



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

700038B



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle
des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 42 Monate nach Kursende

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

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
Ostermeier Straße 200, Tel. 5992-0
51109 Köln
Telefax-Nr. 0221-8992-300
Ref. 2-25

IMW-KÖLN / 8503

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100038/42/100
(13.2.66)

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	XIII
3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen ..	XVI
4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeichnung der Tabellen mit Seitenzahl)	XVII
II. Tabellenteil	1-323
III. Befragungsunterlagen	324

I. ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND

1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung

Im Frühjahr/Sommer 1981 wurde das Kurssystem ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT erstmals auf breiter Basis an Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und Krankenkassen eingesetzt. Die Teilnehmer dieser Kurse wurden bereits im Rahmen einer Begleituntersuchung während des Kursablaufs an drei festgelegten Zeitpunkten von IMW-KÖLN systematisch befragt. Die Ergebnisse dieser Begleituntersuchung liegen der BZgA in einem zusammenfassenden Ergebnisbericht (Dezember 1981) vor. Die Berichte zum 2. bis 4. Untersuchungsabschnitt, die den Zeitraum 6 Monate/18 Monate sowie 30 Monate nach Kursende betreffen, wurden im Juni 1982, Mai 1983 bzw. Mai 1984 vorgelegt.

Gegenstand des vorliegenden Berichts ist der 5. Untersuchungsabschnitt, die Nachbefragung 42 Monate nach Kursende.

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

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

- Übertragungen und Internalisierung des im Kurs erworbenen Motivations- und Verhaltenspotentials.
- Abschließende Beurteilung des Kurseinflusses auf die Reduktionsbemühungen.

Für die Konzeption der Untersuchung waren dabei 2 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 Berichterstattung liegt separat vor. Dabei werden die Ergebnisse aus den Kursgenerationen 1981 und 1982 vergleichend gegenübergestellt.

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 4. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 213 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 1981)	65%

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

Ursprüngliche Ausgangsstichprobe
(= Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Untersuchung) 692

UNTERSUCHUNGSSTUFE I: Befragungen im Kursverlauf

• Gesamtreaktionsquote	645	93
• ohne jegliche Information	47	-

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der
weiteren Mitarbeit 73

UNTERSUCHUNGSSTUFE II: Nachbefragung 6 Monate nach Kursende

1. Ausgangsstichprobe	572	
2. Gesamtreaktionsquote	452	79
3. ohne jegliche Information	120	21

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der
weiteren Mitarbeit 166

UNTERSUCHUNGSSTUFE III: Nachbefragung 18 Monate nach Kursende

1. Ausgangsstichprobe	404	
2. Gesamtreaktionsquote	290	72
3. ohne jegliche Information	114	28

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der
weiteren Mitarbeit 115

UNTERSUCHUNGSSTUFE IV: Nachbefragung 30 Monate nach Kursende

1. Ausgangsstichprobe	289	
2. Gesamtreaktionsquote	192	66
3. Ohne jegliche Information	7	34

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der
weiteren Mitarbeit 76

UNTERSUCHUNGSSTUFE V: Nachbefragung 42 Monate nach Kursende

1. Ausgangsstichprobe	213	
2. Gesamtreaktionsquote	139	65

davon:

• ausgefüllte Fragebogen	88	
• unspezifische Verweigerung	30	
• Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	11	
• Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	3	
• Verweigerung wegen <u>Nichtteilnahme</u>	-	
• Nicht interpretierbare Rücksendungen	-	
• Adreßänderungen, Todesfälle	7	

3. Ohne jegliche Information	74	35
------------------------------	----	----

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 zum Zeitpunkt der 30-Monatsbefragung ausschieden.
- Vollständige Fragebogen: Personen, die zum Zeitpunkt der 30-Monatsbefragung einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.

- Gesamt/Aussendestichprobe 42 Monate: Personen, die sich bereit erklärten, an der 42. Monatsbefragung teilzunehmen.
- Ausfälle 42 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).

Diese 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 42 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" $175 \text{ cm} \cdot 100 \rightarrow 75 \text{ kg}$. Dieses Maß wird nur einmal errechnet.

2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

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

3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

Dieses ebenfalls zeitpunktbezogene Maß gibt das prozentuale Übergewicht im Verhältnis zum Normalgewicht wieder. Ein Beispiel: 2 Personen liegen zu einem Zeitpunkt jeweils 10 kg über ihrem Normalgewicht; das Normalgewicht von Person A beträgt 50 kg, von Person B 80 kg. Das absolute Übergewicht

beider Personen ist gleich; Person A liegt 20% über ihrem Normalgewicht, Person B 13%. Die Berechnung des Maßes erfolgt nach der Formel: aktuelles Körpergewicht geteilt durch Normalgewicht mal 100. Auch dieses Maß wird zu jedem Erhebungszeitpunkt errechnet.

● Absolute Reduktionsleistung:

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

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

Dieses Maß wird gebildet zu den Zeitpunkten: Kursende im Vergleich zum Kursbeginn (= Reduktionsleistung während der Kurszeit), 6, 18, 30 Monate und 42 Monate im Vergleich zum Kursbeginn (= Reduktionsleistung insgesamt). 6, 18, 30 Monate und 42 Monate im Vergleich zum Kursende (= Reduktionsleistung seit Kursende) sowie 42 Monate nach Kursende im Vergleich zum Zeitpunkt 30 Monate (= Reduktionsleistung seit letzter Befragung).

● 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 REDUKTIONSLAISTUNG = 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 EISTUNG.

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 Red- uktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - KE/A + 100	kg	1 - 999
	KE/ KA	C ₂	relative Red- uktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht	$\frac{(KE/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$	Index	1 - 999
6 MONATE NACH KURSENDE (6 M)	6 M	A	aktuelles Gew.	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	6 M	B ₁	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	6 M/A - NG + 100	kg	1 - 999
	6 M	B ₂	relatives Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	$\frac{6 M/A}{NG} \times 100$	%	1 - 999
	6 M/ KA	C ₁	absolute Red- uktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 6 M/A + 100	kg	1 - 999
	6 M/ KA	C ₂	relative Red- uktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht	$\frac{(6 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$	Index	1 - 999
	6 M/ KE	D ₁	absolute Red- uktions- leistung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Kör- pergewicht	KE/A - 6 M/A + 100	kg	1 - 999
	6 M/ KE	D ₂	relative Red- uktions- leistung seit Kursende	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht	$\frac{(6 M/A - NG) + 100}{(KE/A - NG) + 100} \times 100$	Index	1 - 999
18 MONATE NACH KURSENDE (18 M)	18 M	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	18 M	B ₁	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	18 M/A - NG + 100	kg	1 - 999
	18 M	B ₂	relatives Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	$\frac{18 M/A}{NG} \times 100$	%	1 - 999
	18 M/ KA	C ₁	absolute Red- uktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 18M/A + 100	kg	1 - 999
	18 M/ KA	C ₂	relative Red- uktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn, Normalgewicht	$\frac{(18 M/A - NG) + 100}{(KA/A - NG) + 100} \times 100$	Index	1 - 999

Erhebungszeitpunkt	Vergleichs- zeitraum	Bezeichnung, verwendete Größen und Berechnung			Maß- einheit	Wertebereich des Scores	
18 MONATE NACH KURSENDE (18 M) (Fortsetzung)	18 M/ KE	D ₁	absolute Reduktionsleistung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Körpergewicht	$KE/A - 18 M/A + 100$	kg	- 999
	18 M/ KE	D ₂	relative Reduktionsleistung seit Kursende	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht	$\frac{(18 M/A-NG)+100}{(KE/A-NG)+100} \times 100$	Index	1 - 999
	18 M/ 6 M	E ₁	absolute Reduktionsleistung seit letzter Befragung	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	$6 M/A - 18 M/A + 100$	kg	1 - 999
	18 M/ 6 M	E ₂	relative Reduktionsleistung seit letzter Befragung	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende; Normalgewicht	$\frac{(18 M/A-NG)+100}{(6 M/A-NG)+100} \times 100$	Index	1 - 999
30 MONATE NACH KURSENDE (30 M)	30 M	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	30 M	B ₁	absolutes Übergewicht	aktuelles Gewicht, Normalgewicht	$30 M/A - NG + 100$	kg	1 - 999
	30 M/ KA	C ₁	absolute Reduktionsleistung	Körpergewicht bei Kursbeginn aktuelles Gew.	$KA/A - 30 M/A + 100$	kg	1 - 999
	30 M/ KA	C ₂	relative Reduktionsleistung	aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht	$\frac{(30 M/A-NG)+100}{(KA/A-NG)+100} \times 100$	Index	1 - 999
	30 M/ KE	D ₁	absolute Reduktionsleistung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende, aktuelles Körpergewicht	$KE/A - 30 M/A + 100$	kg	1 - 999
	30 M/ KE	D ₂	relative Reduktionsleistung seit Kursende	aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht bei Kursende, Normalgewicht	$\frac{(30 M/A-NG)+100}{(KE/A-NG)+100} \times 100$	Index	1 - 999
	30 M/ 18 M	E ₁	absolute Reduktionsleistung seit letzter Befragung	aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende	$18 M/A - 30 M/A + 100$	kg	1 - 999
	30 M/ 18 M	E ₂	relative Reduktionsleistung seit letzter Befragung	aktuelles Körpergewicht, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende, Normalgewicht	$\frac{(30 M/A-NG)+100}{(18 M/A-NG)+100} \times 100$	Index	1 - 999
42 MONATE NACH KURSENDE (42 M)	42 M		aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	42 M		absolutes Übergewicht	aktuelles Gewicht, Normalgewicht	$42 M/A - NG + 100$	kg	1 - 999
	42 M/ KA		absolute Reduktionsleistung	Körpergewicht bei Kursbeginn aktuelles Gew.	$KA/A - 42 M/A + 100$	kg	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 30 Monate nach Kursende (= RELATIVES ÜBERGEWICHT)
 - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht (= Untergewicht, Normalgewicht + 5%)

- Erreichtes Gewicht 42 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
	AUSZÄHLUNG 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 geänderten 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 42 MONATE NACH KURSENDE			
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS			
1.	Vollständigkeit der Kursteilnahme	31	107	183
3.	Kurswiederholung oder Anwendung an- derer Methoden zur Gewichtsreduk- tion in den letzten 12 Monaten	32	108	184
	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN			
3.1	Art der angewendeten Methode (F)	33	109	185
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPRO- GRAMMS			
4.	Häufigkeit der Nutzung einzelner Programmelemente in den letzten 12 Monaten	34	110	186
4.1	Häufig/regelmäßig genutzte Pro- grammelemente	39	115	191
4.2	Regelmäßig genutzte Programmele- mente	40	116	192
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNG			
6.	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	41	117	193
	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:			
6.1	Gewünschte Reduktion	42	118	194
	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:			
6.2	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch	43	119	195
7.	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	44	120	196

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
8.	Vertrauen in die Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses	45	121	197
IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN				
9.	Veränderung der Anzahl von Mahl- zeiten	46	122	198
10.	Veränderungen des kj-Wertes der re- gelmäßig eingenommenen Mahlzeiten	47	123	199
11.	Art und Anzahl der zur Zeit regel- mäßig eingenommenen Mahlzeiten	48	124	200
11.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	49	125	201
12.	Bewertung der Veränderungen des Essverhaltens insgesamt	50	126	202
13.	Zufriedenheit mit der jetzigen Ernährung	51	127	203
14.	Beurteilung der Ernährungsgewohn- heiten und des Umgehens mit der Übergewichtsproblematik	52	128	204
15.	Pläne bezüglich weiterer Veränderun- gen der Ernährungsgewohnheiten	53	129	205
15.1	Art der geplanten Veränderung (F)	54	130	206
V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN				
16.	Verhaltensänderungen in den Berei- chen Rauchen, Alkoholkonsum, Medi- kamentenkonsum	55	131	207
16.1	Negative Auswirkungen der Kursteil- nahme im Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	58	134	210
16.2	Positive Auswirkungen der Kursteil- nahme im Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: vermindert)	59	135	211

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
17.	Erlebte Veränderungen (Statements)	60	136	212
17.1	Erlebte Veränderungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)	68	144	220
18.	Subjektive Beurteilung des Gesundheitszustands	70	146	222
19.	Übertragung der erlernten Techniken in andere Lebensbereiche	71	147	223
19.1	Bereiche, in denen die erlernten Techniken angewandt wurden	72	149	224
VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE				
20.	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)	73	150	225
21.	Im Haushalt lebende Personen im Alter von 10-20Jahren mit Über- oder Untergewichtsproblemen	74	151	226
22.	Kursteilnahme oder Änderung des Ernährungsverhaltens anderer Familienmitglieder(F)	75	152	227
22.1	Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger (Übersicht - F)	77	154	229
23.	Ausmaß der Umstellung des Ernährungsverhaltens in der Familie (F)	78	155	230
24.	Familienangehörige, die Gewichtsreduktion erzielt haben (F)	79	156	231
VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN				
25.	Probleme mit Versuchungen	80	157	232
25.1	Auseinandersetzung mit diesen Problemen (F)	81	158	233
25.2	Hilfe bei der Auseinandersetzung mit diesen Problemen (F)	82	159	234

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demografische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsveränderung	KOPF 3 Rahmenbedingungen der Reduktionsbemühungen
26.	Probleme, die sich aus dem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit ergeben	83	160	235
26.1	Auseinandersetzung mit diesen Problemen (F)	84	161	236
26.2	Hilfe bei der Auseinandersetzung mit diesen Problemen (F)	85	162	237
27.	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	86	163	238
27.1	Auseinandersetzung mit diesen Problemen (F)	87	164	239
27.2	Hilfe bei der Auseinandersetzung mit diesen Problemen (F)	88	165	240
28.	Probleme mit der eigenen Willenskraft	89	166	241
28.1	Auseinandersetzung mit diesen Problemen(F)	90	167	242
28.2	Hilfe bei der Auseinandersetzung mit diesen Problemen (F)	91	168	243
29.	Multiplikatorisches Verhalten in den letzten 12 Monaten	92	169	244
29.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	94	171	246
S.1	Alter	95	172	247
S.2	Geschlecht	96	173	248
<u>ZUSATZTABELLEN</u>				
42M/ A	Körpergewicht 42 Monate nach Kursende	97	174	249
42M/B1	Absolutes Übergewicht 42 Monate nach Kursende	98	175	250
42M/B2	Relatives Übergewicht 42 Monate nach Kursende	99	176	251
42M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	100	177	252
42M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	101	178	253
42M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	102	179	254
42M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	103	180	255
42M/E1	Absolute Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	104	181	256
42M/E2	Relative Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	105	182	257

Auszählung ausgewählter
Merkmale der Kursbefragung
für verschiedene Teilstichproben

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

	GESAMT				TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
	S-X	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 18 MONATE	S-X	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 30 MONATE	S-X	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 42 MONATE	S-X	AUS-FÄLLE	NICHT-ODER UNVOLL-STÄNDIG REAGIERT	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88			
Plakat, Anschlag, VHS-Programm	33	28	34	34	38	35	33	34	33	32	45	36	27			
Tageszeitung	42	43	43	41	42	41	40	46	37	38	37	34	44			
Fernsehen, Rundfunk	7	8	7	6	6	7	6	9	8	5	4	5	6			
Freunde, Bekannte, Kollegen	24	27	19	23	17	21	25	20	25	27	18	26	28			
Anderes	7	3	9	8	9	9	8	9	9	8	10	10	6			

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

2

	GESAMT				TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄH- DICE	FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄH- DICE	FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄH- DICE	FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STÄH- DICE	FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88			
Einzelanmeldung	58	58	61	58	63	63	56	59	58	55	59	55	55			
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	16	10	17	18	14	17	20	16	20	21	20	18	25			
Anmeldung mit Freunden, Bekannten, Kollegen	27	31	23	25	23	20	25	28	23	24	24	27	22			

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNYOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Familienmitglieder, Verwandte	79	72	82	82	86	82	80	78	81	81	86	83	78
Freunde, Bekannte, Kollegen	48	45	47	49	50	50	48	53	46	47	51	50	43
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	7	9	6	6	5	7	7	7	7	7	4	6	8

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

4

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DICE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DICE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DICE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STÄN- DICE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	83
Ja	55	49	60	58	59	61	57	58	62	57	53	50	67
Nein	41	46	37	39	38	36	39	41	35	38	43	46	30
KA	4	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	5	3

Tabelle 5: Haben Sie früher schon einmal versucht abzunehmen?

