5	9	14	20	9	17	17
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	8	6	0	10	8	4	5	3	3	8	9	2	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	5	12	0	0	5	0	9	5	9	3	3	9	2	4
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	3	7	0	0	0	8	4	0	6	3	0	9	0	0
KA	5	3	2	0	0	0	0	0	3	3	2	7	4	2

206

Tabella KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Gewichtszunahme	1	0	3	0	0	0	0	11	0	6	0	0	4	0
Keine Gewichtsveränderung	1	2	2	0	0	0	0	11	3	3	0	2	2	0
Gewichtsreduktion	92	95	94	100	100	100	100	79	94	89	98	91	89	98
KA	6	3	2	0	0	0	0	0	3	3	2	7	4	2

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		stark über- Normal- kes über- ge- ge- gewicht gewicht gewicht	S-%	S-%	S-%	sehr stark- ke Re- duk- tion	stark- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	S-%	S-%	S-%	stark- über- Normal- kes über- gewicht gewicht gewicht	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	0	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 60 kg	10	5	11	23	12	8	6	5	3	11	13	2	9	19
61 - 65 kg	22	0	29	35	49	16	11	11	9	11	41	9	24	33
66 - 70 kg	19	3	26	19	24	28	17	11	15	17	25	11	20	28
71 - 75 kg	13	2	16	12	7	32	15	0	12	23	8	9	26	7
76 - 80 kg	9	2	8	4	5	0	13	21	9	14	7	4	11	7
81 - 85 kg	8	3	8	0	0	16	11	21	15	14	3	17	9	2
86 - 90 kg	3	8	0	0	0	0	11	0	12	3	0	11	0	0
91 - 100 kg	3	8	0	0	0	0	6	11	12	3	0	11	0	0
über 100 kg	4	3	0	0	0	0	4	16	12	0	0	11	0	0
KA	7	10	2	8	2	0	6	5	3	5	3	15	2	4

208

Tabelle 6M/B1: Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	0	2	8	2	0	0	0	0	0	5	0	0	6
6 - 9 kg unter Normalgewicht	10	0	8	35	17	8	0	0	0	3	20	0	4	22
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	2	23	35	41	8	0	0	0	0	33	0	7	39
Normalgewicht	5	5	5	8	15	8	0	0	0	3	11	2	0	11
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	2	23	0	15	28	4	0	0	17	11	0	20	11
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	7	15	8	7	16	15	5	3	23	11	2	26	6
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	5	13	0	0	24	9	5	3	14	3	2	20	0
7 - 8 kg über Normalgewicht	3	3	3	0	0	0	9	0	3	6	0	2	4	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	12	6	0	0	8	15	11	9	14	2	11	11	2
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	13	2	0	0	0	11	21	24	3	0	17	2	0
13 - 15 kg über Normalgewicht	3	8	0	0	0	0	9	5	6	9	0	7	4	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	12	0	0	0	0	11	11	18	3	0	13	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	7	0	0	0	0	4	11	12	0	0	9	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	6	15	0	0	0	0	9	26	21	3	0	20	0	0
KA	8	10	2	8	2	0	6	5	3	3	3	15	2	4

Tabelle 6M/B2: Relatives Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	FUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	30	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
unter Normalgewicht	26	2	31	73	61	12	0	0	0	0	57	0	9	65
Normalgewicht	5	5	5	8	15	8	0	0	0	3	11	2	0	11
1- 5 % Über Normalgewicht	14	5	27	4	17	36	11	0	0	29	16	0	33	13
6-10 % Über Normalgewicht	13	0	21	4	2	32	19	11	9	26	8	7	30	4
11-20 % Über Normalgewicht	14	25	11	0	0	8	34	21	24	29	2	24	20	2
21-30 % Über Normalgewicht	10	27	0	0	0	0	21	32	41	6	0	30	2	0
31-40 % Über Normalgewicht	4	10	0	0	0	0	6	16	15	3	0	13	0	0
41 % und mehr Über Normalgewicht	5	7	3	4	2	4	2	16	9	3	2	9	4	2
KA	8	10	2	8	2	0	6	5	3	3	3	15	2	4

210

Tabelle 6M/CI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	5	2	0	0	0	4	11	6	6	0	4	2	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	3	3	4	2	0	4	11	6	6	2	7	4	0
Keine Gewichtsveränderung	2	0	2	8	2	0	0	5	0	3	3	0	4	2
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	9	7	10	15	5	0	13	21	9	9	11	9	7	9
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	17	29	35	22	20	23	26	24	31	21	17	28	26
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	18	18	18	23	24	28	17	5	21	11	20	15	24	19
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	11	10	15	8	17	16	13	0	12	9	15	9	13	13
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	3	2	6	0	7	4	2	0	0	3	7	0	2	7
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	8	8	0	10	12	4	5	3	6	10	7	2	11
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	6	12	5	0	2	16	9	5	12	6	3	11	7	4
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	3	7	2	0	5	4	4	0	3	6	3	4	2	4
KA	10	10	2	8	2	0	6	5	3	6	5	15	4	6

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	30	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Gewichtszunahme	6	10	5	4	2	0	9	26	15	11	2	13	7	0
Keine Gewichtsveränderung	2	0	2	8	2	0	0	5	0	3	3	0	4	2
Gewichtsreduktion	82	00	92	81	93	100	95	63	82	80	90	72	85	93
KA	10	10	2	8	2	0	6	5	3	6	5	15	4	6

Tabelle 6M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	11	23	3	0	0	16	19	16	26	9	3	26	7	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	21	18	23	23	34	16	15	21	21	23	25	17	26	19
1 - 2 kg Gewichtszunahme	25	15	27	46	37	20	17	21	18	20	30	13	24	39
Keine Gewichtsveränderung	19	15	24	19	12	16	26	26	18	29	21	15	26	17
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	8	8	4	7	12	9	0	6	6	8	4	7	11
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	8	0	5	8	6	5	6	3	8	4	2	9
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	5	2	0	0	8	2	5	3	6	0	4	4	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	2	0	0	4	0	0	0	3	0	0	2	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	2	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	7	10	2	8	2	0	6	5	3	3	3	15	2	4

Tabelle 6H/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	0	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Gewichtszunahme	56	57	53	69	71	52	51	58	65	51	57	57	57	57
Keine Gewichtsveränderung	19	15	24	19	12	16	26	26	18	29	21	15	26	17
Gewichtsreduktion	16	18	21	4	15	32	17	11	15	17	18	13	15	22
KA	8	10	2	8	2	0	6	5	3	3	3	15	2	4

214

Taballe 18M/A: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 60 kg	7	5	11	4	12	8	6	0	0	6	15	0	7	15
61 - 65 kg	17	7	16	46	29	12	9	11	6	9	34	4	17	28
66 - 70 kg	17	8	23	19	32	12	6	16	12	14	28	9	15	26
71 - 75 kg	16	13	24	8	15	28	21	5	15	34	13	9	26	13
76 - 80 kg	10	12	8	4	5	0	13	21	9	17	7	11	11	6
81 - 85 kg	8	13	6	0	0	16	13	11	21	11	2	15	11	0
86 - 90 kg	3	7	2	0	0	8	6	0	3	9	2	9	0	2
91 - 100 kg	5	13	0	0	0	0	6	21	24	0	0	17	0	0
über 100 kg	3	7	0	0	0	0	6	5	12	0	0	9	0	0
KA	14	15	10	19	7	16	13	11	0	0	0	17	13	11

Tabelle 18N/BI: Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	3	0	0	4
6 - 9 kg unter Normalgewicht	5	2	3	12	7	0	2	0	0	0	11	0	0	13
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	2	11	38	29	4	0	0	0	0	30	0	0	33
Normalgewicht	4	0	5	12	12	0	0	0	0	0	10	0	2	7
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	5	19	0	22	16	4	0	0	0	25	0	9	20
3 - 4 kg über Normalgewicht	12	2	23	12	20	20	9	5	0	14	21	0	28	7
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	3	11	0	0	20	4	11	0	26	0	0	17	2
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	7	8	0	2	8	11	5	0	29	0	4	15	2
9 - 10 kg über Normalgewicht	1	2	2	0	0	4	2	0	0	6	0	0	2	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	7	5	0	0	0	11	11	6	14	0	4	11	0
13 - 15 kg über Normalgewicht	11	25	3	0	0	12	21	21	38	11	0	33	2	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	6	0	9	0	0	7	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	7	0	0	0	0	4	11	12	0	0	9	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	20	0	0	0	0	13	26	35	0	0	26	0	0
KA	16	15	10	19	7	16	13	11	0	0	0	17	13	11

216

Tabelle 18M/B2: Relatives Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
unter Normalgewicht	19	3	15	58	37	4	2	0	0	0	44	0	0	50
Normalgewicht	4	0	5	12	12	0	0	0	0	0	10	0	2	7
1- 5 % über Normalgewicht	18	5	35	12	41	24	9	5	0	0	46	0	28	26
6-10 % über Normalgewicht	10	8	18	0	0	36	11	11	0	46	0	2	28	4
11-20 % über Normalgewicht	14	20	15	0	2	12	28	21	9	54	0	17	26	2
21-30 % über Normalgewicht	11	25	3	0	0	8	23	21	50	0	0	33	2	0
31-40 % über Normalgewicht	7	18	0	0	0	0	15	21	32	0	0	24	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	0	11	9	0	0	7	0	0
KA	16	15	10	19	7	16	13	11	0	0	0	17	13	11

Tabelle 18M/C11 Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	30	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	7	2	0	0	4	2	11	15	0	0	11	0	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	6	3	8	12	5	0	6	21	9	11	5	7	11	0
Keine Gewichtsveränderung	6	7	5	8	5	8	6	5	12	9	3	7	4	4
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	12	12	10	19	7	4	15	16	15	11	15	11	13	13
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	22	27	23	27	16	28	26	32	23	28	26	26	22
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	12	3	19	15	24	24	2	5	0	20	18	2	13	20
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	5	10	0	10	8	6	0	3	3	10	2	9	7
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	3	3	5	0	7	4	2	0	3	0	7	2	0	7
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	12	3	0	2	12	9	5	3	11	7	7	7	6
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	5	8	2	4	5	4	6	0	6	3	7	7	0	7
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	4	0	3	3	0	2	2	0
KA	16	15	10	19	7	16	13	11	0	3	2	17	15	13