	GESAMT S-X	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DICE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DICE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DICE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Nein, noch nie	7	10	7	6	10	5	5	7	4	5	6	5	5
Ja, einmal	11	9	12	11	10	12	12	11	12	12	27	15	8
Ja, mehrmals	80	79	78	80	78	81	81	82	81	80	67	78	84
KA	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	0	2	3

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

9

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FALLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FALLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FALLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STANDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	516	146	280	368	101	165	267	70	113	197	46	116	81
Einfach weniger essen, FdH (Friß die Hälfte)	69	70	71	69	69	73	69	73	69	68	57	65	72
Hollidiät	15	14	15	15	11	16	18	16	16	18	13	19	19
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	12	14	11	11	9	10	12	7	7	13	11	15	11
Gruppenprogramm (z.B. weight watchers)	8	9	7	7	10	6	6	4	5	7	9	9	5
Einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)	42	38	43	44	46	42	43	39	48	45	35	41	51
Medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Magen- füller usw.)	41	47	43	39	46	39	37	39	38	37	54	41	32
Irgendwelche anderen Methoden, um Hunger zu vergessen oder 'Pausen' zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	15	14	13	16	16	12	16	19	14	15	11	16	15
Sonstige Methoden	22	21	20	22	18	25	24	30	27	22	20	19	26

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE-FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 18 MONATE	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE-FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 30 MONATE	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE-FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 42 MONATE	AUS-FÄLLE	NICHT-ODER-UNVOLL-STÄNDIG REAGIERT	VOLL-STÄNDIGE-FRAGE-BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt	70	70	71	70	73	72	68	67	65	69	71	71	65
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht	17	16	15	18	18	13	18	16	17	18	12	21	16
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft	19	19	20	19	19	20	19	21	21	18	14	17	20
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut	17	16	16	17	23	16	15	20	14	14	18	18	9
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt	17	16	15	18	10	17	20	25	15	19	16	21	16
Ich kann einfach keiner Versuchung widerstehen	45	45	46	44	47	46	44	51	40	41	35	39	44
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg	9	8	8	10	9	12	11	7	12	12	18	15	8
Anderes	5	4	7	6	3	6	7	11	7	6	6	5	8

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



	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Main allgemeines Wohlbefin- den wird sich verbessern	60	61	57	59	56	60	61	62	59	61	51	60	61
Ich werde wieder leistungs- fähiger werden	27	25	24	28	22	25	30	28	23	31	22	34	26
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein	52	48	52	53	52	49	54	54	47	54	43	54	53
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern	32	34	31	32	32	30	32	33	31	32	20	29	36
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein	51	54	48	50	50	48	50	49	44	50	49	53	48
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben	12	12	8	12	10	5	13	13	5	13	16	18	6
Ich werde wieder ausgegli- chener und zufriedener werden.	38	36	34	39	40	30	38	41	29	38	41	46	26
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen	28	26	27	29	30	30	29	33	26	27	20	25	31
Ich werde mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen	42	39	44	44	41	46	46	57	36	42	45	42	43

Tabelle 9: 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 S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN					
		AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	S-%	S-%	S-%	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	S-%	S-%	S-%	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88			
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	17	14	18	18	17	19	19	18	17	19	20	18	19			
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe	65	58	66	67	70	67	66	71	68	64	61	65	65			
Ich zweifle noch etwas an Erfolg des Kurses	16	24	14	13	11	12	13	11	13	15	18	15	14			
KA	2	4	2	1	2	2	1	0	2	2	0	2	2			

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

10

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Frühstück													
zu Hause	88	84	90	89	88	91	90	86	94	91	88	90	92
außer Haus	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	2	2
2. Frühstück/Pausenfrühstück													
zu Hause	22	22	23	23	23	22	22	22	22	22	22	22	23
außer Haus	20	19	20	20	18	19	21	20	24	22	24	23	19
Mittagessen													
zu Hause	77	72	81	79	85	77	76	80	76	75	71	73	78
außer Haus	15	16	15	14	10	16	16	13	17	17	24	21	13
Nachmittags-Mahlzeit													
zu Hause	40	37	41	41	45	41	39	46	40	37	41	38	35
außer Haus	8	5	8	9	9	6	9	7	7	10	10	13	6
Abendessen													
zu Hause	88	87	91	89	87	92	90	92	92	89	88	87	91
außer Haus	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
Kleinigkeiten nach dem Abendessen													
zu Hause	48	49	46	47	46	47	47	45	46	48	47	48	50
außer Haus	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	8	5	2

Tabelle 10.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	89
Keine Mahlzeit	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	4	2	1
1 Mahlzeit	3	4	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2
2 Mahlzeiten	5	5	5	5	6	4	5	7	2	4	2	6	2
3 Mahlzeiten	25	24	24	25	23	25	26	25	27	26	18	24	30
4 Mahlzeiten	24	28	25	22	20	25	23	25	26	23	24	20	25
5 Mahlzeiten	19	16	19	20	22	20	19	14	21	21	22	22	22
KA	23	20	24	24	24	22	23	26	22	22	27	25	18

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

12

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Essen macht mir richtig Freude, und ich genieße es	45	38	47	48	48	51	48	47	52	49	45	46	52
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	35	35	37	35	40	32	33	39	26	31	31	32	31
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	26	23	29	27	25	28	28	30	27	28	24	27	30
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	55	56	56	56	55	56	58	53	55	59	55	56

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
sehr gut	6	3	8	8	11	8	6	8	7	6	4	3	9
gut	29	28	32	30	33	31	29	26	28	30	29	28	34
zufriedenstellend	43	46	42	41	39	43	42	38	47	44	49	46	41
weniger zufriedenstellend	17	17	16	18	14	14	19	24	17	17	18	19	14
schlecht	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	0	2	1
sehr schlecht	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	0
KA	2	4	1	1	2	2	1	3	1	0	0	0	1

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

14

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN					
		AUS- FALLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	S-%	AUS- FALLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	S-%	AUS- FALLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	S-%	AUS- FALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88			
Ja	13	14	12	12	9	11	13	9	12	15	8	18	11			
Nein	84	81	85	85	89	85	83	87	86	82	88	78	86			
KA	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	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			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	179	289	76	121	213	49	125	88
sehr stark	16	19	13	14	12	12	15	13	10	15	14	21	7
stark	31	30	30	32	27	32	34	32	35	35	35	30	41
waniger stark	26	22	31	28	31	28	27	32	26	25	27	26	25
kaum	20	20	20	20	22	22	19	21	22	19	18	19	19
überhaupt nicht	4	5	5	4	4	5	3	1	6	4	6	2	7
KA	3	4	2	2	3	2	1	1	1	1	0	2	1

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

16

	GESAMT				TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄHN- DICE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	S- Z	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄHN- DICE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	S- Z	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄHN- DICE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	S- Z	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAR- GIERT	VOLL- STÄHN- DICE- FRAGE- BOGEN	S- Z
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88			
Ja	5	8	4	4	3	4	4	7	4	3	0	3	3			
Nein	57	46	71	62	63	71	61	64	73	60	59	49	75			
KA	38	46	25	34	33	24	35	29	23	37	41	48	22			

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			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	484	115	178	289	76	121	213	49	125	88
bis 60 kg	10	6	15	12	5	19	14	14	23	14	8	7	24
61 - 65 kg	12	9	15	13	16	15	12	11	12	13	18	14	13
66 - 70 kg	15	11	18	17	13	19	18	18	18	18	22	16	20
71 - 75 kg	14	10	19	15	21	16	13	14	17	13	12	9	18
76 - 80 kg	7	7	10	7	5	10	8	14	8	6	6	3	9
81 - 85 kg	5	5	6	5	7	6	4	3	5	4	4	6	1
86 - 90 kg	6	6	8	5	7	6	5	5	6	5	6	6	5
91 - 100 kg	4	2	5	4	4	6	4	1	6	6	8	5	7
mehr als 100 kg	2	3	2	1	3	1	1	0	0	1	2	2	0
KA	26	40	2	20	19	3	20	18	5	20	12	32	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?

18

	GESAMT				TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	S- %	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	S- %	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	S- %	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	S- %
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88			
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	15	18	15	14	17	13	13	20	11	11	10	9	14			
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	35	31	43	37	37	42	36	37	46	36	37	30	44			
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	12	6	17	15	16	20	15	13	20	15	8	10	22			
KA	38	45	25	34	30	24	36	30	23	38	45	50	20			

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			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
sehr zufrieden	25	15	35	38	24	39	32	32	42	32	29	26	40
zufrieden	30	33	34	29	36	31	26	28	32	26	18	20	34
es geht	6	6	6	6	8	6	6	9	3	5	10	4	6
weniger zufrieden	1	1	1	1	2	1	1	3	1	0	0	0	1
überhaupt nicht zufrieden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
KA	37	45	24	33	30	23	35	29	21	37	43	49	19

Tabelle S.1: Körpergröße

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN				TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN				
		AUS-FÄLLE	VOLL-STAN-DIGE-BOGEN	GESAMT-AUS-SENDE-STICH-PROBE 18 MONATE	S-%	AUS-FÄLLE	VOLL-STAN-DIGE-BOGEN	GESAMT-AUS-SENDE-STICH-PROBE 30 MONATE	S-%	AUS-FÄLLE	VOLL-STAN-DIGE-BOGEN	GESAMT-AUS-SENDE-STICH-PROBE 42 MONATE	S-%	AUS-FÄLLE	NICHT-ODER-UNVOLL-STÄNDIG REA-GIERT	VOLL-STAN-DIGE-BOGEN
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88			
bis 155 cm	5	4	5	5	4	4	6	1	7	7	4	8	5			
156 - 160 cm	17	19	19	17	16	16	17	25	17	15	18	14	15			
161 - 165 cm	27	25	28	28	27	30	29	32	28	28	24	25	33			
166 - 170 cm	28	25	28	29	33	31	28	24	28	29	24	30	28			
171 - 175 cm	11	13	10	11	13	8	10	11	9	9	16	10	8			
176 - 180 cm	6	7	4	5	3	4	6	4	7	7	8	7	7			
181 - 185 cm	2	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	4	1			
186 - 190 cm	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0			
über 190 cm	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1			
KA.	2	4	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2			

Tabelle S.2: Körpergewicht am Kursanfang

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE- FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE- FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STAN- DICE- FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STAN- DICE- FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	484	115	178	289	76	121	213	49	125	88
bis 60 kg	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	0	5	2
61 - 65 kg	9	11	9	8	5	11	9	9	12	8	8	6	11
66 - 70 kg	13	7	15	15	14	14	16	17	18	15	24	18	13
71 - 75 kg	17	18	17	17	18	18	16	20	17	15	10	8	23
76 - 80 kg	16	15	15	16	15	13	16	11	16	18	18	18	17
81 - 85 kg	11	12	10	11	13	10	10	18	7	7	8	6	8
86 - 90 kg	10	8	11	11	11	11	11	11	9	12	4	12	11
91 - 100 kg	12	12	13	11	14	12	11	8	12	12	12	14	9
mehr als 100 kg	6	7	4	6	6	4	6	1	3	8	10	10	3
KA	3	5	2	2	1	3	2	3	3	2	4	2	2

Tabelle S.3: Alter

	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN				TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	GESAMT- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STAN- DICE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
bis 19 Jahre	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
20 - 29 Jahre	16	13	15	17	17	12	17	22	14	15	24	20	9
30 - 39 Jahre	31	30	30	32	35	31	30	32	27	30	39	30	28
40 - 49 Jahre	30	29	31	31	27	31	32	33	30	31	16	33	30
50 - 59 Jahre	13	14	14	13	13	16	13	7	20	15	8	9	25
60 Jahre und älter	6	10	6	4	4	5	4	4	5	4	8	4	5
KA	2	4	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2

Tabelle 3.4: Geschlecht

	GESAMT			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 18 MONATE	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 30 MONATE	AUS-FÄLLE	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	GESAMT-AUSSENDE-STICH-PROBE 42 MONATE	AUS-FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL-STÄNDIG REAGIERT	VOLL-STÄNDIGE FRAGE-BOGEN	S-X	S-X	S-X
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS <UNGEWICHTET>	572	166	310	404	115	179	289	76	121	213	49	125	88		
männlich	8	10	8	8	8	8	8	4	7	9	14	10	7		
weiblich	92	90	92	92	92	92	92	96	93	91	86	90	93		
KA	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

Tabelle S.5: Familienstand

24

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	83
ledig, verwitwet, getrennt lebend, geschieden	17	20	15	16	10	16	18	14	18	19	20	19	19
verheiratet/mit Partner	79	75	81	81	86	80	79	82	78	77	78	79	75
KA	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	2	6

170

170

Tabelle S.6.1: Anzahl weiterer Personen im Haushalt

	GESAMT S-X	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-X	VOLL- STÄH- DIGE FRAGE- BOGEN S-X	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-X	AUS- FÄLLE S-X	VOLL- STÄH- DIGE FRAGE- BOGEN S-X	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-X	AUS- FÄLLE S-X	VOLL- STÄH- DIGE FRAGE- BOGEN S-X	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-X	AUS- FÄLLE S-X	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-X	VOLL- STÄH- DIGE FRAGE- BOGEN S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	269	76	121	213	49	125	88
Anzahl Personen:													
keine	11	17	9	8	8	9	9	9	8	8	12	9	8
1 Person	15	18	15	14	15	15	13	8	18	15	20	14	17
2 Personen	23	19	23	25	22	27	26	30	26	24	16	21	30
3 Personen	31	31	31	32	33	31	31	34	29	31	33	34	25
4 Personen und mehr	20	15	21	21	23	18	21	18	19	22	18	22	20

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-%	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Anzahl Personen:													
keine	49	54	48	47	44	54	48	43	59	49	45	43	58
1 Personen	25	20	26	27	28	25	27	29	22	27	31	30	24
2 Personen	20	20	21	20	23	17	19	24	14	18	22	22	11
3 Personen und mehr	5	5	5	5	5	4	6	4	5	6	2	5	7

Tabelle S.7: Berufstätigkeit

	GESAMT S-X	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-X	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-X	AUS- FÄLLE	VOLL- STÄN- DIGE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-X	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-X	VOLL- STÄN- DIGE- FRAGE- BOGEN S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
ja, ganztags	28	26	28	30	24	30	32	25	36	34	41	36	32
ja, halbtags	22	21	22	23	23	24	22	26	22	21	14	18	24
zur Zeit in Ausbildung	3	2	2	3	3	2	4	1	2	5	6	6	2
zur Zeit arbeitslos	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1
Hausfrau	38	39	40	38	44	38	36	42	34	34	27	33	35
Rentner, Pensionär	3	5	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3
NH	3	5	3	2	2	3	2	3	3	2	6	2	2

Tabelle S.7.1: WEHN BERUFSTÄTIG: Berufsgruppe

28

	GESAMT S-Z	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE S-Z	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-Z	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-Z	AUS- FÄLLE S-Z	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-Z	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-Z	AUS- FÄLLE S-Z	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-Z	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-Z	AUS- FÄLLE S-Z	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT S-Z	VOLL- STÄN- DIGE FRAGE- BOGEN S-Z
BASIS (UNGEWICHTET)	289	78	156	211	55	95	156	39	70	117	27	68	49
Freie Berufe, Selbständige, Landwirte	19	15	17	19	20	17	19	13	17	21	26	24	16
Leitende Angestellte, Beamte	11	10	12	12	13	12	12	5	14	14	22	15	12
Mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter	34	29	36	36	40	35	35	41	34	32	22	28	39
Einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter	36	45	33	32	27	35	34	41	31	32	30	34	29
KA	1	0	1	1	0	2	1	0	3	2	0	0	4

Tabelle 3.8: Schulabschluss

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
		AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE S-%	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STAN- DIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS (UNGENICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	88
Volksschule/Hauptschule	53	57	51	51	52	53	51	62	50	46	51	46	47
Mittlere Reife	33	30	33	34	32	28	35	29	28	37	33	42	28
Abitur	5	5	5	5	4	6	5	3	7	6	2	4	9
Abgeschlossenes Studium	6	4	7	7	8	8	6	4	9	7	10	5	10
Keinen Abschluß	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1
KA	3	5	4	3	3	4	3	3	5	3	4	2	5

Tabelle S.9: Lebenssituation

	GESAMT				TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 42 MONATEN		
	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	S-%	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	S-%	AUS- FÄLLE	VOLL- STAN- DIGE- FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUS- SENDE- STICH- PROBE 42 MONATE	S-%	AUS- FÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REA- GIERT	VOLL- STAN- DIGE- FRAGE- BOGEN	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	121	213	49	125	38			
Männer	8	10	8	8	8	8	8	4	7	9	14	10	7			
Alleinstehende Frauen	15	18	13	14	10	13	16	14	17	16	14	15	18			
Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder	16	11	17	17	17	19	17	16	21	18	14	17	19			
Berufstätige Ehefrauen mit Kindern	17	14	16	18	17	17	19	21	17	18	22	21	14			
Hausfrauen ohne Kinder	13	17	13	11	11	15	11	11	16	11	10	8	16			
Hausfrauen mit Kindern	26	23	28	27	33	22	25	30	18	23	18	26	20			

30

Ergebnisse der Nachbefragung
42 Monate nach Kursende

Kopf 1

- Alter
- Lebenssituation
- psycho-soziale
Problembelastung

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' im Jahre 1981 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 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	73	67	76	69	77	83	63	53	83	86	83	71	77	74	
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	23	33	20	23	19	17	25	41	17	14	11	24	18	22	
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	0	4	8	4	0	13	6	0	0	6	5	5	4	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

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

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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	8	0	16	4	8	17	0	12	17	0	11	7	5	13	
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	34	56	40	35	23	33	44	35	17	14	50	45	32	17	
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	14	22	8	12	15	0	25	18	17	0	11	21	9	4	

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

	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	Gesamt	bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. 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/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	40	7	11	11	10	2	11	9	4	2	9	26	9	5
Nulldiät	8	0	9	9	0	0	9	0	0	0	11	8	11	0
Gruppenprogramme (z.B. Weight Watchers)	8	14	0	18	0	0	9	11	25	0	0	4	11	20
einseltige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	8	14	18	0	0	0	18	0	0	0	11	4	11	20
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	55	43	64	55	60	100	55	44	50	50	67	62	44	40
Medikamente, Arzneimittel	3	14	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	11	0
Sonstige	20	14	9	18	40	0	9	33	25	50	11	23	11	20
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	regel- mäßig %	häufig %	selten %	nie %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	73	18	6	1	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	11	1	16	57	15
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	3	11	20	53	11
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	1	6	77	16
Essplan ausarbeiten	7	22	16	45	10
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	6	16	20	45	13
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	1	8	67	22
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	7	14	20	48	11
Einplanen von Versuchungssituationen	2	10	19	55	14
Belohnungsplan	2	2	6	75	15
Austausch von Rezepten	10	16	22	41	11
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	3	11	64	10

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	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/ stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes															
regelmäßig	73	67	68	62	88	83	75	82	75	79	50	81	64	65	
häufig	18	22	20	27	8	0	13	12	17	14	39	12	27	22	
selten	6	11	4	8	4	17	13	0	0	7	6	2	9	9	
nie	1	0	4	0	0	0	0	0	8	0	0	2	0	0	
KA	2	0	4	4	0	0	0	6	0	0	6	2	0	4	
Ausräumen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen															
regelmäßig	11	0	12	15	12	17	19	12	17	14	0	17	9	4	
häufig	1	11	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	4	
selten	16	22	16	15	15	50	13	18	17	7	11	14	23	13	
nie	57	67	72	58	38	33	56	59	58	43	78	55	59	61	
KA	15	0	0	12	35	0	6	12	8	36	11	14	9	17	
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme															
regelmäßig	3	0	4	0	8	0	6	6	0	0	0	5	5	0	
häufig	11	0	12	15	12	17	6	29	0	14	6	14	14	4	
selten	20	33	12	27	15	50	19	12	25	21	11	24	14	22	
nie	53	67	68	50	42	33	56	47	67	43	72	48	59	61	
KA	11	0	4	8	23	0	13	6	8	21	11	10	9	13	

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

36

	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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'														
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	1	0	0	0	4	17	0	0	0	0	0	0	0	4
selten	6	22	4	8	0	0	13	0	8	0	6	5	9	4
nie	77	78	92	77	65	83	75	88	83	64	83	76	82	78
KA	16	0	4	15	31	0	13	12	8	36	11	19	9	13
Eßplan ausarbeiten														
regelmäßig	7	11	4	4	12	0	13	0	8	0	6	10	5	4
häufig	22	22	24	27	15	0	25	35	17	21	22	26	18	17
selten	16	33	8	27	8	33	19	29	8	7	11	17	23	9
nie	45	33	64	38	38	50	38	29	67	50	56	36	45	65
KA	10	0	0	4	27	17	6	6	0	21	6	12	9	4
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	6	0	0	8	12	17	13	6	0	7	0	7	9	0
häufig	16	0	24	15	15	17	6	29	25	7	17	14	18	17
selten	20	44	24	19	12	17	38	12	50	7	11	24	23	13
nie	45	56	48	46	38	50	38	41	17	57	61	43	41	57
KA	13	0	4	12	23	0	6	12	8	21	11	12	9	13

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	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 (UNGENICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	19	42	22	23	
Diagramm 'Nahrungsmenge'															
regelmäßig	2	0	0	9	8	0	6	0	0	0	0	2	5	0	
häufig	1	0	0	4	0	0	0	6	0	0	0	2	0	0	
selten	8	22	4	8	8	33	13	0	8	7	6	2	14	13	
nie	67	67	88	62	54	67	69	59	83	57	83	69	59	74	
KA	22	11	8	27	31	0	13	35	8	36	11	24	23	13	
Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'															
regelmäßig	7	11	4	0	12	0	6	0	0	0	6	12	0	0	
häufig	14	0	20	19	8	0	25	6	8	14	22	24	9	0	
selten	20	11	20	23	19	50	13	29	8	21	17	14	32	22	
nie	48	78	52	46	38	50	50	53	75	36	44	38	50	65	
KA	11	0	4	12	23	0	6	12	8	29	11	12	9	13	
Einplanen von Versuchungs- situationen															
regelmäßig	2	0	4	0	4	0	6	0	0	0	0	5	0	0	
häufig	10	33	0	15	8	17	13	6	0	14	11	12	9	9	
selten	19	11	28	19	12	17	19	12	25	7	33	19	32	9	
nie	55	56	68	54	46	67	56	71	67	50	44	50	50	70	
KA	14	0	0	12	31	0	6	12	8	29	11	14	9	13	

Tabella 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmellemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

38

	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	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Belohnungsplan														
regelmäßig	2	11	0	0	4	0	0	0	0	0	0	5	0	0
häufig	2	22	0	0	0	17	6	0	0	0	0	2	0	4
selten	6	11	4	12	0	0	13	12	0	7	0	5	14	0
nie	75	56	92	77	65	83	63	76	92	64	89	71	77	83
KA	15	0	4	12	31	0	19	12	8	29	11	17	9	13
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	10	0	8	19	8	0	25	12	0	7	11	19	5	0
häufig	16	11	16	23	12	17	31	24	17	0	11	21	23	0
selten	22	44	24	12	23	50	13	18	17	29	17	21	18	26
nie	41	44	52	35	35	33	25	41	58	36	56	26	50	61
KA	11	0	0	12	23	0	6	6	8	29	6	12	5	13
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	11	0	4	23	12	17	19	12	8	14	0	19	0	9
häufig	3	0	8	4	0	0	0	6	8	0	6	2	9	0
selten	11	0	12	19	8	0	6	12	17	14	11	10	18	9
nie	64	100	76	46	58	83	69	65	58	50	72	60	64	74
KA	10	0	0	8	23	0	6	6	8	21	11	10	9	9

Tabelle 4.11 Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinständ. 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	91	89	88	88	96	83	88	94	92	93	89	93	91	87	
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	13	11	12	15	12	17	25	12	17	14	0	17	9	9	
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	15	0	16	15	19	17	13	35	0	14	6	19	18	4	
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	0	0	0	4	17	0	0	0	0	0	0	0	4	
Essplan ausarbeiten	28	33	28	31	27	0	38	35	25	21	28	36	23	22	
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	0	24	23	27	33	19	35	25	14	17	21	27	17	
Diagramm 'Nahrungsmenge'	3	0	0	4	8	0	6	6	0	0	0	5	5	0	
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	11	24	19	19	0	31	6	8	14	28	36	9	0	
Einplanen von Versuchungssituationen	13	33	4	15	12	17	19	6	0	14	11	17	9	9	
Belohnungsplan	5	33	0	0	4	17	6	0	0	0	0	7	0	4	
Austausch von Rezepten	26	11	24	42	19	17	56	35	17	7	22	40	27	0	
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	15	0	12	27	12	17	19	18	17	14	6	21	9	9	

Tabella 4.2: 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	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-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	73	67	68	62	88	83	75	82	75	79	50	81	64	65
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	11	0	12	15	12	17	19	12	17	14	0	17	9	4
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	3	0	4	0	8	0	6	6	0	0	0	5	5	0
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Edplan ausarbeiten	7	11	4	4	12	0	13	0	8	0	6	10	5	4
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	6	0	0	8	12	17	13	6	0	7	0	7	9	0
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	0	0	0	8	0	6	0	0	0	0	2	5	0
Fastlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	7	11	4	0	12	0	6	0	0	0	6	12	0	0
Einplanen von Versuchungssituationen	2	0	4	0	4	0	6	0	0	0	0	5	0	0
Belohnungsplan	2	11	0	0	4	0	0	0	0	0	0	5	0	0
Austausch von Rezepten	10	0	8	19	8	0	25	12	0	7	11	19	5	0
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	0	4	23	12	17	19	12	8	14	0	19	0	9

Tabelle 6: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

	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 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
... weiter abzunehmen	81	67	76	81	88	83	75	82	67	79	94	76	82	87
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	17	22	20	19	12	17	19	18	25	21	6	21	14	13
... weder - noch	2	11	4	0	0	0	6	0	8	0	0	2	5	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 6.11 WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	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)	71	6	19	21	23	5	12	14	8	11	17	32	18	20
bis 2 kg	11	33	5	10	13	20	8	7	13	18	12	13	6	15
3 - 5 kg	37	17	21	29	61	40	33	29	13	64	29	31	28	50
6 - 8 kg	17	17	21	14	13	20	25	21	13	0	18	16	17	20
9 - 10 kg	17	0	26	24	9	20	25	7	13	18	24	19	22	10
11 - 12 kg	1	17	0	0	0	0	0	0	13	0	0	0	6	0
13 - 15 kg	3	0	5	5	0	0	0	0	0	0	12	6	0	0
16 - 20 kg	3	0	0	10	0	0	8	7	0	0	0	6	0	0
über 20 kg	4	17	5	5	0	0	0	7	13	0	6	3	6	5
KA	7	0	16	5	4	0	0	21	25	0	0	6	17	0

Tabelle 6.2: WENN GEWICHTSBEIHALTUNG 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- 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)	15	2	5	5	3	1	3	3	3	3	1	9	3	3	
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	53	50	80	20	67	100	33	33	67	33	100	67	0	67	
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	33	50	0	60	33	0	67	33	0	67	0	22	67	33	
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Nein, keine feste Grenze gesetzt	7	0	0	20	0	0	0	33	0	0	0	0	33	0	
*KA	7	0	20	0	0	0	0	0	33	0	0	11	0	0	

Tabelle 7: 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?

44

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	31	0	36	27	38	17	25	35	33	36	28	36	32	17
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	40	78	28	50	27	17	50	35	33	43	44	40	36	43
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	28	22	36	23	31	67	25	29	33	14	28	24	32	35
KA	1	0	0	0	4	0	0	0	0	7	0	0	0	4

Tabelle 8: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	53	78	60	35	58	67	63	47	58	43	50	52	59	48
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	23	22	12	23	31	17	13	24	17	36	22	24	9	35
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	16	0	16	27	12	17	13	24	17	14	17	17	27	4
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	0	12	8	0	0	6	6	0	7	11	5	5	9
KA	2	0	0	8	0	0	6	0	8	0	0	2	0	4

Tabelle 9: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

46

	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-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ja, mehr	32	56	28	35	23	17	38	29	42	29	28	31	23	39
Ja, weniger	24	0	32	15	31	0	19	29	17	7	44	19	36	22
Nein	44	44	40	50	46	83	44	41	42	64	28	50	41	39
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 10: 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 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
viel niedriger	58	78	48	38	85	83	75	53	58	64	33	62	45	65
annähernd gleich	34	11	44	46	15	0	13	41	33	29	61	31	41	30
viel höher	8	11	8	15	0	17	13	6	8	7	6	7	14	4
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle III: 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				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- ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Frühstück	90	78	96	85	96	83	100	94	92	93	83	90	86	91
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	40	67	48	38	23	0	50	35	42	29	50	31	64	30
Mittagessen	95	100	96	92	100	100	100	94	100	93	94	98	91	96
Nachmittags-Mahlzeit	48	56	64	38	38	17	56	35	67	29	61	50	27	61
Abendessen	97	100	96	92	100	100	100	100	92	93	94	100	91	96
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	27	33	32	31	19	83	19	18	17	21	33	29	23	30
Kleinigkeiten bei großen Hunger zwischendurch	40	67	44	35	35	17	38	41	42	36	44	40	45	35

Tabelle 11.1: 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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
2 Mahlzeiten	3	0	4	8	0	0	0	0	0	7	11	2	5	4
3 Mahlzeiten	13	0	4	23	15	17	19	18	8	14	6	17	9	9
4 Mahlzeiten	40	44	32	23	65	67	25	47	42	57	28	31	50	48
5 Mahlzeiten	32	33	40	42	12	17	38	35	42	21	33	33	32	26
6 Mahlzeiten	7	0	12	4	8	0	13	0	8	0	11	10	0	9
7 Mahlzeiten	5	22	8	0	0	0	6	0	0	0	11	5	5	4

Tabella 12: Wenn Sie Ihr augenblickliches Eßverhalten überdenken, wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgeohnheiten 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Ich habe meine Ernährungs- gewohnheiten radikal umgestellt	6	0	12	0	8	17	0	6	8	0	6	10	5	0	
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgeohnheiten verändert	27	22	20	31	35	17	31	47	17	36	11	33	23	22	
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernäh- rungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	60	78	52	62	58	50	69	47	58	64	67	50	68	70	
Ich habe meine Ernährungs- gewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	0	16	8	0	17	0	0	17	0	17	7	5	9	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

50

Tabelle 13: Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	60	67	64	54	65	67	50	47	67	86	72	43	77	78
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	33	36	31	31	17	44	47	33	7	28	48	18	22
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	3	0	0	12	0	17	0	6	0	7	0	5	5	0
KA	2	0	0	4	4	0	6	0	0	0	0	5	0	0

Tabella 14: Wie beurteilen Sie jetzt, 42 Monate nach dem Kursende, Ihre Ernährungsgeohnheiten und die Übergewichtsproblematik? Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

52

	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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ich muß mein Eßverhalten ständig kontrollieren	58	56	64	58	54	33	63	53	58	57	67	69	45	52
Ich muß ständig auf mein Gewicht achten	80	67	68	100	77	83	75	94	75	86	78	76	82	83
Eßverhalten und Gewicht sind für mich heute keine Probleme mehr	2	0	4	0	4	0	6	0	8	0	0	2	5	0

Tabelle 15: Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinstehd. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen ohne Kind.	Haus-frauen ohne Kind.	Haus-frauen 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)	98	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ja	69	44	52	81	81	50	69	76	50	79	72	69	68	70
Nein	30	56	48	15	19	50	31	18	50	21	28	29	32	30
KA	1	0	0	4	0	0	0	6	0	0	0	2	0	0

Tabelle 15.1: WEHN JA: Und was?