Tabelle IBM/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Gewichtszunahme	10	10	10	12	5	4	9	32	24	11	5	17	11	0
Keine Gewichtsveränderung	6	7	5	8	5	8	6	5	12	9	3	7	4	4
Gewichtsreduktion	68	68	76	62	83	72	72	53	65	77	90	59	70	83
KA	17	15	10	19	7	16	13	11	0	3	2	17	15	13

Tabelle 18M/DI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	00	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	27	13	23	19	24	20	36	21	56	26	20	41	20	17
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	05	19	27	29	28	9	16	21	17	25	15	24	17
1 - 2 kg Gewichtszunahme	17	7	23	27	24	20	6	16	6	20	28	4	17	30
Keine Gewichtsveränderung	10	10	13	4	10	4	15	16	3	20	11	9	13	9
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	8	6	0	2	8	9	11	6	6	8	7	7	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	7	6	0	2	4	9	11	3	11	5	2	7	7
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	2	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	2
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	2	0	0	0	0	2	0	3	0	0	2	0	0
KA	15	17	10	19	7	16	13	11	3	0	0	20	13	11

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Gewichtszunahme	61	55	65	73	79	68	51	53	82	63	72	61	61	63
Keine Gewichtsveränderung	10	10	13	4	10	4	15	16	3	20	11	9	13	9
Gewichtsreduktion	13	18	13	4	5	12	21	21	12	17	16	11	13	17
KA	16	17	10	19	7	16	13	11	3	0	0	20	13	11

Tabelle 30N/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	Sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
bis 60 kg	6	2	8	12	7	0	6	0	0	3	11	0	2	15
61 - 65 kg	18	7	21	42	32	16	11	5	3	17	30	2	17	35
66 - 70 kg	17	7	13	23	27	16	6	21	15	6	23	13	15	24
71 - 75 kg	18	7	31	15	24	20	17	11	9	31	21	7	30	19
76 - 80 kg	14	17	13	0	7	16	13	21	15	14	8	11	24	6
81 - 85 kg	7	10	8	0	0	16	13	5	9	14	2	13	11	0
86 - 90 kg	5	10	3	0	0	8	11	5	15	3	2	15	0	2
91 - 100 kg	9	22	0	0	0	4	15	21	24	7	0	28	0	0
über 100 kg	3	8	0	0	0	0	4	11	9	0	0	11	0	0
KA	3	2	3	8	2	4	4	0	3	3	3	0	0	0

222

Tabelle 30M/B1: Absolutes Übergewicht 30 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	0	0	8	0	0	0	0	0	0	3	0	0	4
6 - 9 kg unter Normalgewicht	3	0	3	12	5	0	0	0	0	0	7	0	0	9
bis 5 kg unter Normalgewicht	14	3	10	50	27	8	4	0	0	3	30	0	0	41
Normalgewicht	3	0	5	4	10	0	0	0	0	0	7	0	0	7
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	3	19	8	24	8	2	5	0	6	18	0	0	23
3 - 4 kg über Normalgewicht	8	2	16	4	12	8	9	5	0	9	13	0	13	11
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	3	19	8	15	24	4	11	0	20	15	0	35	0
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	8	6	0	2	16	9	0	0	14	3	0	20	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	2	11	0	2	12	6	5	0	20	2	0	20	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	10	3	0	0	8	11	0	9	6	0	7	11	0
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	17	2	0	0	8	11	21	24	6	0	22	2	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	9	20	3	0	0	0	21	21	26	11	0	30	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	4	5	3	0	0	7	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	10	25	0	0	0	4	15	26	35	3	0	35	0	0
KA	5	2	3	8	2	4	4	0	3	3	3	0	0	0

Handwritten signatures and initials at the bottom of the page.

Taballe 30M/B2: Relatives Übergewicht 30 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	50	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
unter Normalgewicht	19	3	13	69	32	8	4	0	0	3	39	0	0	54
Normalgewicht	3	0	5	4	10	0	0	0	0	0	7	0	0	7
1- 5 % über Normalgewicht	14	3	26	12	34	12	4	5	0	6	28	0	0	39
6-10 % über Normalgewicht	16	7	31	8	20	32	13	16	0	31	20	0	54	0
11-20 % über Normalgewicht	15	8	18	0	2	32	23	5	3	43	3	4	46	0
21-30 % über Normalgewicht	17	8	5	0	0	8	34	42	56	11	0	57	0	0
31-40 % über Normalgewicht	6	15	0	0	0	4	11	16	21	3	0	20	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	6	13	0	0	0	0	6	16	18	3	0	20	0	0
KA	5	2	3	8	2	4	4	0	3	3	3	0	0	0

224

Tabelle 30M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	3	2	5	0	0	0	6	5	6	6	0	7	2	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	2	4	2	4	0	11	9	0	2	7	2	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	8	7	8	15	10	4	6	16	9	6	10	9	13	6
Keine Gewichtsveränderung	3	3	3	4	2	0	4	0	6	3	3	4	4	2
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	18	15	23	15	17	20	15	26	24	17	16	17	24	15
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	25	23	24	31	34	20	26	11	18	23	23	26	20	30
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	18	10	23	10	24	15	11	9	23	15	9	26	13
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	5	2	10	0	7	4	4	5	3	3	8	2	0	11
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	3	8	0	5	12	4	0	3	3	8	2	0	11
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	13	5	0	7	8	9	11	9	9	7	11	4	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	0	2	0	4	0	0	3	3	0	2	4
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	2	5	3	0	0	4	0	0
KA	6	2	3	8	2	4	4	0	3	6	5	2	2	2

Handwritten signatures and marks at the bottom of the page.

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Gewichtszunahme	14	12	15	19	12	8	13	32	24	11	11	22	17	6
keine Gewichtsveränderung	3	3	3	4	2	0	4	0	6	3	3	4	4	2
Gewichtsreduktion	76	63	79	69	83	88	79	68	68	80	80	72	76	91
KA	7	2	3	8	2	4	4	0	3	6	5	2	2	2

Tabelle 30M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	39	45	39	31	44	56	45	21	50	37	34	52	54	20
3 - 4 kg Gewichtszunahme	20	10	21	35	32	16	9	16	12	20	26	11	13	33
1 - 2 kg Gewichtszunahme	16	18	18	12	20	8	21	16	15	17	18	15	15	20
Keine Gewichtsveränderung	3	5	0	4	0	4	2	5	3	3	2	2	2	4
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	5	6	8	2	4	6	11	6	3	8	4	4	9
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	6	7	6	4	0	8	6	16	6	11	5	4	7	7
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	2	5	0	0	0	4	11	0	6	3	0	2	6
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	1	2	0	0	0	0	2	0	3	0	0	2	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	2	0	0	0	0	0	5	0	0	0	2	0	0
KA	6	5	5	8	2	4	4	0	6	3	3	7	2	0



Tabella 30M/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	60	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	12	10	4	5	16	13	5	9	17	8	13	15	2
3 - 4 kg Gewichtszunahme	14	13	16	8	20	0	17	21	18	14	16	15	17	11
1 - 2 kg Gewichtszunahme	25	23	24	35	41	24	26	11	24	20	39	22	24	33
Keine Gewichtsveränderung	14	10	19	12	15	28	9	5	12	17	18	9	13	20
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	12	6	4	2	8	13	11	18	9	5	11	9	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	10	10	10	12	7	4	4	26	12	17	8	9	7	15
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	2	3	0	0	0	4	5	3	3	2	2	2	2
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	1	2	0	0	0	0	0	5	3	0	0	2	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	17	17	11	27	10	20	15	11	3	3	3	17	13	11

Tabelle 30M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	30	62	26	41	25	47	19	34	35	61	46	46	54
Gewichtszunahme	48	48	50	46	66	40	55	37	50	51	64	50	57	46
Keine Gewichtsveränderung	14	30	19	12	15	28	9	5	12	17	18	9	13	20
Gewichtsreduktion	20	25	19	15	10	12	21	47	35	29	15	24	17	22
KA	18	7	11	27	10	20	15	11	3	3	3	17	13	11

230

Ergebnisse der Nachbefragung

30 Monate nach Kursende

Kopf 3

- Bisherige Versuche
- Unterstützung
- Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion
- Zufriedenheit mit neuer Ernährung
- Gewichtsentwicklung seit Kursende

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHÜFT' im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	82	85	71	81	83	81	89	82	81	76	84
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	16	15	23	17	16	17	11	16	17	21	16
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	1	1	3	1	1	2	0	1	2	3	0
KA	1	0	3	1	0	0	0	1	0	0	0

Tabelle 2: Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	18	19	11	21	14	17	16	20	12	10	21
61 - 65 kg	21	20	26	17	25	20	32	17	27	17	22
66 - 70 kg	20	21	17	15	25	21	5	22	19	17	20
71 - 75 kg	17	17	14	15	18	17	21	15	20	28	14
76 - 80 kg	8	8	11	13	4	9	11	9	7	7	9
81 - 85 kg	5	5	6	5	5	5	11	4	7	0	7
86 - 90 kg	3	3	6	4	3	3	0	3	3	3	3
91 - 100 kg	4	3	6	4	4	4	0	5	2	7	2
über 100 kg	3	3	3	5	1	3	5	4	2	10	2
KA	1	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	8	11	0	13	4	10	0	8	10	7	6
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	23	26	14	24	22	25	11	18	32	21	23
andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	12	14	9	13	12	12	16	9	19	14	11

Tabella 3.1: WEHN ANDERE METHODEN ANGEWENDET? Welche waren bzw. sind das?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	54	46	8	29	25	46	5	25	29	10	39
Nulldiät	6	7	0	7	4	4	0	4	7	0	5
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	15	17	0	7	24	17	0	16	14	30	10
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	4	2	13	7	0	4	0	4	3	0	5
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	41	39	50	34	48	43	20	40	41	40	38
Medikamente, Arzneimittel	4	4	0	3	4	2	20	8	0	0	5
Sonstige	31	30	38	41	20	28	60	28	34	30	36
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