54

	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/ stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	61	4	13	21	21	3	11	13	6	11	13	29	15	16
beuöbeten/gezieltes essen	28	50	15	33	24	67	45	23	33	27	8	28	40	19
weniger essen	15	25	8	10	24	0	9	46	0	9	8	10	27	13
weniger Alkohol trinken	2	0	0	0	5	33	0	0	0	0	0	0	0	6
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	5	0	8	0	10	33	9	0	0	9	0	3	0	13
mehr Zwischenmahlzeiten	3	25	0	5	0	0	9	8	0	0	0	3	7	0
weniger/keine Süßigkeiten	16	50	8	10	24	0	27	15	17	27	8	14	20	19
verstärkt Gemüse und Salate essen	3	0	0	10	0	0	0	0	17	0	8	0	0	13
andere Diäten anwenden	13	0	23	5	19	0	9	15	0	0	23	24	0	6
persönliche Programme ausarbeiten	10	0	8	24	0	0	0	8	17	9	23	10	13	6
konsequenter sein	11	0	0	24	10	0	27	8	0	18	8	10	13	13
die Probleme aus dem Weg räumen, die das Übermäßige Essen verursachen	2	0	0	0	5	0	9	0	0	0	0	3	0	0
wieder nach dem Kurs- programm arbeiten/ am Kurs teilnehmen	13	0	31	14	5	0	9	8	17	18	23	17	13	6
Sonstiges	3	0	0	5	5	0	0	0	0	0	15	3	0	6
KA	5	0	8	5	0	0	0	0	17	0	8	3	0	6

Tabelle 16: 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	Män-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/Überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	89	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Konsum alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	6	2	0	0
hat sich verstärkt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ist wie vor dem Kurs	31	11	24	42	31	33	38	41	17	29	28	29	27	39
hat sich vermindert	26	33	28	27	19	67	31	12	25	21	22	26	27	22
gab es bei mir nie	39	56	40	31	42	0	31	47	58	43	39	40	41	35
KA	3	0	4	0	8	0	0	0	0	7	6	2	5	4
Konsum nicht-alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	2	0	4	0	4	0	0	0	0	0	6	5	0	0
hat sich verstärkt	40	56	40	38	31	83	50	35	50	7	39	43	50	22
ist wie vor dem Kurs	43	44	40	54	38	17	38	53	25	71	44	43	36	52
hat sich vermindert	5	0	8	4	4	0	6	6	8	0	6	2	5	9
gab es bei mir nie	7	0	4	4	15	0	6	6	17	14	0	5	5	13
KA	3	0	4	0	8	0	0	0	0	7	6	2	5	4

Tabella 16: 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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en	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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	6	0	0	4
hat sich verstärkt	1	0	4	0	0	0	0	6	0	0	0	2	0	0
ist wie vor dem Kurs	8	11	4	12	8	17	6	18	8	7	0	5	14	9
hat sich vermindert	3	0	8	4	0	0	0	0	0	7	11	2	0	9
gab es bei mir nie	82	89	76	85	81	83	94	76	92	79	78	86	82	74
KA	5	0	4	0	12	0	0	0	0	7	6	5	5	4
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	2	0	4	0	4	0	0	0	8	7	0	2	0	4
hat sich verstärkt	6	0	0	12	8	17	0	12	0	14	0	7	9	0
ist wie vor dem Kurs	26	0	8	42	35	33	19	47	17	36	11	29	23	26
hat sich vermindert	10	11	12	8	12	33	25	6	0	0	6	14	9	4
gab es bei mir nie	52	89	72	38	35	17	56	35	75	36	78	45	55	61
KA	3	0	4	0	8	0	0	0	0	7	6	2	5	4

Tabelle 16: 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 stark	kaum/ Über- haupt nicht	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
SASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität														
hat sich verstärkt	10	0	8	19	8	17	0	18	0	14	17	14	9	4
ist wie vor dem Kurs	60	89	60	62	50	17	56	71	75	57	67	52	59	78
hat sich vermindert	20	11	20	19	27	67	38	6	17	21	11	26	18	13
KA	9	0	12	0	15	0	6	6	8	7	6	7	14	4

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

	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-%
SWIS (UNGEMICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Konsum alkoholischer Getränke	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	6	2	0	0
Rauchen, Zigarettenkonsum	2	0	8	0	0	0	0	6	0	0	6	2	0	4
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	8	0	4	12	12	17	0	12	8	21	0	10	9	4
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	10	0	8	19	8	17	0	18	0	14	17	14	9	4

58

Tabelle 16.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte; vermindert)

	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- 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)	98	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Konsum alkoholischer Getränke	26	33	28	27	19	67	31	12	25	21	22	26	27	22	
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	0	9	4	0	0	0	0	0	7	11	2	0	9	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	10	11	12	8	12	33	25	6	0	0	6	14	9	4	
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	20	11	20	19	27	67	39	6	17	21	11	26	18	13	

Tabille 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	KA
	%	%	%	%	%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	8	32	35	19	6
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	3	30	43	18	6
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	9	30	33	20	8
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	2	22	33	35	8
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	3	27	39	23	8
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	2	14	42	33	9
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	6	22	41	24	8
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	3	35	40	14	8
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	6	16	56	15	8
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	18	33	31	10	8
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	8	18	38	30	7
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	5	26	45	16	8

60

Plan

Plan

Plan

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	KA
	%	%	%	%	%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	18	24	41	11	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	17	24	30	22	8
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	14	30	40	10	7
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	6	18	39	30	8

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

62

	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	weni- ger stark	kaum/ Über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	8	33	12	4	0	17	19	0	17	0	0	14	5	0
stark	32	22	24	27	46	33	38	29	17	57	17	29	32	39
weniger stark	35	33	40	35	35	33	38	41	33	29	44	40	36	26
Überhaupt nicht	19	11	16	31	12	17	6	24	25	14	28	10	23	30
KA	6	0	8	4	8	0	0	6	8	0	11	7	5	4
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	3	11	4	4	0	0	6	0	8	0	0	7	0	0
stark	30	44	32	27	27	33	44	29	25	36	22	24	36	35
weniger stark	43	33	36	42	54	50	38	53	42	57	33	48	45	35
überhaupt nicht	18	11	20	23	12	17	13	18	17	7	33	14	14	26
KA	6	0	8	4	8	0	0	0	8	0	11	7	5	4
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stark	9	22	12	4	8	17	6	12	8	7	6	14	0	9
stark	30	33	36	31	19	33	56	35	25	14	17	31	36	22
weniger stark	33	33	24	35	42	17	25	18	42	71	33	26	36	43
Überhaupt nicht	20	11	20	27	15	33	13	29	17	0	33	19	23	17
KA	8	0	8	4	15	0	0	6	8	7	11	10	5	9

Tabelle 17: 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	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	98	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	2	11	4	0	0	0	0	0	0	0	6	2	0	4
stark	22	11	28	12	31	67	25	24	17	21	11	24	18	22
weniger stark	33	33	20	42	35	0	44	47	25	50	17	36	41	22
überhaupt nicht	35	44	40	42	19	33	25	24	50	29	56	26	36	48
KA	8	0	8	4	15	0	6	6	8	0	11	12	5	4
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	3	11	4	0	4	0	0	6	8	0	0	5	0	4
stark	27	22	36	31	19	33	31	29	17	36	28	33	27	17
weniger stark	39	33	28	38	50	50	56	35	42	43	22	36	45	39
überhaupt nicht	23	33	24	27	12	17	13	24	25	14	39	17	23	30
KA	8	0	8	4	15	0	0	6	8	7	11	10	5	9
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	2	11	0	0	4	0	0	6	0	0	0	2	0	4
stark	14	0	16	23	4	0	31	6	0	7	22	17	14	9
weniger stark	42	22	48	38	50	50	31	59	58	50	28	43	55	30
überhaupt nicht	33	67	28	35	23	50	38	18	33	36	39	29	23	48
KA	9	0	8	4	19	0	0	12	8	7	11	10	9	9

Tabella 17: 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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	sehr stark/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	6	11	8	0	8	17	0	6	8	0	6	5	5	9
stark	22	22	20	19	23	17	31	12	25	36	11	24	27	13
weniger stark	41	22	40	50	42	50	50	47	33	50	33	43	41	39
überhaupt nicht	24	44	24	27	12	17	19	24	25	14	39	19	18	35
KA	8	0	8	4	15	0	0	12	8	0	11	10	9	4
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß														
sehr stark	3	0	8	0	4	0	0	6	8	0	6	2	0	9
stark	35	33	40	31	38	67	56	12	17	57	33	36	32	39
weniger stark	40	67	32	42	35	17	38	59	50	29	33	40	55	26
überhaupt nicht	14	0	12	23	8	17	6	18	17	7	17	14	5	17
KA	8	0	8	4	15	0	0	6	8	7	11	7	9	9
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	6	11	8	8	0	0	6	6	17	0	0	7	9	0
stark	16	0	28	8	19	33	13	18	0	14	28	17	9	22
weniger stark	56	89	48	62	46	50	75	41	58	71	50	55	55	61
überhaupt nicht	15	0	8	19	19	17	6	29	17	7	11	14	18	9

Tabella 17: 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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es														
sehr stark	18	0	20	27	15	17	25	18	8	36	11	24	9	17
stark	33	22	44	12	50	33	38	35	33	29	39	29	36	39
weniger stark	31	67	24	42	8	17	31	18	42	21	39	24	36	35
überhaupt nicht	10	11	4	15	12	33	6	24	8	7	0	17	9	0
KA	8	0	8	4	15	0	0	6	8	7	11	7	9	9
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	8	0	4	19	4	17	0	18	0	14	6	5	9	13
stark	18	22	32	15	8	0	44	6	33	0	22	19	32	4
weniger stark	38	33	40	50	23	50	31	53	33	29	39	45	36	26
überhaupt nicht	30	44	16	12	54	33	25	24	25	50	22	24	18	48
KA	7	0	8	4	12	0	0	0	8	7	11	7	5	9
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	5	11	4	0	8	0	0	6	8	7	0	2	9	4
stark	26	22	48	15	15	33	13	24	25	14	50	24	23	30
weniger stark	45	44	36	46	54	50	75	29	50	57	28	50	41	43
überhaupt nicht	16	22	4	35	8	17	13	35	8	14	11	17	18	13
KA	8	0	8	4	15	0	0	6	8	7	11	7	9	9

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

99

	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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe															
sehr stark	18	0	28	23	8	17	25	12	17	14	22	24	14	13	
stark	24	22	28	27	19	17	31	24	17	21	33	26	32	13	
weniger stark	41	78	36	35	42	67	31	53	42	43	33	38	45	43	
überhaupt nicht	11	0	4	12	19	0	13	12	17	14	6	7	5	22	
KA	6	0	4	4	12	0	0	0	8	7	6	5	5	9	
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	17	0	20	27	12	17	13	18	25	14	22	21	9	17	
stark	24	11	36	19	23	0	31	29	17	36	22	29	32	9	
weniger stark	30	56	20	42	15	50	44	18	33	21	28	26	36	30	
überhaupt nicht	22	33	16	8	35	33	13	29	17	21	17	17	14	35	
KA	8	0	8	4	15	0	0	6	8	7	11	7	9	9	

Tabelle 17: 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- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	14	22	24	8	8	17	19	0	8	7	28	19	9	9
stark	30	22	32	23	38	17	19	53	50	29	11	40	27	13
weniger stark	40	44	28	46	38	50	56	24	25	57	33	29	36	61
überhaupt nicht	10	11	8	19	4	17	6	18	8	0	17	7	18	9
KA	7	0	8	4	12	0	0	6	8	7	11	5	9	9
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	6	0	16	0	4	0	6	0	8	7	11	7	5	4
stark	18	33	16	12	23	33	38	6	17	21	6	26	9	13
weniger stark	39	56	40	38	31	67	25	65	42	0	44	38	55	26
überhaupt nicht	30	11	20	42	31	0	25	24	25	64	28	21	23	48
KA	8	0	8	8	12	0	6	6	8	7	11	7	9	9

Tabelle 17.1: 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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	40	56	36	31	46	50	56	29	33	57	17	43	36	39	
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	33	56	36	31	27	33	50	29	33	36	22	31	36	35	
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	39	56	48	35	27	50	63	47	33	21	22	45	36	30	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	24	22	32	12	31	67	25	24	17	21	17	26	18	26	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	31	33	40	31	23	33	31	35	25	36	28	38	27	22	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	16	11	16	23	8	0	31	12	0	7	22	19	14	13	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	27	33	28	19	31	33	31	18	33	36	17	29	32	22	
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	39	33	48	31	42	67	56	18	25	57	39	38	32	48	
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	22	11	36	15	19	33	19	24	17	14	28	24	18	22	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	51	22	64	38	65	50	63	53	42	64	50	52	45	57	
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	26	22	36	35	12	17	44	24	33	14	28	24	41	17	

Tabelle 17.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	19	42	22	23
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	31	33	52	15	23	33	13	29	33	21	50	26	32	35
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	42	22	56	50	27	33	56	35	33	36	56	50	45	26
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	41	11	56	46	35	17	44	47	42	50	44	50	41	26
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	43	44	56	31	46	33	38	53	58	36	39	60	36	22
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	24	33	32	12	27	33	44	6	25	29	17	33	14	17

Tabelle 18: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehd. Frauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Berufstät. Ehefrauen mit Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig/ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
sehr gut	10	11	12	8	12	17	6	6	17	14	11	7	5	22
gut	39	56	52	27	27	50	44	29	33	21	50	38	36	39
zufriedenstellend	27	33	24	23	35	17	31	24	33	57	11	21	36	30
weniger zufriedenstellend	16	0	8	31	15	0	19	35	8	7	17	21	18	4
schlecht	6	0	0	12	8	17	0	6	8	0	6	7	5	4
sehr schlecht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
NA	2	0	4	0	4	0	0	0	0	0	6	5	0	0

70

Tabelle 19: In dem Kurs, an dem Sie vor 3 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z.B. bei Alkoholkonsum, Rauchen oder allgemein bewußter leben)? Oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (z.B. Alkoholkonsum, Rauchen u.a.) teilgenommen?

	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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	16	22	29	8	12	17	19	6	17	7	28	26	9	4	
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden ver- sucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	8	0	4	19	4	17	0	12	8	7	11	5	9	13	
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilge- nommen	3	0	0	4	4	0	0	6	0	0	6	5	0	0	
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	63	78	56	62	65	67	69	59	58	79	56	55	64	78	

Tabelle 19.1: WENN JA: Um welche Bereiche ging es da?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. 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-g/ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	23	2	8	8	4	2	3	4	3	2	7	14	4	4
Sport treiben, aktiver sein	9	0	13	13	0	0	0	0	0	50	14	14	0	0
autogenes Training	4	0	0	0	25	0	0	0	0	0	14	7	0	0
Meditation, positives Denken, bewußter leben	9	0	25	0	0	0	0	0	0	0	29	7	25	0
soziales Verhalten	9	50	0	13	0	50	0	0	0	0	0	7	25	0
gesündere Ernährung, auf Ernährung achten	22	0	13	38	25	0	0	50	33	0	29	29	0	25
weniger Alkohol	13	0	13	13	25	0	0	25	33	50	0	7	0	50
Weight-watchers-Methode	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	30	50	38	25	25	50	100	25	33	0	14	29	50	25

72

Tabelle 20: Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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 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)	84	8	24	26	24	6	13	17	12	14	18	40	20	23
Ja, (Ehe-)Partner	32	25	33	19	50	50	8	29	50	36	33	33	25	39
Ja, Kind(er)	19	0	8	35	21	0	15	35	17	7	22	23	15	17
Ja, andere Haushalts-angehörige	7	25	4	8	0	17	23	0	0	0	6	10	10	0
Nein, niemand	44	50	58	42	33	33	46	35	42	57	56	43	45	48

Tabella 21: Leben zur Zeit in Ihrem Haushalt Kinder im Alter von 10 - 20 Jahren, die Über- oder Untergewicht haben?