234

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	38	38	37	29	46	38	42	35	41	31	38
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	61	61	60	68	54	60	58	62	59	66	61
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	1	1	3	3	0	2	0	2	0	3	1
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	73	76	126	19	93	59	29	116
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes											
regelmäßig	66	65	66	71	61	67	74	69	61	76	63
häufig	21	21	20	22	20	21	21	19	24	14	22
selten	10	10	11	5	16	10	0	8	14	3	13
nie	2	3	0	1	3	2	5	3	0	3	1
KA	1	1	3	1	1	1	0	1	2	3	1
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen											
regelmäßig	9	9	9	13	5	10	11	6	14	10	9
häufig	6	5	11	5	8	7	5	8	5	14	5
selten	27	26	29	29	25	29	26	26	31	21	29
nie	40	44	29	38	41	40	42	40	37	31	40
KA	18	15	23	14	21	15	16	20	14	24	16
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme											
regelmäßig	1	2	0	1	1	2	0	2	0	0	2
häufig	16	16	11	22	9	15	26	14	19	17	16
selten	27	27	26	26	29	30	16	27	29	24	27
nie	39	38	46	36	42	38	47	39	37	34	41
KA	17	17	17	15	18	15	11	18	15	24	16

236

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'											
regelmäßig	1	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1
häufig	5	5	3	3	7	6	0	5	3	3	5
selten	10	9	11	12	9	11	5	10	10	7	10
nie	66	67	66	67	64	66	79	63	69	62	67
KA	19	18	20	18	20	17	16	22	15	28	16
Eßplan ausarbeiten											
regelmäßig	2	2	3	3	1	2	0	3	0	3	2
häufig	13	13	14	12	14	13	16	12	15	24	10
selten	20	21	17	24	16	23	11	20	19	10	23
nie	48	50	46	45	51	48	58	46	51	38	49
KA	17	15	20	17	17	14	16	18	15	24	16
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)											
regelmäßig	4	4	3	6	1	5	0	4	3	7	3
häufig	19	19	17	22	16	21	11	18	20	21	19
selten	23	23	23	22	24	22	32	18	31	17	22
nie	42	42	43	42	41	41	47	43	37	38	44
KA	13	12	14	8	18	11	11	16	8	17	12

237

Tabella 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelamente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Diagramm 'Nahrungsmenge'											
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	6	5	9	5	8	7	5	9	5	3	8
selten	12	12	11	15	8	13	5	10	15	3	12
nie	62	64	57	60	63	61	74	61	61	59	63
KA	20	19	23	19	21	18	16	22	19	34	17
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'											
regelmäßig	5	5	3	3	7	5	5	4	5	10	3
häufig	18	15	26	19	16	19	11	17	17	21	18
selten	29	28	29	33	24	29	32	28	31	10	33
nie	34	38	23	31	37	33	37	32	36	34	32
KA	16	14	20	14	17	13	16	18	12	24	14
Einplanen von Versuchungssituationen											
regelmäßig	3	3	3	3	3	3	0	2	3	3	3
häufig	15	15	14	18	12	17	5	16	14	28	13
selten	25	22	34	32	18	27	21	25	25	14	28
nie	40	44	31	33	47	38	58	38	44	31	41
KA	17	16	17	14	20	14	16	19	14	24	16

238

Tabelle 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelamente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Belohnungsplan											
regelmäßig	2	3	0	3	1	2	0	3	0	3	2
häufig	3	3	0	4	1	2	5	2	3	7	1
selten	12	8	23	14	9	14	0	12	10	10	13
nie	66	70	57	64	68	66	79	62	73	48	70
KA	18	16	20	15	20	15	16	20	14	31	15
Austausch von Rezepten											
regelmäßig	4	3	6	5	3	5	0	5	2	7	3
häufig	24	27	14	29	18	25	32	25	22	34	22
selten	23	21	31	21	26	23	37	24	24	24	25
nie	33	32	34	31	36	34	21	29	39	14	35
KA	16	15	14	14	17	13	11	17	14	21	14
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern											
regelmäßig	7	7	9	10	4	9	0	9	5	7	8
häufig	11	12	6	9	13	10	21	11	12	7	13
selten	25	26	23	31	20	26	21	27	24	17	28
nie	42	41	46	37	47	44	37	38	47	41	40
KA	14	14	17	13	16	11	21	16	12	28	11

Tabelle 5.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	86	86	86	92	80	87	95	88	85	90	85
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	16	15	20	18	13	17	16	14	19	24	15
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	18	11	23	11	17	26	16	19	17	17
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	5	6	3	4	7	6	0	5	5	3	6
Eßplan ausarbeiten	15	15	17	14	16	15	16	15	15	28	12
Überwachen der K _j -grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	23	23	20	28	17	25	11	23	24	28	22
Diagramm 'Nahrungsmenge'	6	5	9	5	8	7	5	8	5	3	8
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	22	21	29	22	22	24	16	22	22	31	22
Einplanen von Versuchungssituationen	18	18	17	21	14	21	5	18	17	31	16
Belohnungsplan	5	6	0	6	3	5	5	5	3	10	3
Austausch von Rezepten	28	31	20	35	21	29	32	30	24	41	28
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	18	19	14	19	17	19	21	19	17	14	21

Tabelle 5.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	65	66	71	61	67	74	69	61	76	63
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	9	9	9	13	5	10	11	6	14	10	9
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	0	1	1	2	0	2	0	0	2
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1
Eßplan ausarbeiten	2	2	3	3	1	2	0	3	0	3	2
Überwachen der K _j -grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	4	4	3	6	1	5	0	4	3	7	3
Diagramm 'Nahrungsmenge'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	5	3	3	7	5	5	4	5	10	3
Einplanen von Versuchungssituationen	3	3	3	3	3	3	0	2	3	3	3
Belohnungsplan	2	3	0	3	1	2	0	3	0	3	2
Austausch von Rezepten	4	3	6	5	3	5	0	5	2	7	3
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	7	7	9	10	4	9	0	9	5	7	8

Tabelle 6: Wieviel kg beträgt ihr derzeitiges Körpergewicht?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		FAMILIENSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	6	7	3	8	4	5	16	6	5	14	4
61 - 65 kg	18	21	6	18	19	17	26	20	14	17	20
66 - 70 kg	17	12	34	14	20	18	11	15	20	14	19
71 - 75 kg	18	19	14	18	17	18	5	18	17	24	17
76 - 80 kg	14	13	14	9	18	13	16	12	17	10	14
81 - 85 kg	7	7	9	9	5	7	11	6	8	0	9
86 - 90 kg	5	5	6	5	4	6	5	5	5	3	6
91 - 100 kg	9	9	9	9	9	9	5	9	8	14	8
über 100 kg	3	3	6	3	1	4	0	5	0	3	3
KA	3	4	0	4	3	3	5	2	5	0	0

Tabelle 7: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
... weiter abzunehmen	82	81	83	85	79	100	0	81	83	66	86
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	12	12	14	9	16	0	100	15	8	24	9
... weder - noch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	6	7	3	6	5	0	0	4	8	10	4

Tabelle 7.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWÜNSCHT; Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	126	95	29	66	60	126	0	75	49	19	100
bis 2 kg	11	13	7	17	5	11	0	17	2	11	12
3 - 5 kg	40	34	62	36	45	40	0	44	35	47	40
6 - 8 kg	8	9	3	6	10	8	0	7	10	0	10
9 - 10 kg	20	23	10	24	15	20	0	13	31	11	21
11 - 12 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg	2	2	3	3	2	2	0	1	4	0	2
16 - 20 kg	6	7	3	6	7	6	0	7	6	16	4
über 20 kg	4	4	3	5	3	4	0	4	4	5	3
KA	8	7	7	3	13	9	0	7	8	11	8

Tabelle 7.2: MEHR GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	19	14	5	7	12	0	19	14	5	7	11
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	32	29	40	29	33	0	32	43	0	29	36
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	53	50	60	71	42	0	53	50	60	43	55
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	11	14	0	0	17	0	11	7	20	29	0
Nein, keine feste Grenze gesetzt	5	7	0	0	0	0	5	0	20	0	9
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 8: Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	20	21	20	15	25	21	0	14	31	10	21
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	56	56	54	60	53	56	74	60	53	55	58
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	21	21	26	24	18	22	26	26	14	31	20
KA	2	3	0	0	4	2	0	0	3	3	2

Tabelle 9: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	46	44	49	54	38	47	58	47	46	52	47
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	24	24	26	26	22	22	26	27	20	34	22
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	14	14	14	14	13	13	16	11	19	10	13
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	11	13	6	5	17	11	0	11	12	3	12
KA	5	5	6	1	9	6	0	4	3	0	7

Tabelle 10: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja, mehr	27	25	31	32	21	27	37	29	24	38	24
Ja, weniger	27	26	34	27	28	26	21	23	36	28	26
Nein	45	49	34	41	50	46	42	48	41	34	49
KA	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1

248

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
viel niedriger	45	45	49	55	36	40	79	46	46	66	41
annähernd gleich	43	44	40	41	45	48	5	46	37	24	47
viel höher	11	10	11	4	18	10	16	8	17	10	11
KA	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page.

Tabelle 12: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEBEGINN	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Frühstück	93	91	100	95	91	92	100	95	92	97	91
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	34	38	26	36	33	36	37	34	32	28	36
Mittagessen	93	93	91	96	89	94	84	97	86	90	95
Nachmittags-Mahlzeit	38	40	31	42	33	40	32	40	34	41	37
Abendessen	94	93	97	94	93	94	89	97	88	90	96
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	25	25	20	22	28	26	16	25	25	24	25
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	42	44	37	45	39	43	53	42	44	48	42

250

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	4	4	3	4	4	3	5	1	8	10	1
2 Mahlzeiten	22	21	23	19	25	20	21	18	27	10	24
3 Mahlzeiten	39	38	43	37	41	40	42	44	32	41	41
4 Mahlzeiten	24	22	31	26	22	25	26	26	20	31	22
5 Mahlzeiten	9	12	0	12	7	10	0	9	10	3	10
6 Mahlzeiten	2	3	0	3	1	2	5	2	2	3	2
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabellé 13: Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
An jedem Wochen(Arbeits)tag	4	3	9	4	4	4	5	2	7	0	5
3-4 mal pro Woche	4	4	3	5	3	4	5	4	3	3	4
1-2 mal pro Woche	3	3	0	1	4	2	5	3	2	0	3
Seltener	5	6	0	1	8	4	11	4	5	3	4
Nehme nie an einer Gemeinschaftsverpflegung teil	79	79	77	82	75	82	63	80	76	83	79
KA	6	5	11	6	7	4	11	6	7	10	4

252

Taballe 13.1: WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE: Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine gegessen haben?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	16	12	4	8	8	13	3	9	7	1	14
Eine warme Mahlzeit	19	8	50	25	13	23	0	11	29	0	21
Eine kalte Mahlzeit	44	42	50	50	38	46	33	44	43	0	43
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	38	50	0	25	50	31	67	44	29	100	36
Ich esse nichts mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.2: Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT 'EUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	16	12	4	8	8	13	3	9	7	1	14
Ja	81	83	75	75	88	77	100	78	86	100	86
Nein	13	8	25	25	0	15	0	22	0	0	7
KA	6	8	0	0	13	8	0	0	14	0	7

254

Tabelle 14: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Wie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	4	3	6	5	3	4	0	4	3	0	5
Ja, reduziert bzw. weggelassen	6	6	6	3	9	5	11	4	8	14	4
Ja, beides	75	74	83	85	66	76	68	77	75	76	77
Nein	14	16	6	6	21	13	21	14	12	7	13
KA	1	2	0	1	1	2	0	0	2	3	1

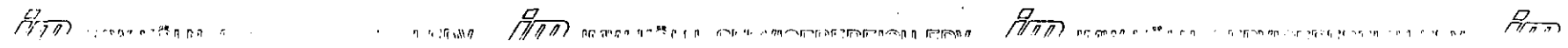


Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEMICHTET)	6	3	2	4	2	5	0	4	2	0	6
MILCHPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Joghurt/Kefir	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMÜSE/OBST	33	0	100	50	0	40	0	25	50	0	33
Salate	17	0	50	25	0	20	0	25	0	0	17
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Gemüsesorten	17	0	50	25	0	20	0	0	50	0	17
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	17	33	0	25	0	0	0	25	0	0	17
Weizenkleie/Körner/ Müsli	17	33	0	25	0	0	0	25	0	0	17
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 14.11 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	6	3	2	4	2	5	0	4	2	0	6
BROT	33	33	50	50	0	40	0	50	0	0	33
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	33	33	50	50	0	40	0	50	0	0	33
Knäckebrötchen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIATPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	17	33	0	0	50	20	0	25	0	0	17
KA	17	0	0	0	50	20	0	0	50	0	17

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	9	7	2	2	7	6	2	4	5	4	5
MEHL(STARKE-)PRODUKTE	22	14	50	100	0	33	0	25	20	50	0
Brot/Weißbrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nudeln(Teigwaren)	22	14	50	100	0	33	0	25	20	50	0
Soßen/Mehl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
OL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	67	71	50	50	71	67	50	50	80	50	80
Fette, Öle	56	57	50	50	57	50	50	50	60	50	60
Butter, Margarina	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Schlag)Sahne	11	14	0	0	14	17	0	0	20	0	20
Käse	11	0	50	50	0	17	0	0	20	25	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettes) Fleisch	11	14	0	0	14	17	0	0	20	0	20
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	9	7	2	2	7	6	2	4	5	4	5
SÜSSPEISEN	78	86	50	50	86	83	50	75	90	75	80
Zucker	22	29	0	0	29	17	0	0	40	25	20
Kuchen	33	43	0	0	43	33	0	25	40	25	40
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	56	57	50	50	57	67	50	75	40	50	60
GETRÄNKE	11	14	0	50	0	17	0	25	0	25	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	11	14	0	50	0	17	0	25	0	25	0
SONSTIGES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 15: Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Essverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil	Zunahme oder weitere Reduktion
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	3	3	3	3	3	2	5	3	2	7	2
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	29	26	43	36	22	29	47	35	20	48	25
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	61	62	54	56	66	62	47	56	71	41	67
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	6	9	0	5	8	6	0	5	7	3	5
KA	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1

Taballe 161 Und wie stufen Sie Ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	60	59	66	65	55	60	74	100	0	55	62
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	35	31	33	36	36	21	0	90	41	33
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	4	3	1	7	3	5	0	10	3	3
KA	1	2	0	0	3	2	0	0	0	0	2

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja	71	71	69	68	74	75	37	63	81	48	76
Nein	26	25	31	28	24	21	58	34	14	48	21
KA	3	4	0	4	3	3	5	2	5	3	3

262

Tabelle 17.1: UENH JA: Und was?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	109	83	24	53	56	95	7	59	48	14	88
bewußter/gezielter essen	17	18	17	17	18	16	14	15	17	21	17
weniger essen	20	17	33	21	20	19	43	24	17	7	22
weniger Alkohol trinken	1	1	0	0	2	1	0	0	2	0	1
weniger/keine Zwischenmahlzeiten	7	6	8	4	11	8	0	8	6	0	9
mehr Zwischenmahlzeiten	1	0	4	2	0	1	0	0	2	0	1
weniger/keine Süßigkeiten	12	14	4	15	9	12	14	15	8	7	13
verstärkt Gemüse und Salate essen	3	4	0	4	2	3	0	2	4	7	2
andere Diäten anwenden	2	2	0	2	2	2	0	2	2	0	2
persönliche Programme ausarbeiten	5	5	4	6	4	4	0	3	6	7	5
konsequenter sein	10	10	8	15	5	12	0	12	8	14	9
die Probleme aus dem Weg räumen, die das übermäßige Essen verursachen	8	8	8	4	13	7	29	8	8	21	7
Sonstiges	11	12	8	11	11	12	0	10	13	14	10
KA	3	2	4	0	5	3	0	0	6	0	2

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Konsum alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	1	1	0	0	1	0	5	1	0	3	0
hat sich verstärkt	1	1	0	0	1	0	5	0	2	3	0
ist wie vor dem Kurs	25	25	26	23	26	26	26	22	31	10	28
hat sich vermindert	36	33	46	41	30	37	32	37	34	41	36
gab es bei mir nie	36	37	29	35	37	36	32	41	27	31	35
KA	3	3	0	1	4	1	0	0	7	10	1
Konsum nicht-alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	3	3	3	4	3	2	11	4	2	7	3
hat sich verstärkt	42	40	49	47	37	44	37	42	44	48	41
ist wie vor dem Kurs	37	40	29	38	36	39	32	39	36	21	39
hat sich vermindert	8	7	11	6	9	8	11	9	7	10	8
gab es bei mir nie	5	3	6	4	5	5	0	3	5	7	4
KA	5	6	3	0	11	2	11	3	7	7	5

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Rauchen, Zigarettenkonsum											
habe ich neu begonnen	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	1
hat sich verstärkt	2	3	0	0	4	2	5	1	3	3	2
ist wie vor dem Kurs	10	9	11	8	13	9	26	15	3	14	9
hat sich vermindert	6	6	6	5	7	6	5	3	8	3	7
gab es bei mir nie	77	76	80	85	68	80	63	78	75	69	78
KA	5	5	3	3	7	3	0	2	8	10	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln											
habe ich neu begonnen	1	1	0	0	1	1	0	1	0	3	0
hat sich verstärkt	4	3	6	4	4	3	5	2	7	10	2
ist wie vor dem Kurs	26	28	20	26	26	25	32	26	25	28	25
hat sich vermindert	11	13	6	12	11	10	21	9	15	14	11
gab es bei mir nie	55	50	66	56	53	58	42	60	46	38	59
KA	4	4	3	3	5	3	0	2	7	7	3

Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgende, Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität											
hat sich verstärkt	12	11	14	10	13	13	0	9	17	10	11
ist wie vor dem Kurs	56	56	54	55	57	53	68	58	53	38	59
hat sich vermindert	25	24	26	26	24	25	32	25	24	38	22
KA	7	8	6	9	5	8	0	9	5	14	6

Tabella 18.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	0	0	3	0	11	1	2	7	0
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	3	0	0	5	2	5	1	5	3	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	5	4	6	4	5	4	5	3	7	14	2

Tabelle 19.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilsuerte: vermindert)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Konsum alkoholischer Getränke	36	33	46	41	30	37	32	37	34	41	36
Rauchen, Zigarettenkonsum	6	6	6	5	7	6	5	3	8	3	7
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	11	13	6	12	11	10	21	9	15	14	11

Tabella 19: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
sehr gut	8	9	3	6	9	8	11	10	5	14	6
gut	40	36	51	50	30	39	53	45	32	45	41
zufriedenstellend	36	38	29	35	37	36	26	33	41	34	36
weniger zufriedenstellend	13	14	11	6	20	14	11	9	20	7	14
schlecht	3	2	6	3	3	2	0	3	0	0	2
sehr schlecht	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	1
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENGANG	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert											
sehr stark	8	7	9	8	8	8	11	11	3	14	7
stark	30	28	37	44	16	27	53	32	27	41	28
weniger stark	40	42	37	35	46	43	26	34	49	24	44
überhaupt nicht	18	19	14	14	21	17	11	17	17	10	18
KA	5	4	3	0	9	5	0	5	3	10	3
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger											
sehr stark	6	5	6	5	5	6	5	9	2	10	5
stark	31	27	46	41	21	30	47	35	25	45	28
weniger stark	40	43	31	36	43	39	37	35	46	17	44
überhaupt nicht	18	19	14	14	21	18	11	13	24	17	17
KA	6	6	3	3	9	6	0	8	3	10	5
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere											
sehr stark	8	10	3	12	5	7	21	12	3	21	6
stark	29	26	40	35	22	26	42	31	25	45	25
weniger stark	39	38	43	38	39	40	32	32	49	28	41
überhaupt nicht	19	23	9	14	25	21	5	19	19	7	22
KA	5	3	6	1	8	6	0	5	3	0	6

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert											
sehr stark	5	5	3	5	4	4	11	6	2	10	3
stark	15	12	26	19	11	16	16	19	8	24	13
weniger stark	34	34	37	38	30	34	42	33	37	28	37
überhaupt nicht	37	39	31	29	45	37	26	31	44	21	39
KA	9	9	3	8	11	9	5	10	8	17	8
Ich bin wieder beweglicher und aktiver											
sehr stark	7	8	3	8	7	7	11	10	3	14	6
stark	36	32	49	44	28	36	42	40	31	55	32
weniger stark	35	35	37	37	33	35	32	31	42	10	41
überhaupt nicht	16	19	6	8	24	15	16	12	19	14	15
KA	6	6	6	4	9	7	0	8	5	7	7
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt											
sehr stark	3	4	0	3	4	3	5	5	0	7	2
stark	23	23	26	26	21	25	16	24	24	21	25
weniger stark	34	35	34	37	32	33	53	31	41	45	33
überhaupt nicht	32	32	34	29	34	31	26	32	29	21	33
KA	7	6	6	5	9	8	0	8	7	7	8