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	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)	84	8	24	26	24	6	13	17	12	14	18	40	20	23
Ja, Übergewicht	8	0	8	15	4	0	0	12	8	7	17	10	5	9
Ja, Untergewicht	4	13	4	4	0	0	8	0	8	0	6	5	5	0
Nein, Kind(er) hat/haben Normalgewicht	33	25	50	46	8	67	23	24	50	14	50	38	35	26
Nein, habe keine Kinder in dem Alter	46	63	29	31	75	33	62	59	25	71	22	43	35	65

74

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	84	8	24	26	24	6	13	17	12	14	18	40	20	23
Ja, (Ehe-)Partner:														
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	1	0	4	0	0	0	0	0	8	0	0	0	5	0
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	2	0	4	0	4	0	0	0	0	7	6	3	0	4
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	15	0	17	12	25	17	0	24	25	7	22	15	15	17
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	14	0	17	23	8	17	31	6	17	21	6	20	20	0
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	37	75	33	31	38	33	15	47	33	50	39	28	35	57
Ka	30	25	25	35	25	33	54	24	17	14	28	35	25	22

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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)	84	8	24	26	24	6	13	17	12	14	18	40	20	23	
Ja, Kind(ern) oder andere:															
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	2	0	8	0	0	0	0	6	0	0	6	3	0	4	
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	10	0	8	12	13	0	8	6	25	0	17	13	5	9	
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	13	25	8	12	13	33	15	12	8	7	11	18	20	0	
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	27	63	29	31	13	17	23	41	17	14	44	18	40	35	
KA	48	13	46	46	63	50	54	35	50	79	22	50	35	52	

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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)	84	8	24	26	24	6	13	17	12	14	18	40	20	23
Ja, (Ehe-)Partner	33	0	42	35	38	33	31	29	50	36	33	38	40	22
Ja, Kind(er) oder andere	25	25	25	23	25	33	23	24	33	7	33	33	25	13
Nein, niemand	54	75	46	54	54	50	54	53	42	64	50	48	40	74

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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)	84	8	24	26	24	6	13	17	12	14	18	40	20	23	
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	17	13	13	31	8	17	15	24	8	29	11	13	25	17	
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	42	75	46	27	42	17	31	47	50	43	44	43	45	39	
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	35	13	38	31	46	50	38	29	42	29	39	38	25	39	
KA	7	0	4	12	4	17	15	0	0	0	6	8	5	4	

78



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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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)	84	8	24	26	24	6	13	17	12	14	18	40	20	23	
Ja, (Ehe-)Partner	25	13	29	8	42	33	15	18	42	21	22	25	20	26	
Ja, Kind(er)	10	0	8	12	13	0	8	12	17	0	11	15	5	4	
Ja, andere Haushalts- angehörige	6	25	4	8	0	17	15	6	0	0	6	8	10	0	
Nein	57	63	58	69	46	50	54	71	50	64	61	53	65	61	

Tabella 25: Wenn man seine Ernährungsgeohnheiten 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.)

80

	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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ja	85	67	92	96	73	100	75	82	92	86	94	88	82	83
Nein	13	33	8	4	19	0	25	12	8	14	6	10	14	17
KA	2	0	0	0	8	0	0	6	0	0	0	2	5	0

Tabelle 25.1: WEHN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	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/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	75	6	23	25	19	6	12	14	11	12	17	37	18	19	
Ja	39	17	35	32	63	67	67	43	36	33	18	41	33	42	
Nein	55	83	61	56	32	33	25	57	64	42	76	51	56	58	
KA	7	0	4	12	5	0	8	0	0	25	6	8	11	0	

Tabelle 25.2: WENN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinstehd. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufstät. 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)	29	1	8	8	12	4	8	6	4	4	3	15	6	8
Ja	28	100	50	25	8	0	25	17	75	25	33	20	67	13
Nein	69	0	50	63	92	100	63	83	25	75	67	73	33	88
KA	3	0	0	13	0	0	13	0	0	0	0	7	0	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.)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ja	35	11	36	46	27	50	38	53	17	21	28	48	23	22
Nein	58	89	56	50	62	50	56	41	83	71	61	50	59	74
KA	7	0	8	4	12	0	6	6	0	7	11	2	18	4

Tabelle 26.1: WENN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	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)	31	1	9	12	7	3	6	9	2	3	5	20	5	5
Ja	48	0	44	50	71	67	83	56	0	67	20	50	40	60
Nein	48	100	44	50	29	33	17	44	50	33	80	50	40	40
KA	3	0	11	0	0	0	0	0	50	0	0	0	20	0

84

Tabella 26.2: WENN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme 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- steh. 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)	15	0	4	6	5	2	5	5	0	2	1	10	2	3	
Ja	20	0	25	17	20	0	20	40	0	0	0	20	50	0	
Nein	73	0	75	67	80	100	60	60	0	100	100	70	50	100	
KA	7	0	0	17	0	0	20	0	0	0	0	10	0	0	

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

	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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
Ja	41	44	56	35	35	50	44	35	25	29	67	50	36	30	
Nein	53	56	40	62	54	50	50	59	67	64	33	45	55	65	
KA	6	0	4	4	12	0	6	6	8	7	0	5	9	4	

86

Tablle 27.1: WENN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	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-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	36	4	14	9	9	3	7	6	3	4	12	21	8	7
Ja	25	0	29	11	44	33	43	33	33	25	8	29	38	0
Nein	72	100	64	89	56	67	57	67	67	75	83	71	50	100
KA	3	0	7	0	0	0	0	0	0	0	8	0	13	0

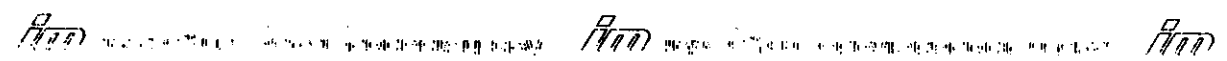


Tabella 27.2: WENN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	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- ruf- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- ruf- 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	0	4	1	4	1	3	2	1	1	1	6	3	0	
Ja	56	0	50	0	75	0	33	50	100	100	100	33	100	0	
Nein	44	0	50	100	25	100	67	50	0	0	0	67	0	0	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

88

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

	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	weni- ger stark	kaum/ Über- haupt nicht
	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X	S-X
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Ja	78	67	72	92	73	83	75	82	67	79	89	79	86	70
Nein	20	33	28	8	23	17	25	18	33	21	11	19	14	30
KA	1	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0

Tabella 28.1: WENN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	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)	69	6	18	24	19	5	12	14	8	11	16	33	19	16
Ja	36	0	22	42	58	60	50	43	25	45	19	39	32	38
Nein	57	100	72	54	26	40	50	50	63	36	75	61	53	50
NA	7	0	6	4	16	0	0	7	13	18	6	0	16	13

06

Taballe 28.2: WENN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	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)	25	0	4	10	11	3	6	6	2	5	3	13	6	6
Ja	40	0	75	40	27	33	33	17	100	40	67	38	67	17
Nein	60	0	25	60	73	67	67	83	0	60	33	62	33	83
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Tabella 29: 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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eß- verhalten ändern und abnehmen?															
ja	55	44	60	58	50	83	69	47	42	36	61	64	59	35	
nein	40	56	36	35	46	17	31	53	33	64	39	31	36	61	
KA	6	0	4	8	4	0	0	0	25	0	0	5	5	4	
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?															
ja	57	44	60	58	54	83	63	71	33	36	56	64	59	39	
nein	32	56	36	23	31	17	31	24	42	50	33	29	27	43	
KA	11	0	4	19	15	0	6	6	25	14	11	7	14	17	

Tabelle 29: 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	Män-ner	Al-lein-stand. 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/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?															
ja	57	44	60	62	58	83	63	71	50	50	44	64	50	52	
nein	34	56	40	23	31	17	31	24	42	43	44	31	36	39	
KA	9	0	0	15	12	0	6	6	8	7	11	5	14	9	
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?															
ja	18	0	20	23	19	17	13	18	50	14	11	12	18	30	
nein	67	100	72	62	58	67	69	76	42	71	78	71	73	57	
KA	15	0	8	15	23	17	19	6	8	14	11	17	9	13	



Tabelle 29.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

94

	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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	55	44	60	58	50	83	69	47	42	36	61	64	59	35
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	57	44	60	58	54	83	63	71	33	36	56	64	59	39
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	57	44	60	62	58	83	63	71	50	50	44	64	50	52
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	18	0	20	23	19	17	13	18	50	14	11	12	18	30

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 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
bis 19 Jahre	1	11	0	0	0	0	6	0	0	0	0	0	0	4	
20 - 29 Jahre	5	33	0	0	0	17	0	6	0	0	0	7	5	0	
30 - 39 Jahre	22	56	56	0	0	33	31	0	50	0	33	19	27	22	
40 - 49 Jahre	28	0	36	58	0	0	13	41	33	7	56	26	36	22	
50 - 59 Jahre	32	0	0	42	65	33	38	47	8	64	6	33	23	39	
60 Jahre und älter	10	0	0	0	35	17	13	6	0	29	0	10	9	13	
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	8	0	6	5	0	0	

Taballe 9.2: 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- 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-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
männlich	7	11	8	4	8	100	0	0	0	0	0	7	5	9
weiblich	93	89	92	96	92	0	100	100	100	100	100	93	95	91
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

96

Tabella 42M/A: Körpergewicht 42 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-stand. 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	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
bis 60 kg	13	22	24	8	4	0	19	6	25	7	17	14	9	13
61 - 65 kg	10	0	8	12	15	0	13	18	17	14	0	14	9	4
66 - 70 kg	15	0	12	23	15	0	19	6	17	29	17	7	23	22
71 - 75 kg	24	33	20	12	31	17	13	18	25	29	17	26	14	26
76 - 80 kg	15	22	12	19	12	0	19	18	0	14	28	12	27	9
81 - 85 kg	6	11	4	4	8	17	6	12	0	0	6	7	5	4
86 - 90 kg	7	0	8	8	8	33	0	6	0	7	11	7	5	9
91 - 100 kg	8	0	8	12	8	17	13	12	8	0	6	10	0	13
über 100 kg	3	11	4	4	0	17	0	6	8	0	0	2	9	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 42M/B1: Absolutes Übergewicht 42 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-stehd. 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 stark	kaum/Überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	22	4	0	0	17	13	0	0	0	0	5	0	4
6 - 9 kg unter Normalgewicht	3	0	4	8	0	0	0	12	0	0	6	2	5	4
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	22	20	15	8	17	13	12	33	14	6	24	9	4
Normalgewicht	6	0	12	4	4	0	6	0	8	7	11	7	5	4
1 - 2 kg über Normalgewicht	2	0	4	0	4	0	0	0	8	7	0	2	0	4
3 - 4 kg über Normalgewicht	7	11	4	4	12	0	6	0	8	14	11	2	9	13
5 - 6 kg über Normalgewicht	11	11	4	15	15	0	6	18	0	14	22	7	18	13
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	11	16	4	12	0	19	6	17	0	11	10	14	9
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	0	0	15	4	0	0	6	0	29	0	2	5	13
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	0	4	4	12	50	6	6	0	0	0	7	0	9
13 - 15 kg über Normalgewicht	9	0	4	12	15	0	13	12	0	7	11	10	9	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	11	8	0	0	0	6	0	8	0	6	2	9	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	16	11	16	19	15	17	13	29	17	7	17	17	18	13
NR	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0

86

Tabelle 42M/B2: Relatives Übergewicht 42 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-leinsteh. 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-g stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
unter Normalgewicht	22	44	28	23	8	33	25	24	33	14	11	31	14	13
Normalgewicht	6	0	12	4	4	0	6	0	8	7	11	7	5	4
1- 5 % über Normalgewicht	6	0	8	0	12	0	6	0	8	14	6	5	5	9
6-10 % über Normalgewicht	17	22	8	19	23	0	6	24	8	21	33	7	27	26
11-20 % über Normalgewicht	20	11	16	27	23	50	31	12	17	29	6	21	14	26
21-30 % über Normalgewicht	10	11	8	8	15	0	13	12	0	7	17	10	14	9
31-40 % über Normalgewicht	8	0	12	8	8	17	0	12	8	7	11	7	14	4
41 % und mehr über Normalgewicht	9	11	8	12	8	0	13	18	17	0	6	10	9	9
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0

Tabelle 42M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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- 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	wenig- ger	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
5 kg und mehr Gewichtszunahme	13	22	8	27	0	17	19	12	17	0	17	12	23	4
3 - 4 kg Gewichtszunahme	6	0	12	8	0	0	6	0	0	0	22	5	5	9
1 - 2 kg Gewichtszunahme	6	0	4	0	15	0	6	6	8	7	6	7	0	9
Keine Gewichtsveränderung	3	0	0	8	4	0	0	0	8	7	6	0	9	4
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	24	33	32	12	27	17	13	6	25	57	28	26	9	35
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	17	22	12	23	15	0	19	35	8	7	17	14	18	22
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	11	0	16	8	15	17	25	12	17	0	0	14	14	4
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	10	0	8	12	15	33	0	18	8	21	0	14	9	4
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	11	0	0	4	0	13	0	0	0	0	0	9	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	11	8	4	4	17	0	12	8	0	6	5	5	9
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	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0

100

Tabelle 42M/C2: Relative 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-stand. 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/Überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Gewichtszunahme	24	22	24	35	15	17	31	18	25	7	44	24	27	22
Keine Gewichtsveränderung	3	0	0	8	4	0	0	0	8	7	6	0	9	4
Gewichtsreduktion	70	78	76	58	81	83	69	82	67	86	50	74	64	74
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0

Tabelle 42M/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-tein-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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
5 kg und mehr Gewichtszunahme	39	33	48	46	23	17	31	24	58	36	56	33	50	39
3 - 4 kg Gewichtszunahme	23	22	24	15	27	17	13	18	25	36	28	19	14	35
1 - 2 kg Gewichtszunahme	15	0	4	23	23	0	25	29	0	14	6	21	9	9
keine Gewichtsveränderung	7	11	4	4	12	17	13	6	0	7	6	5	9	9
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	11	8	0	8	17	6	6	17	0	0	7	5	4
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	6	0	8	8	4	0	13	12	0	7	0	5	14	0
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	1	11	0	0	0	17	0	0	0	0	0	2	0	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	4	0	0	0	6	0	0	0	2	0	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	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	3	11	4	0	4	17	0	0	0	0	6	5	0	4

102

Tabella 42M/D2: Relative 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	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	uni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Gewichtszunahme	74	56	76	85	73	33	69	71	83	86	89	71	73	83
Keine Gewichtsveränderung	7	11	4	4	12	17	13	6	0	7	6	5	9	9
Gewichtsreduktion	14	22	16	12	12	33	19	24	17	7	0	17	18	4
KA	6	11	4	0	4	17	0	0	0	0	6	7	0	4

Tabelle 42M/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 30-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- 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)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	10	11	12	15	4	0	13	6	8	7	17	14	5	9	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	11	16	8	15	0	6	24	8	21	11	10	18	13	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	14	0	12	27	4	0	25	12	17	7	11	14	18	9	
Keine Gewichtsveränderung	27	33	24	15	38	67	25	24	17	50	11	24	14	43	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	11	22	4	8	19	17	6	12	25	7	11	7	18	13	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	8	11	4	8	12	0	6	18	8	0	6	10	9	4	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	11	4	4	0	0	6	0	8	7	0	5	5	0	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	4	0	0	6	0	0	0	0	2	0	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	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	13	0	24	12	8	17	6	6	8	0	33	14	14	9	

104

Tabelle 42M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 30-Monats-Befragung

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinstehd. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufstät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	9	25	26	26	6	16	17	12	14	18	42	22	23
Gewichtszunahme	35	22	40	50	23	0	44	41	33	36	39	36	41	30
Keine Gewichtsveränderung	26	33	24	15	38	67	25	24	17	50	11	24	14	43
Gewichtsreduktion	24	44	12	23	31	17	25	29	42	14	17	24	32	17
KA	15	0	24	12	8	17	6	6	8	0	33	17	14	9

Ergebnisse der Nachbefragung
42 Monate nach Kursende

Kopf 2

- Ausgangsgewicht
- Reduktionserfolg bei Kursende
- Erreichtes Gewicht, 30 Monate nach Kursende
- Erreichtes Gewicht 42 Monate nach Kursende