Tabella 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener											
sehr stark	7	8	3	9	5	7	11	12	0	10	6
stark	34	35	34	37	32	35	42	37	32	52	31
weniger stark	38	38	43	38	38	38	42	33	46	21	43
überhaupt nicht	14	14	14	10	17	13	5	12	15	10	13
KA	6	6	6	5	8	7	0	6	7	7	7
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß											
sehr stark	6	6	6	6	7	7	5	11	0	7	7
stark	35	32	46	35	36	35	42	33	39	34	35
weniger stark	38	40	34	44	33	38	42	38	39	38	37
überhaupt nicht	12	13	9	8	16	11	11	10	14	10	12
KA	8	9	6	8	9	9	0	9	8	10	9
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig											
sehr stark	8	6	14	12	4	8	11	10	5	7	9
stark	24	26	20	28	20	25	26	23	27	28	24
weniger stark	45	44	54	46	45	44	47	43	47	45	44
überhaupt nicht	16	18	9	9	22	15	16	17	14	14	16
KA	7	7	3	5	9	8	0	8	7	7	8

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht		Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es												
sehr stark	15	15	14	18	12	16	16	15	15	21	13	
stark	38	36	46	38	37	39	37	40	34	31	40	
weniger stark	29	29	29	28	29	27	37	29	29	34	28	
überhaupt nicht	11	12	9	12	11	11	11	9	15	3	12	
KA	8	8	3	4	12	7	0	8	7	10	8	
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will												
sehr stark	8	9	9	5	12	10	5	8	8	7	8	
stark	22	21	23	19	25	22	16	24	19	7	26	
weniger stark	27	32	11	26	29	29	21	22	37	31	26	
überhaupt nicht	37	32	54	46	28	34	58	41	32	48	35	
KA	5	5	3	4	7	6	0	6	3	7	5	
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen												
sehr stark	7	9	3	8	7	6	16	8	7	17	4	
stark	25	23	29	21	30	26	26	29	19	24	26	
weniger stark	47	49	43	50	43	45	53	39	59	34	49	
überhaupt nicht	13	11	20	14	12	14	5	16	8	14	13	
KA	8	9	6	8	8	8	0	9	7	10	8	

Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
<p>Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe</p>											
sehr stark	21	22	17	15	26	21	16	18	24	7	23
stark	35	35	31	29	36	38	16	32	39	28	37
weniger stark	22	24	17	27	17	21	32	22	24	28	20
überhaupt nicht	18	15	31	19	17	16	37	23	12	31	16
KA	4	4	3	4	4	4	0	5	2	7	3
<p>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</p>											
sehr stark	16	17	11	15	16	14	16	9	25	21	14
stark	28	30	23	25	33	31	16	25	34	28	30
weniger stark	29	26	40	26	22	28	42	33	22	10	31
überhaupt nicht	20	19	23	21	20	21	21	27	10	31	19
KA	7	8	3	5	9	6	5	6	8	10	6

274

Tabella 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben											
sehr stark	12	12	14	15	9	11	26	16	7	28	9
stark	35	32	43	41	29	36	32	32	39	31	36
weniger stark	37	38	34	35	39	38	37	38	36	24	41
überhaupt nicht	9	10	6	4	14	9	5	8	12	7	9
KA	6	7	3	5	8	6	0	6	7	10	6
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt											
sehr stark	10	9	14	12	8	12	0	12	7	10	10
stark	28	29	23	35	21	26	37	26	32	28	27
weniger stark	34	32	43	38	30	33	53	38	29	34	34
überhaupt nicht	20	22	14	10	30	21	11	17	24	17	22
KA	8	8	6	5	11	8	0	8	8	10	8

Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	38	35	46	51	24	35	63	43	31	55	34
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	37	32	51	47	26	37	53	44	27	55	34
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	37	36	43	46	28	33	63	43	29	66	31
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	19	17	29	24	14	20	26	26	10	34	16
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	43	40	51	51	34	43	53	49	34	69	38
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	27	27	26	29	25	29	21	29	24	28	27
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	42	43	37	46	37	42	53	48	32	62	37
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	42	38	51	41	42	42	47	44	39	41	42
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	32	32	34	40	24	33	37	32	32	34	33
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	53	51	60	56	49	55	53	55	49	52	53
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	31	30	31	24	37	32	21	31	27	14	34

276

Taballe 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	32	32	31	28	37	33	42	37	25	41	30
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	57	49	50	62	60	32	51	63	34	60
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	47	34	38	49	45	32	33	59	48	44
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	47	44	57	56	38	47	58	48	46	59	45
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	38	38	37	46	29	38	37	38	39	38	37

Tabelle 21: Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	104	33	78	61	116	16	84	53	23	107
Ja, (Ehe-)Partner	37	38	33	47	25	38	31	40	32	43	36
Ja, Kind(er)	17	17	15	21	11	16	13	17	15	13	17
Ja, andere Haushaltsangehörige	7	10	0	10	3	8	6	7	8	9	5
Nein, niemand	41	40	45	32	52	41	50	33	53	43	43

278

Tabelle 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	104	33	78	61	116	16	84	53	23	107
Ja, (Ehe-)Partner:											
Hat auch am Kurs teilgenommen	2	1	6	4	0	2	6	2	2	0	3
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	1	2	0	3	0	2	0	2	0	0	2
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	16	17	12	28	0	17	6	17	15	17	17
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	23	27	42	0	26	13	23	26	26	23
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	28	29	27	4	59	26	44	24	36	22	29
KA	29	28	27	19	41	28	31	32	21	35	26

Tabella 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	104	33	78	61	116	16	84	53	23	107
Ja, Kind(er) oder andere											
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	3	3	3	5	0	3	6	4	2	9	1
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	4	5	3	8	0	5	0	6	2	0	6
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	7	8	6	13	0	8	6	8	6	13	6
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	14	12	21	24	0	10	19	18	8	13	14
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	22	21	24	5	43	21	38	13	36	13	23
KA	50	52	42	45	57	53	31	51	47	52	50

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page, including "A", "A", "A", and "A".

Tabelle 22.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	104	33	78	61	116	16	84	53	23	107
Ja, (Ehe-)Partner	43	43	45	77	0	47	25	44	43	43	45
Ja, Kind(er) oder andere	28	27	33	50	0	26	31	36	17	35	26
Nein, niemand	44	42	45	0	100	43	56	39	49	39	45

Tabelle 23: Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	104	33	78	61	116	16	84	53	23	107
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	28	28	30	23	34	30	13	24	36	22	27
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	32	33	27	33	30	28	44	32	32	30	33
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	29	29	33	41	15	30	38	35	23	39	29
KA	11	11	9	3	21	12	6	10	9	9	11

Taballe 24: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	139	104	33	78	61	116	16	84	53	23	107
Ja, (Ehe-)Partner	27	27	24	38	11	28	19	31	21	26	29
Ja, Kind(er)	14	13	18	23	3	13	25	18	9	17	13
Ja, andere Haushaltsangehörige	5	7	0	8	2	5	6	5	6	9	4
Nein	59	60	61	49	72	59	56	55	64	52	61

Tabella 25: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit 'Versuchungen'. (z.B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja	87	87	86	86	88	87	84	85	90	76	91
Nein	12	12	14	14	11	12	16	15	8	24	9
KA	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	1

Tabelle 26: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Eßzeiten usw.)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja	37	37	40	29	45	38	37	31	47	38	35
Nein	57	58	54	65	49	56	63	63	46	59	58
KA	6	5	6	5	7	6	0	5	7	3	7

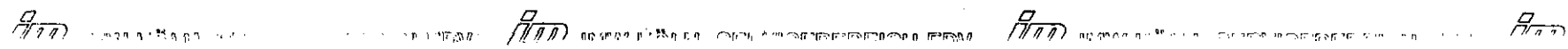


Tabelle 27: Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja	59	59	57	59	58	65	16	49	73	41	63
Nein	39	38	40	37	41	33	84	48	24	52	35
KA	3	3	3	4	1	2	0	2	3	7	2

Tabelle 28: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja	72	73	71	67	78	75	53	66	83	62	74
Nein	24	24	26	29	18	21	47	31	14	34	22
KA	4	3	3	4	4	4	0	3	3	3	4

Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	16	15	17	23	8	13	5	20	8	21	14
Ernährungsfahrplan, Überwachen der KJ-Grenze	8	8	11	13	4	10	5	11	5	14	7
(tägliche) Gewichtskontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	1	2	0	1	1	2	0	2	0	0	2
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	6	6	6	0	3	7	0	8	3	7	5
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEM UMFELD	10	10	9	14	5	8	11	9	12	17	7
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	10	10	9	14	5	8	11	9	12	17	7
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

[Handwritten signatures and marks at the bottom of the page]

Tabelle 30: Haben sich seit Kursende für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z.B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflussten?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Ja, mit positiver Auswirkung	13	15	6	14	12	11	32	16	8	31	9
Ja, mit negativer Auswirkung	16	14	20	17	14	19	0	9	27	7	18
Nein, keine wichtigen Veränderungen	68	68	69	68	67	67	63	72	61	59	69
KA	4	3	6	1	7	3	5	3	3	3	4

290

Tabelle 30.1: WEHL POSITIVE VERÄNDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	20	18	2	11	9	14	6	15	5	9	10
Positive Veränderungen:											
Heilverfahren nach Krankheit, gesund werden	35	33	50	45	22	36	33	47	0	22	50
Aktiver geworden	5	6	0	0	11	0	17	7	0	11	0
Ausgeglichenheit	5	6	0	9	0	7	0	7	0	0	0
Weniger berufliche Belastungen, Ruhestand	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Selbstwertgefühl, Selbstbewußtsein	10	6	50	0	22	7	17	7	20	22	0
Eigene Vorsätze	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kontakt mit Personen, die ähnliche Schwierigkeiten haben	5	6	0	0	11	7	0	7	0	11	0
Kleidergrößenveränderung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	5	6	0	9	0	7	0	0	20	11	0
Feste Partnerschaft	10	11	0	18	0	7	17	13	0	11	10
Sonstige positive Veränderungen	25	28	0	18	33	29	17	13	60	11	40
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

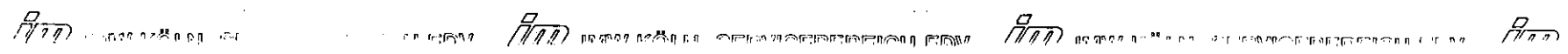


Tabelle 30.1: WENN NEGATIVE VERÄNDERUNGEN: Welche Veränderungen waren das?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	schr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	24	16	7	13	11	24	0	8	16	2	21
Negative Veränderungen:											
Krankheit, Gesundheitsprobleme	25	25	29	38	9	25	0	38	19	50	24
Schwangerschaft	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Einnahme von Medikamenten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Berufliche Belastungen, wenig Zeit für Training	8	13	0	5	0	8	0	13	6	0	5
Arbeitslos geworden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pensionierung des Partners	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Geldprobleme, kein Geld für kalorienarme Kost	13	13	14	15	9	13	0	0	19	0	14
Probleme familiärer Art	29	31	29	15	45	29	0	25	31	50	29
Wenig Unterstützung im Familien-/Freundeskreis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Heirat (selber kochen müssen)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tod des Partners, Todesfall	4	6	0	3	0	4	0	13	0	0	5
Häufiger Besuch, Einladungen, auswärts essen	4	0	0	0	9	4	0	0	6	0	5
Sonstige negative Veränderungen	8	6	14	0	18	8	0	13	6	0	10
KA	8	6	14	8	9	8	0	0	13	0	10

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	49	49	54	63	34	52	42	47	53	62	45
nein	32	31	34	21	43	30	42	33	31	21	35
KA	19	21	11	17	22	18	16	19	17	17	20
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?											
ja	62	61	66	69	54	59	84	66	56	83	56
nein	19	18	23	12	26	20	16	18	20	3	23
KA	19	21	11	19	20	21	0	16	24	14	21

Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	56	54	66	67	46	56	74	61	51	79	51
nein	21	21	26	13	30	22	16	19	25	10	24
KA	22	26	9	21	24	22	11	19	24	10	25
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?											
ja	38	37	40	44	32	40	37	38	37	31	40
nein	44	43	51	39	50	44	53	46	42	48	42
KA	18	21	9	18	18	17	11	16	20	21	18

294

Tabella 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	49	48	54	63	34	52	42	47	53	62	45
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	62	61	66	69	54	59	84	66	56	83	56
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	56	54	66	67	46	56	74	61	51	79	51
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	38	37	40	44	32	40	37	38	37	31	40

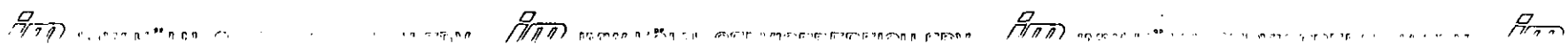


Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 19 Jahre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20 - 29 Jahre	7	9	0	10	4	6	11	4	12	14	5
30 - 39 Jahre	20	22	14	26	14	23	11	18	24	17	20
40 - 49 Jahre	38	38	37	31	46	38	47	44	27	28	41
50 - 59 Jahre	26	24	34	26	26	25	26	27	25	28	27
60 Jahre und älter	8	6	14	8	9	7	5	6	12	14	8
KÄ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle S.21 Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		MUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
männlich	9	6	20	13	5	7	21	11	7	7	10
weiblich	91	94	80	87	95	93	79	89	93	93	90
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle KA/NG: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	23	21	26	26	20	23	16	25	20	17	23
61 - 65 kg	21	22	17	15	26	18	37	18	24	31	16
66 - 70 kg	29	31	26	33	25	34	5	29	31	17	33
71 - 75 kg	16	16	14	13	18	14	21	15	15	21	16
76 - 80 kg	7	5	14	9	5	6	16	8	7	7	8
81 - 85 kg	2	2	3	3	1	2	5	3	0	0	3
86 - 90 kg	1	1	0	1	0	1	0	0	2	3	0
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	0	0	4	2	0	2	2	3	2

Tabella KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	3	4	0	5	1	3	0	4	2	3	3
61 - 65 kg	6	7	3	4	8	6	11	4	7	3	5
66 - 70 kg	18	15	26	15	20	17	26	17	19	7	22
71 - 75 kg	21	23	17	22	21	21	11	20	24	21	22
76 - 80 kg	16	17	9	10	21	16	16	17	14	21	14
81 - 85 kg	9	10	6	8	11	9	16	6	14	14	9
86 - 90 kg	8	6	14	12	4	9	5	9	7	10	8
91 - 100 kg	8	7	11	12	4	6	11	8	7	3	9
über 100 kg	8	8	11	10	7	10	5	10	7	14	7
KA	3	3	3	3	4	4	0	4	2	3	3

Tabelle KA/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	1	0	0	1	0	5	0	2	3	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
bis 5 kg unter Normalgewicht	4	5	0	5	3	4	5	3	5	3	3
Normalgewicht	3	3	3	3	4	2	5	4	2	7	3
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	6	6	4	8	6	5	4	7	0	7
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	11	9	14	7	10	5	10	12	3	13
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	4	11	1	11	5	11	5	7	7	6
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	6	6	4	8	5	16	6	5	3	7
9 - 10 kg über Normalgewicht	10	9	9	9	11	10	5	11	8	7	9
11 - 12 kg über Normalgewicht	10	9	14	12	9	11	5	13	7	14	9
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	11	9	10	11	11	11	11	10	14	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	8	9	9	6	11	7	16	9	8	7	9
19 - 20 kg über Normalgewicht	4	4	3	8	0	5	0	2	7	7	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	18	17	20	22	13	18	11	17	17	21	16
KA	4	3	3	3	5	5	0	4	3	3	3

300

Tabella KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
unter Normalgewicht	5	6	0	5	4	4	11	3	7	7	3
Normalgewicht	3	3	3	3	4	2	5	4	2	7	3
1- 5 % über Normalgewicht	9	9	9	9	9	10	11	8	10	0	11
6-10 % über Normalgewicht	15	15	17	13	17	13	16	14	17	10	17
11-20 % über Normalgewicht	29	28	31	27	32	29	32	33	24	34	28
21-30 % über Normalgewicht	16	16	17	17	16	17	11	15	19	10	18
31-40 % über Normalgewicht	9	9	9	12	7	10	5	8	10	14	9
41 % und mehr über Normalgewicht	10	9	11	13	7	10	11	11	8	14	8
KA	4	3	3	3	5	5	0	4	3	3	3

Tabelle KE/A: Körpergewicht zu Kursende (23. Programmwoche)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	18	19	11	19	16	17	26	18	15	10	20
61 - 65 kg	18	16	26	17	20	19	16	17	20	3	22
66 - 70 kg	21	23	14	15	26	20	16	22	20	31	18
71 - 75 kg	12	11	11	9	14	13	11	12	12	10	12
76 - 80 kg	12	12	14	19	5	12	16	11	15	21	11
81 - 85 kg	7	8	6	8	7	7	11	6	8	3	9
86 - 90 kg	3	3	3	3	3	2	0	2	2	0	3
91 - 100 kg	3	2	9	3	4	4	0	3	3	7	3
über 100 kg	4	4	3	5	3	4	5	5	2	14	2
KA	3	3	3	3	3	2	0	3	2	0	0

302

Tabelle KE/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	3	0	4	1	2	5	1	5	7	2
6 - 9 kg unter Normalgewicht	10	12	6	12	9	11	11	12	7	0	13
bis 5 kg unter Normalgewicht	17	15	23	17	17	15	21	17	17	10	20
Normalgewicht	6	5	9	5	8	7	5	5	8	0	8
1 - 2 kg über Normalgewicht	12	11	17	9	16	10	26	10	17	14	12
3 - 4 kg über Normalgewicht	8	9	3	4	12	7	11	13	0	10	8
5 - 6 kg über Normalgewicht	9	9	9	13	5	10	11	10	8	10	9
7 - 8 kg über Normalgewicht	3	3	3	3	4	3	0	3	3	3	3
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	7	9	9	5	7	5	9	5	10	6
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	6	6	8	4	7	0	2	12	7	6
13 - 15 kg über Normalgewicht	5	5	6	8	3	6	0	4	7	0	7
16 - 18 kg über Normalgewicht	2	3	0	0	4	2	0	1	2	7	1
19 - 20 kg über Normalgewicht	1	2	0	1	1	2	0	2	0	0	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	5	4	9	6	4	6	5	5	5	17	3
KA	5	4	3	3	7	5	0	5	3	3	2



Tabella KE/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
unter Normalgewicht	29	30	29	31	28	29	32	30	27	17	34
Normalgewicht	6	5	9	5	8	7	5	5	8	0	8
1- 5 % über Normalgewicht	16	15	20	12	20	13	26	15	17	17	16
6-10 % über Normalgewicht	12	14	9	12	13	13	16	15	8	14	12
11-20 % über Normalgewicht	19	20	17	24	13	20	11	19	19	24	18
21-30 % über Normalgewicht	8	9	9	3	8	10	0	5	12	10	9
31-40 % über Normalgewicht	1	1	0	3	1	1	0	1	0	0	1
41 % und mehr über Normalgewicht	4	3	6	3	3	3	11	3	5	14	2
KA	5	4	3	3	7	5	0	5	3	3	2

Tabelle KE/CI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	1	2	0	1	1	1	0	0	3	7	0
Keine Gewichtsveränderung	1	2	0	1	1	1	0	1	2	3	1
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	9	0	5	8	6	11	5	8	7	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	21	20	29	18	25	23	21	22	22	28	19
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	21	26	22	22	22	21	20	24	10	27
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	16	17	9	12	20	15	16	15	15	10	17
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	14	14	14	19	8	13	16	17	8	21	13
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	5	9	6	5	7	0	5	7	3	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	5	3	9	3	1	5	5	4	5	3	5
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	3	3	0	3	3	2	11	2	3	3	3
KA	5	5	6	5	5	6	0	8	2	3	3

Tabelle KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	1	2	0	1	1	1	0	0	3	7	0
Keine Gewichtsveränderung	1	2	0	1	1	1	0	1	2	3	1
Gewichtsreduktion	92	91	94	92	91	92	100	91	92	86	96
KA	6	5	6	5	7	6	0	8	3	3	3