Tabelle 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' im Jahre 1981 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kurs vorzeitig abgebrochen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Ober- ge- wicht	Ober- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mis- er- folg	star- kes Ober- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Ober- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	98	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	73	79	77	59	74	60	90	50	71	82	70	75	79	66
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	23	14	20	36	26	40	10	21	24	18	23	17	18	31
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	7	3	5	0	0	0	29	6	0	7	0	3	3
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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- 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNÜHFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	8	14	6	5	5	20	10	0	12	11	3	13	9	3
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usu.) angewandt	34	31	26	55	32	50	24	43	29	25	37	42	27	38
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Innes Ernährungsverhaltens angewandt	14	14	14	9	16	20	7	14	18	14	10	21	9	10

108

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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	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)	40	13	12	14	8	6	9	8	8	9	14	13	12	14
Hulldiät	8	0	0	14	0	0	0	0	0	0	7	0	8	7
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	8	15	8	0	13	17	11	0	25	0	7	8	8	7
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	8	8	8	7	0	17	0	13	0	11	14	8	8	7
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	55	46	67	57	88	67	33	63	63	56	57	54	50	64
Medikamente, Arzneimittel	3	8	0	0	0	0	11	0	13	0	0	8	0	0
Sonstige	20	23	17	21	0	0	44	25	0	33	14	23	25	14
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	regel- mäßig %	häufig %	selten %	nie %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	73	18	6	1	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	11	1	16	57	15
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	3	11	20	53	11
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	1	6	77	16
Essplan ausarbeiten	7	22	16	45	10
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	6	16	20	45	13
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	1	8	67	22
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	7	14	20	48	11
Einplanen von Versuchungssituationen	2	10	19	55	14
Belohnungsplan	2	2	6	75	15
Austausch von Rezepten	10	16	22	41	11
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	3	11	64	10

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes														
regelmäßig	73	79	66	73	68	40	83	64	76	68	77	63	70	83
häufig	18	10	29	14	16	60	10	14	12	29	13	17	30	7
selten	6	7	3	9	11	0	7	7	6	4	7	13	0	7
nie	1	3	0	0	0	0	0	7	6	0	0	4	0	0
KA	2	0	3	5	5	0	0	7	0	0	3	4	0	3
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen														
regelmäßig	11	17	11	5	21	10	14	7	12	14	13	13	9	14
häufig	1	0	0	5	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3
selten	16	17	11	23	5	20	14	21	18	18	17	17	18	14
nie	57	55	57	59	63	40	66	43	59	54	50	58	52	62
KA	15	10	20	9	11	30	7	29	12	14	17	13	21	7
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme														
regelmäßig	3	3	3	5	11	0	3	0	0	0	10	0	3	7
häufig	11	7	20	5	11	10	14	14	6	21	10	4	15	14
selten	20	17	14	32	16	20	17	7	18	18	27	8	27	21
nie	53	62	51	50	58	50	59	57	65	50	43	71	45	52
KA	11	10	11	9	5	20	7	21	12	11	10	17	9	7

Tabella 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmellemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt S-%	starkes Übergewicht S-%	Übergewicht S-%	Normalgewicht S-%	sehr starke Reduktion S-%	starke Reduktion S-%	kaum Reduktion S-%	Mißerfolg S-%	starkes Übergewicht S-%	Übergewicht S-%	Normalgewicht S-%	starkes Übergewicht S-%	Übergewicht S-%	Normalgewicht S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'														
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	1	3	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	3	0
selten	6	0	3	18	0	10	0	0	0	4	10	4	3	10
nie	77	83	77	73	89	70	90	64	88	71	77	79	73	83
KA	16	14	20	9	11	20	10	36	12	21	13	17	21	7
Edplan ausarbeiten														
regelmäßig	7	7	9	5	11	10	7	0	0	11	10	8	6	7
häufig	22	17	26	23	11	40	14	43	18	29	13	21	24	21
selten	16	17	11	23	21	0	21	7	18	14	23	13	15	21
nie	45	45	49	41	53	40	48	36	53	39	43	46	45	45
KA	10	14	6	9	5	10	10	14	12	7	10	13	9	7
Überwachen der K_j-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	6	7	3	9	5	0	7	0	0	7	10	0	6	10
häufig	16	24	11	14	5	40	21	0	24	18	13	17	24	7
selten	20	10	26	27	26	20	14	21	24	14	30	21	9	34
nie	45	45	46	45	58	20	48	50	41	43	40	46	42	48
KA	13	14	14	5	5	20	10	29	12	18	7	17	18	0

112

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	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)	98	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Diagramm 'Nahrungsmenge'														
regelmäßig	2	3	3	0	5	0	3	0	0	0	3	4	0	3
häufig	1	0	3	0	5	0	0	0	0	0	3	0	0	3
selten	8	3	6	18	5	20	0	0	0	7	13	0	12	10
nie	67	72	69	59	68	60	79	64	82	68	57	75	64	66
KA	22	21	20	23	16	20	17	36	18	25	23	21	24	17
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'														
regelmäßig	7	10	0	9	0	0	10	7	0	7	7	8	6	3
häufig	14	7	14	23	32	10	3	7	12	7	23	13	9	21
selten	28	28	11	23	11	10	24	21	29	21	13	21	21	17
nie	48	48	57	36	53	60	59	36	47	54	47	46	52	48
KA	11	7	17	9	5	20	3	29	12	11	10	13	12	10
Einplanen von Versuchungssituationen														
regelmäßig	2	7	0	0	0	0	7	0	0	4	0	8	0	0
häufig	10	3	17	9	16	10	3	7	0	21	10	8	12	10
selten	19	17	17	23	16	30	14	14	6	18	23	8	27	17
nie	55	62	49	59	63	40	69	43	82	43	53	63	42	66
KA	14	10	17	9	5	20	7	36	12	14	13	13	18	7



114

Tabella 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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	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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Belohnungsplan														
regelmäßig	2	3	0	5	0	0	3	0	0	0	7	0	3	3
häufig	2	0	0	9	5	0	0	0	0	0	7	0	0	7
selten	6	3	6	9	11	0	7	0	0	11	3	4	9	3
nie	75	79	77	68	79	60	83	57	82	71	73	75	73	79
KA	15	14	17	9	5	20	7	43	18	18	10	21	15	7
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	10	10	9	14	16	0	7	21	6	18	10	13	9	10
häufig	16	17	14	18	5	10	24	21	29	14	10	21	15	14
selten	22	21	20	27	32	0	28	7	12	21	23	8	24	31
nie	41	45	40	36	37	70	34	36	47	36	43	50	36	38
KA	11	7	17	5	11	20	7	14	6	11	13	8	15	7
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	11	17	11	5	11	10	14	14	6	21	10	8	15	10
häufig	3	10	0	0	0	0	10	0	12	4	0	8	3	0
selten	11	10	17	5	11	10	17	7	6	11	10	8	21	3
nie	64	55	60	82	68	70	55	57	65	54	73	63	52	79
KA	10	7	11	9	11	10	3	21	12	11	7	13	9	7

Tabelle 4.1: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilswerte: regelmäßig/häufig)

	Gesamt S-%	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	sehr star- ke Re- duk- tion S-%	star- ke Re- duk- tion S-%	kaum Re- duk- tion S-%	Miß- er- folg S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	91	90	94	86	84	100	93	79	88	96	90	79	100	90
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	13	17	11	9	21	10	14	7	12	14	17	13	9	17
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	15	10	23	9	21	10	17	14	6	21	20	4	18	21
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	3	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	3	0
Eßplan ausarbeiten	28	24	34	27	21	50	21	43	18	39	23	29	30	28
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	31	14	23	11	40	28	0	24	25	23	17	30	17
Diagramm 'Nahrungsaenge'	3	3	6	0	11	0	3	0	0	0	7	4	0	7
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	17	14	32	32	10	14	14	12	14	30	21	15	24
Einplanen von Versuchungssituationen	13	10	17	9	16	10	10	7	0	25	10	17	12	10
Belohnungsplan	5	3	0	14	5	0	3	0	0	0	13	0	3	10
Austausch von Rezepten	26	28	23	32	21	10	31	43	35	32	20	33	24	24
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	15	28	11	5	11	10	24	14	18	25	10	17	18	10

Tabella 4.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmellemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilsuerte: regelmäßig)

116

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	73	79	66	73	68	40	83	64	76	68	77	63	70	83
Ausrechnen des wöchent-lichen Durchschnitts-gewichtes und Registrierung der Veränderungen	11	17	11	5	21	10	14	7	12	14	13	13	9	14
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	3	3	3	5	11	0	3	0	0	0	10	0	3	7
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Essplan ausarbeiten	7	7	9	5	11	10	7	0	0	11	10	8	6	7
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan).	6	7	3	9	5	0	7	0	0	7	10	0	6	10
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	3	3	0	5	0	3	0	0	0	3	4	0	3
Festlegen von Verhaltens-regeln in 'Vorsätzen'	7	10	0	9	0	0	10	7	0	7	7	8	6	3
Einplanen von Versuchungs-situationen	2	7	0	0	0	0	7	0	0	4	0	8	0	0
Belohnungsplan	2	3	0	5	0	0	3	0	0	0	7	0	3	3
Austausch von Rezepten	10	10	9	14	16	0	7	21	6	18	10	13	9	10
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	17	11	5	11	10	14	14	6	21	10	8	15	10

Tabelle 6: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
BWSIS (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
... weiter abzunehmen	81	90	74	77	74	80	86	86	82	86	70	83	94	62
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	17	7	23	23	26	20	10	7	12	11	30	8	6	38
... weder - noch	2	3	3	0	0	0	3	7	6	4	0	8	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

117

Tabelle 6.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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- wicht	Normal- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- wicht	Normal- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	71	26	26	17	14	8	25	12	14	24	21	20	31	18
bis 2 kg	11	0	12	29	29	0	8	0	0	8	29	0	6	33
3 - 5 kg	37	35	46	24	29	38	48	17	36	38	43	25	42	39
6 - 8 kg	17	19	15	12	7	0	24	33	7	25	10	5	29	6
9 - 10 kg	17	19	15	18	14	25	8	25	14	13	10	25	16	11
11 - 12 kg	1	0	0	6	0	0	0	0	0	4	0	0	3	0
13 - 15 kg	3	0	8	0	7	13	0	0	0	8	0	10	0	0
16 - 20 kg	3	8	0	0	0	13	0	8	14	0	0	10	0	0
über 20 kg	4	12	0	0	0	13	8	0	14	0	0	15	0	0
KA	7	8	4	12	14	0	4	17	14	4	10	10	3	11

118

Tabella 6.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT: Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-X	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	15	2	8	5	5	2	3	1	2	3	9	2	2	11
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	53	50	50	60	60	50	33	100	50	33	67	50	50	55
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	33	0	38	40	40	0	33	0	0	67	33	0	50	36
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nein, keine feste Grenze gesetzt	7	50	0	0	0	0	33	0	50	0	0	50	0	0
KA	7	0	13	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	9

Tabella 7: 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	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	31	38	34	14	21	20	38	57	53	32	20	50	27	17
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	40	31	37	55	26	50	38	43	18	43	40	29	42	45
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	28	28	29	32	53	30	21	0	24	25	40	17	30	38
KA	1	3	0	0	0	0	3	0	6	0	0	4	0	0

Tabelle 8: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch raduzieren kann	53	52	54	55	47	40	66	29	47	57	63	46	55	59
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	23	10	26	32	37	30	14	29	6	25	30	8	27	28
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	16	21	17	9	11	10	14	36	24	11	7	25	15	10
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	10	3	5	5	10	7	0	12	7	0	13	3	3
KA	2	7	0	0	0	10	0	7	12	0	0	8	0	0

Tabelle 9: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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, Miß- 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja, mehr	32	28	26	45	21	40	28	29	24	32	37	25	36	31
Ja, weniger	24	24	29	14	21	40	21	36	35	21	13	33	21	17
Nein	44	48	46	41	58	20	52	36	41	46	50	42	42	52
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

122

Tabelle 10: 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 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
		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	Wid- 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-%
WICHTIGKEIT	98	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Erreichung	58	55	63	59	68	50	62	50	41	68	73	29	70	72
Während gleich	34	34	31	32	21	40	31	43	47	25	23	54	24	24
zu hoch	8	10	6	9	11	10	7	7	12	7	3	17	6	3
zu	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 11: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

124

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark- hohes 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- ke Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark- ke 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Frühstück	90	90	91	91	95	90	86	93	100	89	93	88	88	97
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	40	38	40	41	42	50	31	43	41	32	47	33	42	41
Mittagessen	95	97	94	100	100	80	97	100	100	93	97	100	91	100
Nachmittags-Mahlzeit	48	55	40	50	47	50	45	50	59	50	43	46	55	41
Abendessen	97	100	94	95	100	80	100	100	100	100	90	100	94	97
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	27	41	26	14	21	40	31	29	29	32	23	33	33	17
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	40	38	31	59	32	50	34	36	47	25	47	50	27	48

Tabella 11.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 Mahlzeiten	3	3	6	0	0	10	7	0	0	4	3	4	6	0
3 Mahlzeiten	13	14	14	9	16	0	14	14	18	7	17	13	9	17
4 Mahlzeiten	40	31	46	45	47	40	48	29	24	57	30	33	48	38
5 Mahlzeiten	32	31	29	36	26	40	17	50	35	29	40	33	27	34
6 Mahlzeiten	7	14	3	5	5	10	7	7	12	4	7	13	3	7
7 Mahlzeiten	5	7	3	5	5	0	7	0	12	0	3	4	6	3

Tabella 12: Wenn Sie Ihr augenblickliches Eßverhalten überdenken, wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	6	7	9	0	5	10	10	0	0	7	10	0	12	3
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	27	24	31	27	37	20	24	36	24	32	33	17	27	38
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	60	52	57	73	53	60	59	50	59	61	57	63	58	59
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	17	3	0	5	10	7	14	18	0	0	21	3	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

126

Tabella 13: Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reich- haltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	60	59	63	64	68	60	62	36	59	64	67	46	73	62
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reich- haltiger und wohl- schmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	31	34	32	32	30	31	57	35	32	30	42	27	31
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuss esse ich nicht	3	7	3	0	0	10	3	7	6	4	0	8	0	3
KN	2	3	0	5	0	0	3	0	0	0	3	4	0	3

Tabella 14: Wie beurteilen Sie jetzt, 42 Monate nach dem Kursende, Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Übergewichtsproblematik? Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ich muß mein Essverhalten ständig kontrollieren	58	72	46	59	53	40	69	64	82	57	37	75	55	48
Ich muß ständig auf mein Gewicht achten	80	72	86	82	79	90	79	79	65	93	83	71	88	79
Essverhalten und Gewicht sind für mich heute keine Probleme mehr	2	0	6	0	11	0	0	0	0	0	7	0	0	7

Tabelle 15: Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Essverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja	69	86	63	55	37	50	86	93	88	75	47	92	76	41
Nein	30	14	34	45	58	50	14	7	12	25	50	8	24	55
NR	1	0	3	0	5	0	0	0	0	0	3	0	0	3

Tabella 15.1: WEHM Jn: Und was?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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- wicht	Normal- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- wicht	Normal- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	61	25	22	12	7	5	25	13	15	21	14	22	25	12
übübten/gezielten essen	28	40	18	17	29	20	20	38	40	19	21	36	24	17
weniger essen	15	12	14	25	0	0	20	15	13	19	14	14	12	25
weniger Alkohol trinken	2	4	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	4	0
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	5	4	9	0	0	0	8	8	7	10	0	5	8	0
mehr Zwischenmahlzeiten	3	8	0	0	0	0	8	0	7	5	0	5	4	0
weniger/keine Süßigkeiten	16	16	18	17	14	0	24	15	27	19	14	14	20	17
verstärkt Gemüse und Salate essen	3	4	5	0	0	20	4	0	7	5	0	5	4	0
andere Diäten anwenden	13	16	14	8	14	0	20	8	7	10	14	14	16	8
persönliche Programme susanbeiten	10	8	14	8	14	20	8	8	13	14	0	14	8	8
konsequenter sein	11	4	5	42	29	0	8	8	0	10	29	0	12	33
die Probleme aus dem Mag nehmen, die das Übermäßige Essen verursachen	2	0	5	0	14	0	0	0	0	0	7	0	0	8
wieder nach dem Kurs- programm arbeiten/ an Kurs teilnehmen	13	8	18	17	29	60	4	0	7	14	29	14	8	25
Sonstiges	3	0	5	8	0	0	4	8	0	10	0	0	8	0
NR	5	4	5	0	0	0	4	8	0	0	7	5	4	0