Taballe 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	10	13	3	13	8	10	11	12	7	7	11
61 - 65 kg	22	21	26	18	26	21	26	20	25	14	25
66 - 70 kg	19	19	23	17	22	20	21	22	17	28	18
71 - 75 kg	13	14	11	9	17	14	5	13	14	7	16
76 - 80 kg	9	9	11	15	3	9	16	8	12	17	6
81 - 85 kg	8	9	9	8	9	8	11	9	8	10	9
86 - 90 kg	3	2	9	4	3	4	0	4	2	0	4
91 - 100 kg	3	3	3	4	3	4	0	2	3	3	3
über 100 kg	4	4	3	5	3	4	5	5	2	14	2
KA	7	8	3	8	7	6	5	5	10	0	6

Tabelle 6M/BI: Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie mochte m.B.	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	3	0	3	1	2	5	1	3	3	2
6 - 9 kg unter Normalgewicht	10	11	6	12	8	9	16	9	12	7	10
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	15	20	17	14	15	11	15	15	14	17
Normalgewicht	5	6	3	1	9	6	0	5	5	3	5
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	6	23	9	11	8	26	12	7	10	10
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	12	3	8	13	11	11	13	7	10	11
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	6	11	6	8	6	16	9	5	3	8
7 - 8 kg über Normalgewicht	3	3	3	4	1	3	0	3	2	0	3
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	9	3	6	8	8	0	6	8	14	6
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	5	9	5	7	6	5	4	8	7	6
13 - 15 kg über Normalgewicht	3	3	3	5	1	4	0	2	5	3	3
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	5	3	5	4	6	0	5	3	3	4
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	3	3	3	3	3	0	1	3	0	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	6	5	9	9	3	6	5	6	5	17	3
KA	8	9	3	8	9	8	5	8	10	3	7

308

Tabelle 6M/B21 Relatives Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
unter Normalgewicht	26	26	26	29	22	25	32	24	29	24	28
Normalgewicht	5	6	3	1	9	6	0	5	5	3	5
1- 5 % über Normalgewicht	14	11	26	14	14	13	32	18	8	14	16
6-10 % über Normalgewicht	13	13	14	10	16	12	21	15	10	10	14
11-20 % über Normalgewicht	14	16	9	14	14	15	5	13	17	21	13
21-30 % über Normalgewicht	10	10	11	12	9	13	0	9	12	7	11
31-40 % über Normalgewicht	4	4	3	6	1	5	0	4	3	3	4
41 % und mehr über Normalgewicht	5	3	6	5	4	4	5	4	5	14	3
KA	8	9	3	8	9	8	5	8	10	3	7

Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie möchte	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	0	4	1	2	0	2	3	3	2
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	3	3	3	4	4	0	3	3	3	3
Keine Gewichtsveränderung	2	3	0	3	1	2	5	2	2	3	2
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	9	9	9	12	7	10	5	6	14	10	8
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	22	31	21	28	21	32	20	29	31	22
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	18	16	23	13	24	21	11	23	10	3	23
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	11	12	9	10	9	12	11	14	7	10	12
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	3	4	0	2	3	2	5	3	3	3	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	7	6	3	7	6	5	8	5	14	5
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	6	5	11	1	5	6	11	6	7	10	6
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	3	3	3	5	1	2	11	1	7	3	3
KA	10	10	6	10	9	10	5	10	10	3	9

010

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	6	8	3	6	7	7	0	6	7	7	6
Keine Gewichtsveränderung	2	3	0	3	1	2	5	2	2	3	2
Gewichtsreduktion	82	79	91	81	83	82	89	82	81	86	84
KA	10	10	6	10	9	10	5	10	10	3	9

Tabelle 6M/D11 Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schön mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	11	12	9	13	9	13	5	11	12	7	12
3 - 4 kg Gewichtszunahme	21	21	20	23	19	23	5	18	24	7	24
1 - 2 kg Gewichtszunahme	25	21	40	26	24	25	26	26	22	31	25
Keine Gewichtsveränderung	19	21	14	14	25	20	26	24	14	14	21
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	9	6	8	8	6	21	11	3	17	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	6	5	5	2	11	5	5	21	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	3	3	3	3	3	0	0	7	3	3
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	1
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	7	8	3	8	7	6	5	5	10	0	6

312

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	56	52	69	62	50	60	37	54	58	41	61
Keine Gewichtsveränderung	19	21	14	14	25	20	26	24	14	14	21
Gewichtsreduktion	16	17	14	17	16	12	32	15	19	41	11
KA	8	9	3	8	9	8	5	8	10	3	7

Tabelle ISM/A: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	7	8	3	8	7	7	5	6	8	14	6
61 - 65 kg	17	18	14	15	18	15	32	17	17	10	19
66 - 70 kg	17	15	23	14	20	18	11	18	15	14	18
71 - 75 kg	16	18	11	18	14	17	11	20	10	21	15
76 - 80 kg	10	9	11	12	8	10	11	6	15	10	10
81 - 85 kg	8	8	9	8	8	7	16	8	8	7	9
86 - 90 kg	3	3	3	3	4	2	5	4	2	0	4
91 - 100 kg	5	4	9	4	7	6	0	5	3	7	4
über 100 kg	3	2	6	5	0	3	0	3	2	3	3
KA	14	15	11	14	14	15	11	11	19	14	12

Tabelle 18M/B1: Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	2	0	0	3	1	5	0	3	3	1
6 - 9 kg unter Normalgewicht	5	5	3	5	4	5	5	5	3	7	4
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	12	11	15	8	10	21	11	14	10	13
Normalgewicht	4	4	0	3	5	4	5	3	5	0	4
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	7	20	8	12	11	0	12	7	14	9
3 - 4 kg über Normalgewicht	12	14	6	9	14	10	26	14	8	10	12
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	4	11	8	4	6	11	8	3	7	6
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	8	3	6	7	6	0	9	3	3	8
9 - 10 kg über Normalgewicht	1	2	0	3	0	2	0	0	3	3	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	5	3	4	5	4	5	2	8	10	3
13 - 15 kg über Normalgewicht	11	10	14	10	12	13	5	11	12	0	14
16 - 18 kg über Normalgewicht	2	2	3	3	1	2	0	2	2	0	3
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	3	0	3	3	3	0	3	2	3	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	6	14	10	5	8	5	9	5	14	6
KA	16	16	11	14	17	17	11	12	20	14	14

Tabelle 18M/B2: Relatives Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
unter Normalgewicht	18	19	14	21	14	15	32	16	20	21	18
Normalgewicht	4	4	0	3	5	4	5	3	5	0	4
1- 5 % über Normalgewicht	18	16	26	13	24	19	16	22	14	17	19
6-10 % über Normalgewicht	10	10	11	13	8	9	21	14	5	14	10
11-20 % über Normalgewicht	14	16	9	14	14	14	5	11	20	17	14
21-30 % über Normalgewicht	11	10	14	12	11	13	5	14	7	3	13
31-40 % über Normalgewicht	7	8	6	9	5	8	5	6	7	7	8
41 % und mehr über Normalgewicht	2	0	9	3	1	2	0	2	2	7	0
KA	16	16	11	14	17	17	11	12	20	14	14

316

Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	6	4	3	3	0	3	3	0	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	6	8	3	5	8	6	5	4	10	7	5
Keine Gewichtsveränderung	6	7	3	6	5	6	5	5	7	3	5
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	12	11	14	10	14	13	16	13	10	17	12
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	23	26	21	26	21	26	23	25	14	28
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	12	12	11	14	9	13	11	15	7	7	14
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	5	6	5	7	6	11	8	3	10	5
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	3	3	3	5	1	4	0	5	0	3	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	4	11	8	4	5	5	5	7	17	3
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	5	5	3	3	7	5	5	3	7	3	5
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	2	0	3	0	1	5	1	2	3	1
KA	16	17	14	17	16	17	11	14	19	14	15

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	10	10	9	9	11	10	5	8	14	7	9
Keine Gewichtsveränderung	6	7	3	6	5	6	5	5	7	3	5
Gewichtsreduktion	68	66	74	63	67	66	79	73	59	76	71
KA	17	17	14	17	17	18	11	14	20	14	16

318

Tabelle 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	27	26	26	28	25	31	11	28	24	3	32
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	16	26	15	21	17	16	18	19	3	22
1 - 2 kg Gewichtszunahme	17	18	14	18	16	15	37	18	15	28	16
Keine Gewichtsveränderung	10	9	9	9	11	10	5	12	7	10	10
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	7	6	6	7	6	11	6	7	10	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	6	6	4	4	5	3	8	24	1
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	0	1	1	0	1	0	3	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	0	1	1	0	0	2	0	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	0	1	0	0	5	1	0	3	0
KA	15	15	14	15	14	15	11	12	19	14	12

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	61	61	66	62	61	63	63	65	56	34	69
Keine Gewichtsveränderung	10	9	9	9	11	10	5	12	7	10	10
Gewichtsreduktion	13	14	11	14	12	10	21	11	17	41	7
KA	16	16	14	15	17	17	11	13	20	14	14

Tabelle 30M/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
bis 60 kg	6	7	3	8	4	5	16	6	5	14	4
61 - 65 kg	18	21	6	18	18	17	26	20	14	17	20
66 - 70 kg	17	12	34	14	20	18	11	15	20	14	19
71 - 75 kg	18	19	14	18	17	18	5	18	17	24	17
76 - 80 kg	14	13	14	9	18	13	16	12	17	10	14
81 - 85 kg	7	7	9	9	5	7	11	6	8	0	9
86 - 90 kg	5	5	6	6	4	6	5	5	5	3	6
91 - 100 kg	9	9	9	9	9	9	5	9	8	14	8
über 100 kg	3	3	6	5	1	4	0	5	0	3	3
KA	3	4	0	4	3	3	5	2	5	0	0

Tabelle 30M/B1: Absolutes Übergewicht 30 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	2	0	1	1	1	5	0	3	7	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	3	4	0	4	3	2	11	5	0	7	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	14	15	14	17	12	13	26	12	17	17	15
Normalgewicht	3	3	3	5	0	3	0	3	2	0	3
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	8	17	9	11	10	5	13	5	14	9
3 - 4 kg über Normalgewicht	8	9	6	4	12	6	11	9	7	14	7
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	9	14	9	12	10	16	11	10	10	11
7 - 8 kg über Normalgewicht	6	5	9	5	7	6	0	4	8	0	8
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	7	3	6	5	6	5	8	3	0	3
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	6	3	3	8	6	5	4	7	3	5
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	7	9	6	8	7	5	8	7	7	8
16 - 18 kg über Normalgewicht	9	9	9	14	4	10	0	8	12	3	11
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	2	3	4	0	2	0	0	5	3	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	10	10	11	9	12	11	5	12	7	10	9
KA	5	6	0	4	7	6	5	4	7	3	2

322

Tabelle 30M/B2: Relatives Übergewicht 30 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
unter Normalgewicht	19	21	14	22	16	16	42	17	20	31	17
Normalgewicht	3	3	3	5	0	3	0	3	2	0	3
1- 5 % über Normalgewicht	14	12	20	10	17	13	11	17	8	17	14
6-10 % über Normalgewicht	16	14	23	14	18	16	21	15	19	21	16
11-20 % über Normalgewicht	15	17	9	14	16	16	5	16	14	3	13
21-30 % über Normalgewicht	17	16	20	19	14	18	11	15	20	14	19
31-40 % über Normalgewicht	6	7	3	4	8	7	0	4	7	0	8
41 % und mehr über Normalgewicht	6	5	9	8	4	6	5	8	3	10	3
KA ¹	5	6	0	4	7	6	5	4	7	3	2

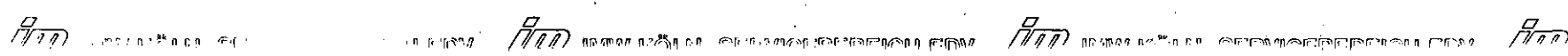


Tabelle 30M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	3	3	0	3	3	3	0	4	0	0	3
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	3	1	4	3	0	1	3	0	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	8	9	9	8	9	10	0	6	12	0	11
Keine Gewichtsveränderung	3	2	9	4	3	3	0	4	2	0	3
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	18	19	14	12	24	16	11	16	20	7	21
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	25	25	20	27	22	25	26	24	25	14	28
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	15	14	17	13	16	16	15	15	24	14
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	5	3	11	5	4	5	5	6	2	7	4
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	5	3	6	3	4	11	8	0	14	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	6	11	6	8	6	16	6	8	21	4
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	2	3	3	1	2	5	1	3	3	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	2	0	3	0	1	5	1	2	7	0
KA	6	8	3	6	7	7	5	6	7	3	3

324

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	14	15	11	12	16	16	0	12	15	0	18
Keine Gewichtsveränderung	3	2	9	4	3	3	0	4	2	0	3
Gewichtsreduktion	76	76	77	78	74	73	95	77	75	97	75
KA	7	8	3	6	8	8	5	6	8	3	3

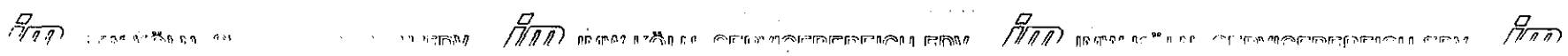


Tabelle 30M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	BISHERTIGE VERSÜCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	23	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	39	40	34	35	43	43	11	34	44	0	52
3 - 4 kg Gewichtszunahme	20	20	20	21	20	21	21	25	14	0	27
1 - 2 kg Gewichtszunahme	16	15	23	21	12	16	26	18	14	0	22
Keine Gewichtsveränderung	3	2	6	3	3	3	0	2	3	14	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	6	6	6	5	4	16	5	7	31	0
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	6	6	6	4	8	4	11	4	8	31	0
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	3	3	3	3	2	5	3	2	14	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	1	2	0	1	1	1	5	2	0	7	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	0	1	0	1	0	0	2	3	0
KA	6	7	3	6	5	6	5	5	7	0	0

326

Tabelle 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	74	74	77	76	72	78	58	76	69	0	98
Keine Gewichtsveränderung	3	2	6	3	3	3	0	2	3	14	0
Gewichtsreduktion	16	16	14	15	16	11	37	14	19	83	0
KA	8	9	3	6	9	8	5	8	8	3	2

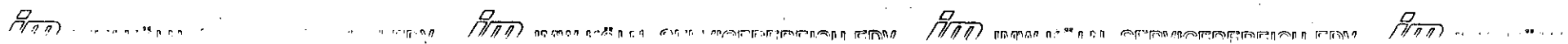


Tabelle 30M/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	78	76	126	19	93	59	29	116
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	10	3	6	12	10	5	8	10	3	11
3 - 4 kg Gewichtszunahme	14	15	11	13	16	15	5	13	17	10	16
1 - 2 kg Gewichtszunahme	25	23	34	29	21	25	21	29	20	14	30
Keine Gewichtsveränderung	14	12	20	12	16	15	11	18	7	7	16
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	8	9	8	9	8	16	10	7	7	9
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	10	10	9	12	8	7	21	8	14	34	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	3	0	3	1	2	5	1	3	7	1
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	1	0	3	1	0	1	0	1	0	3	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	17	19	11	17	17	17	16	13	22	14	12

328

Tabelle 30M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 18-Monats-Befragung

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	154	117	35	73	76	126	19	93	59	29	116
Gewichtszunahme	43	48	49	49	47	49	32	48	47	28	57
Keine Gewichtsveränderung	14	12	20	12	16	15	11	18	7	7	16
Gewichtsreduktion	20	21	20	23	17	17	42	19	22	52	13
KA	18	20	11	17	20	19	16	14	24	14	14

Befragungsunterlagen

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

IN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG
NACH 30 MONATEN

1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

Deshalb unsere Bitten:

- ① Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
- ② Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 1985 abgeschlossen werden.
- ③ Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Nir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA 0 1

Frgb.-Nr.

Proj.-Nr.

I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS		BZ	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS					BZ
1.	Haben Sie den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT im Jahre 1982 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen?		4. Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?					
	Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	1	Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt					1
	Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	2	Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach					2
	Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	3	Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben					3
		1	5. Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?					
2.	Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?	kg 2-4		regelmäßig	häufig	selten	nie	
			Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	10
3.	Haben Sie in den letzten 12 Monaten . . . nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	1 5		1	2	3	4	11
	andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	1 6		1	2	3	4	12
	andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	1 7		1	2	3	4	13
3.1	Welche waren bzw. sind das?			1	2	3	4	14
	Nulldiät	1		1	2	3	4	15
	Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers)	2		1	2	3	4	16
	einseitige Kost (z. B. Atkins, Hollywood-Diät)	3		1	2	3	4	17
	reduzierte Mischkost (z. B. Brigitte-Diät)	4		1	2	3	4	18
	Medikamente, Arzneimittel	5		1	2	3	4	19
	Sonstige, nämlich	6		1	2	3	4	20
		8		1	2	3	4	21

		BZ
III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN		
6. Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?	_____ kg	22-24
7. Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit ...		
... weiter abzunehmen	1	
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	2	
... weder, noch	3	25
7.1 Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?	_____ kg	26-27
7.2 Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?		
ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	1	
ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	2	
ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	3	
nein, keine feste Grenze gesetzt	4	28
8. Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie Ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?		
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	1	
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	2	
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	3	29
9. Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?		
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	1	
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	2	
Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde	3	
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	4	30
IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN		
10. Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?		
ja, mehr	1	
ja, weniger	2	
nein	3	31
11. Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken. Wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?		
viel niedriger	1	
annähernd gleich	2	
viel höher	3	32

		B
12. Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.		
Frühstück	1	3
2. Frühstück / Pausenfrühstück	1	3
Mittagessen	1	3
Nachmittags-Mahlzeit	1	3
Abendessen	1	3
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	3
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1	3
13. Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?		
an jedem Wochen-(Arbeits-)tag	1	
3-4 mal pro Woche	2	
1-2 mal pro Woche	3	
seltener	4	
nehme nie an einer Gemeinschaftsverpflegung teil	5	4
13.1 Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine gegessen haben?		
eine warme Mahlzeit	1	
eine kalte Mahlzeit	2	
nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	3	
ich esse nichts mehr	4	4
13.2 Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?		
ja	1	
nein	2	4
14. Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?		
ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1	
ja, reduziert bzw. weggelassen	2	
ja, beides	3	
nein	4	4
14.1 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?		

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

		BZ	
5.	Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten <u>insgesamt</u> ?		
	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	1	
	Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	2	
	Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	3	
	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	4	44

16.	Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?		
	Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	1	
	Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	2	
	Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	3	45

17.	Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?		
	ja	1	
	nein	2	46

17.1 Und was?

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

18.	Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?						
		habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie	
	Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	47
	Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	48
	Rauchen, Zigarettenkonsum	1	2	3	4	5	49
	Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	50
	Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	X	2	3	4	X	51

		BZ
19.	Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?	
	sehr gut	1
	gut	2
	zufriedenstellend	3
	weniger zufriedenstellend	4
	schlecht	5
	sehr schlecht	6
		52

20.	Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn. Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?					
	Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	
	Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	1	2	3	4	53
	Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	1	2	3	4	54
	Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	1	2	3	4	55
	Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	1	2	3	4	56
	Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver	1	2	3	4	57
	Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	58
	Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	59
	Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	1	2	3	4	60
	Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	1	2	3	4	61
	Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	1	2	3	4	62
	Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	1	2	3	4	63
	Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	1	2	3	4	64
	Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	1	2	3	4	65
	Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4	66
	Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	67
	Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	1	2	3	4	68

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte die Fragen 21 - 24 und fahren mit Frage 25 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das folgende an: Ich lebe alleine

21.	Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?		
	ja, (Ehe-)Partner	1	70
	ja, Kind(er)	1	71
	ja, andere Haushaltsangehörige	1	72
	nein, niemand	1	73

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

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

74
-75

23. Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	1
Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	2
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	3

76

24. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

ja, (Ehe-) Partner	1	77
ja, Kind(er)	1	78
ja, andere Haushaltsangehörige	1	79
nein	1	80

VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

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

25. Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)

ja	1
nein	2

81

26. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)

ja	1
nein	2

82

27. Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

ja	1
nein	2

83

BZ

28. Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

ja	1
nein	2

84

29. Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten (aus Fr. 25 - 28) zu bewältigen?

30. Haben sich seit Kursende für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z. B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflussten?

ja, mit positiver Auswirkung	1
ja, mit negativer Auswirkung	2
nein, keine wichtigen Veränderungen	3

85

30.1 WENN JA:

Welche Veränderungen waren das?

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

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

86

87

88

89

VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK

S. 1 Ihr Alter? Jahre

90
-91

S. 2 Geschlecht?	männlich	1
	weiblich	2

92