130

Tabelle 16: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Konsum alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	1	0	3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	3	0
hat sich verstärkt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ist wie vor dem Kurs	31	28	31	32	26	30	31	21	12	29	37	25	27	38
hat sich vermindert	26	21	31	23	32	30	24	14	12	32	27	21	27	28
gab es bei mir nie	39	48	29	45	37	30	38	64	76	36	30	54	33	34
KA	3	3	6	0	0	10	7	0	0	4	7	0	9	0
Konsum nicht-alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	2	7	0	0	0	0	7	0	0	0	0	8	0	0
hat sich verstärkt	40	31	40	45	42	20	31	43	35	46	40	25	42	45
ist wie vor dem Kurs	43	41	49	41	42	50	45	50	47	43	43	50	39	45
hat sich vermindert	5	7	0	9	5	0	7	0	6	0	3	4	6	3
gab es bei mir nie	7	10	6	5	11	20	3	7	12	7	7	13	3	7
KA	3	3	6	0	0	10	7	0	0	4	7	0	9	0

Tabelle 16: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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	Nie- 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	1	0	3	0	5	0	0	0	0	0	3	0	0	3
hat sich verstärkt	1	0	0	5	5	0	0	0	0	0	3	0	0	3
ist wie vor dem Kurs	8	14	3	9	5	0	10	7	12	4	10	13	3	10
hat sich vermindert	3	0	3	9	11	0	0	0	0	4	0	0	3	7
gab es bei mir nie	82	79	86	77	74	90	79	93	88	89	77	83	85	76
KA	5	7	6	0	0	10	10	0	0	4	7	4	9	0
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	2	7	0	0	0	0	3	7	12	0	0	8	0	0
hat sich verstärkt	6	10	6	0	0	10	7	14	12	7	0	13	3	3
ist wie vor dem Kurs	26	28	26	23	26	20	28	21	24	32	27	21	27	28
hat sich vermindert	10	21	6	5	5	0	14	29	12	11	7	13	15	13
gab es bei mir nie	52	31	57	73	68	60	41	29	41	46	60	46	45	66
KA	3	3	6	0	0	10	7	0	0	4	7	0	9	0

Tabella 16: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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	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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Paizbarkeit und allgemeine Herzosität														
hat sich verstärkt	10	14	11	5	5	20	10	14	6	11	3	21	6	7
ist wie vor dem Kurs	60	52	60	73	63	50	66	50	59	68	63	50	64	66
hat sich vermindert	20	21	23	18	32	20	10	29	24	18	23	17	21	24
ka	9	14	6	5	0	10	14	7	12	4	10	13	9	3

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Konsum alkoholischer Getränke	1	0	3	0	5	0	0	0	0	0	0	0	3	0
Rauchen, Zigarettenkonsum	2	0	3	5	11	0	0	0	0	0	7	0	0	7
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	8	17	6	0	0	10	10	21	24	7	0	21	3	3
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	10	14	11	5	5	20	10	14	6	11	3	21	6	7

134

Tabella 16.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte verändert)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Konsum alkoholischer Getränke	26	21	31	23	32	30	24	14	12	32	27	21	27	28
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	0	3	9	11	0	0	0	0	4	0	0	3	7
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	10	21	6	5	5	0	14	29	12	11	7	13	15	3
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	20	21	23	18	32	20	10	29	24	18	23	17	21	24

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	sehr stark	stark	weniger stark	Überhaupt nicht	KA
	%	%	%	%	%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	8	32	35	19	6
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	3	30	43	18	6
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	9	30	33	20	8
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	2	22	33	35	8
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	3	27	39	23	8
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	2	14	42	33	9
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	6	22	41	24	8
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	3	35	40	14	8
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	6	16	56	15	8
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	18	33	31	10	8
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse da halb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	8	18	38	30	7
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	5	26	45	16	8

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	KA
	%	%	%	%	%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	18	24	41	11	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	17	24	30	22	8
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	14	30	40	10	7
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	6	18	39	30	8

Tabella 17: 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 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Main allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	8	3	6	18	11	10	3	0	6	0	17	0	3	21
stark	32	38	26	32	47	10	41	7	18	43	33	17	39	34
weniger stark	35	24	51	27	37	40	31	57	35	46	27	42	39	28
überhaupt nicht	19	24	11	23	5	20	17	29	29	7	17	33	9	17
KA	6	10	6	0	0	20	7	7	12	4	7	8	9	0
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	3	0	3	9	5	0	0	0	0	0	10	0	0	10
stark	30	28	31	32	47	40	28	7	18	43	33	17	33	38
weniger stark	43	34	49	45	47	30	45	50	41	46	43	38	48	41
überhaupt nicht	18	24	14	14	0	10	17	43	29	11	7	33	12	10
KA	6	14	3	0	0	20	10	0	12	0	7	13	6	0
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stark	9	3	11	14	21	0	7	0	6	7	17	4	6	17
stark	30	31	26	32	32	30	31	21	12	36	37	8	33	41
weniger stark	33	14	43	45	42	40	24	29	29	39	37	29	36	34
überhaupt nicht	20	38	11	9	5	10	24	43	41	11	3	46	12	7
KA	8	14	9	0	0	20	14	7	12	7	7	13	12	0



Taballe 17: 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 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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- 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)	98	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	2	0	3	5	5	0	0	0	0	0	7	0	0	7
stark	22	31	14	23	26	20	31	0	18	25	27	17	21	28
weniger stark	33	24	40	32	16	30	34	50	35	43	30	21	42	31
überhaupt nicht	35	31	34	41	47	30	24	43	35	29	27	50	27	31
KÄ	8	14	9	0	5	20	10	7	12	4	10	13	9	3
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	3	3	3	5	5	0	3	0	6	0	7	4	0	7
stark	27	24	34	23	47	40	21	14	6	39	37	13	27	41
weniger stark	39	31	31	59	32	20	38	43	47	39	37	25	45	41
überhaupt nicht	23	28	23	14	16	20	24	36	29	14	13	46	15	10
KÄ	8	14	9	0	0	20	14	7	12	7	7	13	12	0
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	2	3	0	5	0	0	3	0	6	0	3	4	0	3
stark	14	7	17	14	21	10	7	7	0	21	13	8	15	14
weniger stark	42	38	43	50	58	40	41	29	41	39	53	38	33	59
überhaupt nicht	33	34	31	32	21	30	34	50	35	32	23	33	39	24
KÄ	9	17	9	0	0	20	14	14	18	7	7	17	12	0



Tabella 17: 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 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	6	7	6	5	5	10	3	0	6	7	7	4	6	7
stark	22	17	26	18	42	10	17	7	18	21	27	17	15	31
weniger stark	41	24	46	59	37	30	45	43	24	54	47	25	48	48
überhaupt nicht	24	34	17	18	16	30	24	36	35	14	13	38	21	14
KA	8	17	6	0	0	20	10	14	18	4	7	17	9	0
Das (richtige) Essen und trinken macht mir wieder mehr Spaß														
sehr stark	3	3	6	0	11	0	3	0	6	0	7	4	0	7
stark	35	31	43	32	42	60	24	29	24	39	43	21	45	38
weniger stark	40	31	31	64	42	10	45	29	29	46	40	33	36	48
überhaupt nicht	14	17	14	5	5	10	14	36	24	11	3	25	9	7
KA	8	17	6	0	0	20	14	7	18	4	7	17	9	0
Ich fühle mich von meinen bisherigen EB- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	6	7	6	5	5	0	7	7	6	7	7	4	6	7
stark	16	10	20	18	16	30	10	7	12	14	23	13	12	24
weniger stark	56	48	51	73	63	30	59	57	41	61	57	42	64	59
überhaupt nicht	15	17	17	5	16	20	10	21	24	14	7	25	9	10

140

Tabella 17: 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 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es														
sehr stark	18	7	29	18	42	10	10	14	6	18	33	4	18	31
stark	33	31	29	45	42	40	31	21	29	29	40	33	30	38
weniger stark	31	24	29	36	16	20	34	21	24	39	20	25	33	28
überhaupt nicht	10	21	9	0	0	10	10	36	24	11	0	21	9	3
KA	8	17	6	0	0	20	14	7	18	4	7	17	9	0
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	8	10	11	0	11	20	7	7	12	7	3	13	12	0
stark	18	28	9	23	5	0	21	29	35	7	13	33	9	17
weniger stark	38	31	43	36	47	20	41	36	18	54	40	21	45	41
überhaupt nicht	30	17	31	41	37	40	17	29	24	29	37	21	24	41
KA	7	14	6	0	0	20	14	0	12	4	7	13	9	0
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	5	7	3	5	0	0	10	0	12	4	3	8	3	3
stark	26	14	29	36	42	30	17	14	12	25	30	13	24	38
weniger stark	45	41	43	55	53	30	45	36	35	50	53	29	52	52
überhaupt nicht	16	21	20	5	5	20	14	43	24	18	7	33	12	7
KA	8	17	6	0	0	20	14	7	18	4	7	17	9	0



Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

142

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	sehr stark 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 (UNGENÜGTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe															
sehr stark	19	28	14	9	11	10	24	21	29	14	10	38	9	10	
stark	24	21	23	32	37	0	21	29	29	18	27	21	18	34	
weniger stark	41	34	37	59	37	30	41	43	24	57	47	21	55	45	
überhaupt nicht	11	7	20	0	16	40	3	7	12	7	10	13	9	10	
KA	6	10	6	0	0	20	10	0	6	4	7	8	9	0	
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	17	28	17	5	5	30	17	36	35	14	3	38	12	7	
stark	24	24	23	27	37	10	21	29	18	25	30	25	21	28	
weniger stark	30	10	37	41	21	40	24	21	6	36	37	4	39	38	
überhaupt nicht	22	21	17	27	37	0	24	7	24	21	23	17	18	28	
KA	8	17	6	0	0	20	14	7	18	4	7	17	9	0	

Tabella 17: 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 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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- 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) 	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	14	10	14	18	16	10	10	7	6	18	17	4	15	21
stark	30	24	29	41	37	20	31	21	24	29	37	25	24	41
weniger stark	40	34	43	36	42	50	38	36	29	43	40	29	48	34
überhaupt nicht	10	17	9	5	5	0	10	29	24	7	0	29	3	3
KH	7	14	6	0	0	20	10	7	18	4	7	13	9	0
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	6	3	6	9	11	0	3	0	6	0	13	4	0	14
stark	18	28	11	18	11	10	21	21	12	21	23	17	18	21
weniger stark	39	28	49	36	42	50	34	43	29	50	27	38	42	34
überhaupt nicht	30	24	29	36	37	20	28	29	35	21	30	29	27	31
KH	8	17	6	0	0	20	14	7	18	7	7	13	12	0

Tabelle 17.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

144

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSEINDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSEINDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSEINDE		
	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 (UNGENÜGT)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	40	41	31	50	58	20	45	7	24	43	50	17	42	55
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	33	28	34	41	53	40	28	7	18	43	43	17	33	48
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	39	34	37	45	53	30	38	21	18	43	53	13	39	59
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter- denen ich leide, haben sich vermindert	24	31	17	27	32	20	31	0	18	25	33	17	21	34
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	31	28	37	27	53	40	24	14	12	39	43	17	27	48
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	16	10	17	18	21	10	10	7	6	21	17	13	15	17
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	27	24	31	23	47	20	21	7	24	29	33	21	21	38
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	39	34	49	32	53	60	28	29	29	39	50	25	45	45
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	22	17	26	23	21	30	17	14	18	21	30	17	18	31
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	51	38	57	64	84	50	41	36	35	46	73	38	48	69
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	26	38	28	23	16	20	28	36	47	14	17	46	21	17

Tabelle 17.1) Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
BWSIS (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ich esse garne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	31	21	31	41	42	30	28	14	24	29	33	21	27	41
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	42	48	37	41	47	10	45	50	59	32	37	58	27	45
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streit, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	41	52	40	32	42	40	38	64	53	39	33	63	33	34
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	43	34	43	59	53	30	41	29	29	46	53	29	39	62
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	24	31	17	27	21	10	24	21	18	21	37	21	18	34



Tabelle 18: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

146

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
sehr gut	10	10	9	14	16	0	14	0	6	14	13	4	12	14
gut	33	24	46	41	58	50	29	21	24	39	40	25	42	41
zufriedenstellend	27	31	29	23	21	20	41	14	29	29	33	29	24	31
weniger zufriedenstellend	16	17	11	23	0	20	7	50	29	11	10	21	15	14
schlecht	6	10	6	0	5	10	3	14	6	7	0	17	3	0
sehr schlecht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	7	0	0	0	0	7	0	6	0	3	4	3	0

Tabella 19: In dem Kurs, an dem Sie vor 3 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z.B. bei Alkoholkonsum, Rauchen oder allgemein bewusster leben)? Oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (z.B. Alkoholkonsum, Rauchen u.a.) teilgenommen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	16	10	17	23	21	30	7	14	18	18	20	17	12	21
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden ver- sucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	8	10	11	0	11	30	3	7	12	11	3	17	9	0
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilge- nommen	3	0	0	9	0	0	0	14	0	4	3	0	3	3
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	63	62	63	64	63	40	72	57	53	61	63	54	67	66

Tabella 19: In dem Kurs, an dem Sie vor 3 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z.B. bei Alkoholkonsum, Rauchen oder allgemein bewußter leben)? Oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (z.B. Alkoholkonsum, Rauchen u.a.) teilgenommen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	16	10	17	23	21	30	7	14	18	18	20	17	12	21
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden ver- sucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	8	10	11	0	11	30	3	7	12	11	3	17	9	0
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilge- nommen	3	0	0	9	0	0	0	14	0	4	3	0	3	3
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	63	62	63	64	63	40	72	57	53	61	63	54	67	66

Tabelle 19.1: WENN JA: Um welche Bereiche ging es da?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	23	6	10	6	6	6	3	4	5	8	3	8	7	7
Sport treiben, aktiver sein	9	0	20	0	17	17	0	0	0	25	0	13	14	0
autogenes Training	4	0	0	17	0	0	0	25	0	13	0	0	14	0
Meditation, positives Denken, bewußter leben	9	0	10	17	0	17	0	0	0	0	25	0	14	14
soziales Verhalten	9	17	0	17	0	0	0	25	0	0	13	13	0	14
gesündere Ernährung, auf Ernährung achten	22	33	20	17	17	33	33	25	40	25	13	38	14	14
weniger Alkohol	13	0	30	0	33	0	33	0	0	25	13	0	29	14
Weight-watchers-Methode	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	30	50	20	33	33	33	33	25	60	13	38	38	14	43

Tabelle 20: Gab es zum Zeitpunkt des Kurzes noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

150

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	84	27	34	21	18	10	29	12	16	28	27	23	32	27
Ja, (Ehe-)Partner	32	37	32	29	33	20	38	33	31	36	30	39	25	37
Ja, Kinder)	19	26	18	14	22	10	24	33	19	25	15	26	22	11
Ja, andere Haushalts- angehörige	7	7	0	14	6	0	7	0	6	4	4	0	9	7
Nein, niemand	44	33	59	38	39	70	38	50	38	50	44	43	53	37

Tabelle 21: Leben zur Zeit in Ihrem Haushalt Kinder im Alter von 10 - 20 Jahren, die Über- oder Untergewicht haben?

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	84	27	34	21	18	10	29	12	16	28	27	23	32	27
Ja, Übergewicht	8	7	9	10	17	0	7	17	0	14	7	9	13	4
Ja, Untergewicht	4	0	3	10	0	0	0	8	6	4	0	0	6	4
Nein, Kind(er) hat/haben Normalgewicht	33	33	41	24	33	60	24	42	38	25	37	30	31	41
Nein, habe keine Kinder in dem Alter	46	44	47	48	44	30	59	33	44	57	41	48	47	44

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	34	27	34	21	18	10	29	12	16	28	27	23	32	27
Ja. (Ehe-)Partner:														
Hat/haben im letzten Jahr auch an Kurs teilgenommen	1	4	0	0	0	0	3	0	6	0	0	4	0	0
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	2	0	0	10	6	0	0	0	0	0	7	0	0	7
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	15	15	18	14	6	30	10	33	13	21	15	13	19	15
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	14	15	15	14	17	0	17	8	6	21	15	9	16	19
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	37	33	44	33	33	30	45	33	25	46	26	43	44	26
KA	30	33	24	29	39	40	24	25	50	11	37	30	22	33

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	sehr star- ke Re- duk- tion S-%	star- ke Re- duk- tion S-%	kaum Re- duk- tion S-%	Miß- an- folg S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	84	27	34	21	18	10	29	12	16	28	27	23	32	27
Ja, Kinder) oder andere:														
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	2	0	0	10	11	0	0	0	0	0	4	0	0	7
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	10	4	15	10	11	10	10	17	0	14	15	0	16	11
Hat/haben das Ernährungs- verhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Be- mühungen stark unter- stützt	13	22	9	5	22	0	21	0	25	11	11	17	9	11
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	27	26	32	24	22	30	28	33	25	32	15	35	31	19
KN	48	48	44	52	33	60	41	50	50	43	56	48	44	52

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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	Mið- 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)	84	27	34	21	18	10	29	12	16	28	27	23	32	27
ja, (Ehe-)Partner	33	33	32	38	28	30	31	42	25	43	37	26	34	41
ja, Kind(er) oder andere	25	26	24	24	44	10	31	17	25	25	30	17	25	30
Nein, niemand	54	56	56	48	39	70	55	58	56	50	48	61	59	41

154

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	84	27	34	21	18	10	29	12	16	28	27	23	32	27
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	17	11	26	10	11	20	17	25	19	25	11	9	28	11
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	42	37	44	43	50	60	41	25	44	36	48	43	38	44
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	35	41	29	38	33	20	34	42	31	39	30	39	31	37
NK	7	11	0	10	6	0	7	8	6	0	11	9	3	7

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	84	27	34	21	18	10	29	12	16	28	27	23	32	27
Ja, (Ehe-)Partner	25	30	24	19	17	30	24	33	31	25	22	30	22	22
Ja, Kind(er)	10	15	6	10	6	10	14	17	6	14	7	9	16	4
Ja, andere Haushalts- angehörige	6	7	6	5	11	0	7	8	6	7	4	0	13	4
Nein	57	52	65	57	61	50	59	58	50	64	52	61	56	59

Tabella 25: Wenn man seine Ernährungsgeohnheiten 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 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja	85	83	86	86	84	90	86	79	76	89	80	79	91	83
Nein	13	10	14	14	16	10	10	14	18	11	17	17	6	17
KR	2	7	0	0	0	0	3	7	6	0	3	4	3	0

Tabelle 25.1: UENH JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	75	24	30	19	16	9	25	11	13	25	24	19	30	24
JA	39	33	37	53	44	33	32	45	23	40	63	16	40	58
Nein	55	63	50	47	50	56	64	36	62	52	33	79	47	42
NA	7	4	13	0	6	11	4	18	15	8	4	5	13	0

Tabelle 25.2: WENN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	29	8	11	10	7	3	8	5	3	10	15	3	12	14
Ja	28	25	27	30	0	33	25	40	33	20	27	33	25	29
Nein	69	63	73	70	100	67	63	60	67	70	73	67	67	71
FN	3	13	0	0	0	0	13	0	0	10	0	0	8	0

Tabella 36: 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	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
SWIS (UNGENICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja	35	34	34	32	37	30	24	64	35	29	30	50	24	31
Nein	53	59	60	59	63	60	69	29	59	68	63	46	64	66
NR	7	7	6	9	0	10	7	7	6	4	7	4	12	3

Tabelle 26.1: WEHN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	31	10	12	7	7	3	7	9	6	8	9	12	8	9
Ja	48	20	50	100	57	0	43	56	33	63	78	9	75	89
Nein	48	70	50	0	43	100	43	44	50	38	22	83	25	11
EM	3	10	0	0	0	0	14	0	17	0	0	8	0	0

Tabella 26.2: NEIN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	15	2	6	7	4	0	3	5	2	5	7	1	6	8
JA	20	0	33	14	0	0	0	40	0	40	14	0	33	13
NEIN	73	50	67	86	100	0	67	60	100	40	86	100	50	88
FN	7	50	0	0	0	0	33	0	0	20	0	0	17	0

162

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja	41	52	37	36	42	60	34	71	53	36	27	71	33	28
Nein	53	41	60	55	53	40	59	21	41	61	67	25	58	69
NR	6	7	3	9	5	0	7	7	6	4	7	4	9	3

Tabella 27.1: WENN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	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)	36	15	13	8	8	6	10	10	9	10	8	17	11	8
JA	25	27	15	38	38	0	20	40	33	20	50	18	27	38
NEIN	72	73	77	63	63	83	80	60	67	80	38	82	64	63
NR	3	0	8	0	0	17	0	0	0	0	13	0	9	0

Tabella 27.2: WIEVIL JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
ANALYSE (UNGEWICHTET)	9	4	2	3	3	0	2	4	3	2	4	3	3	3
Ja	56	75	50	33	0	0	100	75	67	100	25	67	100	0
Nein	44	25	50	67	100	0	0	25	33	0	75	33	0	100
NA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

166

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Ja	79	83	77	73	58	90	86	86	88	86	60	92	82	62
Nein	20	14	23	27	42	10	10	14	12	14	37	8	15	38
NA	1	3	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	3	0

Tabella 28.1: WEIH JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	69	24	27	16	11	9	25	12	15	24	18	22	27	18
JA	36	29	41	44	45	22	36	42	27	42	56	18	41	56
Nein	57	67	48	50	55	67	56	50	67	50	33	77	48	39
NR	7	4	11	6	0	11	8	8	7	8	11	5	11	6

Tabella 28.2: MEHR JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

168

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	25	7	11	7	5	2	9	5	4	10	10	4	11	10
M	40	57	36	29	0	50	44	60	50	60	10	50	55	20
WEIB	60	43	64	71	100	50	56	40	50	40	90	50	45	80
MH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

7/77

1/77

4/77

Tabella 29: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Ess- verhalten ändern und abnehmen?														
Ja	55	52	57	55	37	50	62	57	35	75	47	42	67	52
nein	40	41	43	36	58	40	34	43	59	25	43	54	30	41
KA	6	7	0	9	5	10	3	0	6	0	10	4	3	7
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen könnten?														
Ja	57	66	54	45	37	50	76	50	53	75	47	58	64	45
nein	32	21	34	45	58	30	14	29	29	18	40	25	24	48
KA	11	14	11	9	5	20	10	21	18	7	13	17	12	7

Tabelle 29: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen?														
ja	57	66	54	55	47	70	69	43	59	68	57	54	70	48
nein	34	24	37	41	53	30	21	36	29	25	37	33	21	48
KA	9	10	9	5	0	0	10	21	12	7	7	13	9	3
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	18	24	14	18	26	20	21	0	24	21	13	21	21	14
nein	67	55	74	73	68	70	59	79	65	64	73	63	61	79
KA	15	21	11	9	5	10	21	21	12	14	13	17	18	7

170

Tabelle 29.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie ihr eigenes Eß- verhalten ändern und abnehmen?	55	52	57	55	37	50	62	57	35	75	47	42	67	52
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	57	66	54	45	37	50	76	50	53	75	47	58	64	45
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	57	66	54	55	47	70	69	43	59	68	57	54	70	48
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	18	24	14	18	26	20	21	0	24	21	13	21	21	14

Tabella 5.1: Alter der/der Befragten

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
GESAMT (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
bis 19 Jahre	1	0	0	5	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3
20 - 29 Jahre	5	3	0	9	5	0	3	0	6	0	7	4	0	7
30 - 39 Jahre	22	17	23	27	26	20	17	14	12	21	30	13	21	31
40 - 49 Jahre	28	24	31	27	21	50	24	29	35	18	27	33	24	28
50 - 59 Jahre	32	34	37	23	26	20	45	43	24	54	20	25	52	17
60 Jahre und älter	10	21	6	5	16	0	10	14	24	4	10	21	3	10
NR	2	0	3	5	5	10	0	0	0	4	3	4	0	3

172

Tabelle 3.2: Geschlecht des/der Befragten

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
GESAMT (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
männlich	7	10	6	5	11	0	7	7	0	11	7	4	9	7
weiblich	93	90	94	95	89	100	93	93	100	89	93	96	91	93
FN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 42M.A: Körpergewicht 42 Monate nach Kursende

174

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
bis 60 kg	13	0	11	32	26	10	0	0	0	0	37	0	3	34
61 - 65 kg	10	3	9	23	11	10	7	7	6	4	20	4	3	24
66 - 70 kg	15	7	20	18	26	10	17	7	6	18	17	4	18	21
71 - 75 kg	24	17	31	14	16	30	28	21	0	43	20	8	42	10
76 - 80 kg	15	21	14	9	11	10	21	14	18	14	3	25	15	7
81 - 85 kg	6	7	6	5	5	0	3	21	18	4	3	8	6	3
86 - 90 kg	7	14	6	0	5	10	10	0	12	14	0	13	9	0
91 - 100 kg	8	21	3	0	0	20	10	14	29	4	0	25	3	0
über 100 kg	3	10	0	0	0	0	3	14	12	0	0	13	0	0
NA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 42M.81: Absolutes Übergewicht 42 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	0	0	14	5	0	0	0	0	0	10	0	0	10
7 - 9 kg unter Normalgewicht	3	0	3	9	5	0	0	7	0	0	10	0	0	10
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	0	14	36	37	0	0	0	0	0	43	0	0	45
Normalgewicht	6	0	6	14	16	0	3	0	0	4	7	0	0	17
1 - 2 kg über Normalgewicht	2	0	3	5	5	10	0	0	0	0	3	0	0	7
3 - 4 kg über Normalgewicht	7	0	9	14	11	10	3	0	0	7	10	0	9	10
5 - 6 kg über Normalgewicht	11	0	23	9	5	20	14	14	0	29	3	0	30	0
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	17	11	0	5	20	17	7	6	14	10	0	27	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	3	11	0	5	10	7	7	0	14	3	0	15	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	10	6	0	0	0	10	7	0	18	0	0	15	0
13 - 15 kg über Normalgewicht	9	17	9	0	5	0	14	21	24	7	0	29	3	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	3	6	0	0	10	7	0	6	7	0	13	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	16	48	0	0	0	20	24	36	65	0	0	58	0	0
HA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 42M.02: Relatives Übergewicht 42 Monate nach Kursende

176

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
GRSIS (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
unter Normalgewicht	22	0	17	59	47	0	0	7	0	0	63	0	0	66
Normalgewicht	6	0	6	14	16	0	3	0	0	4	7	0	0	17
1-5 % Über Normalgewicht	6	0	6	14	16	10	0	0	0	0	10	0	0	17
5-10 % Über Normalgewicht	17	0	34	14	5	40	21	14	0	43	7	0	45	0
10-20 % Über Normalgewicht	20	31	26	0	11	20	31	29	12	39	13	0	55	0
20-30 % Über Normalgewicht	10	17	11	0	5	10	17	14	18	14	0	38	0	0
30-40 % Über Normalgewicht	8	24	0	0	0	10	17	7	29	0	0	29	0	0
40 % und mehr Über Normalgewicht	9	28	0	0	0	10	10	29	41	0	0	33	0	0
A	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 42M/01: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
5 kg und mehr Gewichtszunahme	13	24	6	9	5	20	14	14	29	11	0	38	6	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	6	3	9	5	0	10	3	14	12	4	0	13	3	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	6	10	3	5	0	0	7	21	18	7	0	13	6	0
keine Gewichtsveränderung	3	0	3	9	5	0	3	0	0	4	7	0	3	7
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	24	7	34	32	26	40	17	14	6	29	33	8	33	28
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	17	10	17	27	21	20	14	14	6	21	17	13	18	21
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	11	24	6	5	5	0	24	7	6	14	17	4	21	7
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	10	10	14	5	16	10	7	14	12	7	13	8	3	21
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	3	0	5	0	3	0	6	0	3	0	3	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	7	6	5	16	0	7	0	6	4	10	4	3	10
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
RA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 42MPC2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

178

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Gewichtszunahme	24	38	17	18	5	30	24	50	59	21	0	63	15	3
Keine Gewichtsveränderung	3	0	3	9	5	0	3	0	0	4	7	0	3	7
Gewichtereduktion	70	62	80	73	89	70	72	50	41	75	93	38	82	90
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 42N/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSEHDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSEHDE			ERREICHTES GEWICHT 42 MONATE NACH KURSEHDE		
	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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
5 kg und mehr Gewichtszunahme	39	48	34	32	42	60	34	29	53	32	20	75	24	24
3 - 4 kg Gewichtszunahme	23	14	29	23	26	30	24	7	12	21	37	8	27	28
1 - 2 kg Gewichtszunahme	15	17	11	18	11	0	17	36	18	21	13	8	24	10
keine Gewichtsveränderung	7	3	11	5	11	0	10	0	6	7	10	4	6	10
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	7	9	0	5	10	10	0	6	7	3	0	9	7
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	6	7	6	5	0	0	3	21	6	7	7	4	6	7
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	5	5	0	0	0	0	0	3	0	0	3
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	5	0	0	0	7	0	0	3	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	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
NA	3	3	0	9	0	0	0	0	0	4	3	0	3	7

Tabelle 42N/02: Relative Reduktionsleistung seit Kursende.

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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-%
GRUNDLAGEN (UNGEWICHTET)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Gewichtszunahme	74	79	74	73	79	90	76	71	82	75	70	92	76	62
keine Gewichtsveränderung	7	3	11	5	11	0	10	0	6	7	10	4	6	10
Gewichtsreduktion	14	14	14	14	11	10	14	29	12	14	17	4	15	21
KA	6	3	0	9	0	0	0	0	0	4	3	0	3	7

180

Tabelle 42N/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 30-Monats-Befragung

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
5 kg und mehr Gewichtszunahme	10	17	11	0	5	40	14	0	18	14	7	29	6	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	17	11	9	11	20	14	14	18	4	23	13	15	10
1 - 2 kg Gewichtszunahme	14	17	11	9	21	0	17	7	12	18	13	8	15	14
Keine Gewichtsveränderung	27	10	34	36	47	10	21	14	12	32	40	8	27	41
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	11	17	9	9	0	10	21	7	24	18	3	17	15	3
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	8	3	6	18	0	10	0	29	6	11	10	4	9	10
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	3	6	0	5	0	7	0	6	4	3	0	3	7
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	3	0	0	0	0	7	6	0	0	0	3	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	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
KN	13	14	9	18	11	10	7	21	0	0	0	21	6	14

Tabelle 42M.E2: Relative Reduktionsleistung seit der 30-Monats-Befragung

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 42 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)	88	29	35	22	19	10	29	14	17	28	30	24	33	29
Gewichtszunahme	35	52	34	18	37	60	45	21	47	36	43	50	36	24
keine Gewichtsveränderung	26	10	34	36	47	10	21	14	12	32	40	8	27	41
Gewichtsreduktion	24	24	23	27	5	20	28	43	41	32	17	21	30	21
BR	15	14	9	18	11	10	7	21	0	0	0	21	6	14

Ergebnisse der Nachbefragung
42 Monate nach Kursende

Kopf 3

- Bisherige Reduktionsversuche
- Unterstützung in der Familie
- Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion
- Zufriedenheit mit neuer Ernährung
- Gewichtsentwicklung seit Kursende

Tabella 1: Haben Sie den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' im Jahre 1981 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	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	73	74	73	79	67	76	59	79	61	56	78
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	23	22	18	18	27	20	35	19	30	33	19
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	4	9	3	6	4	6	2	9	11	3
NA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	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 (UNGENÜGEND)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
hochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUHFT' teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	8	9	0	13	4	10	0	4	15	6	7
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	34	34	36	31	37	35	29	28	39	28	34
andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle ihres Ernährungsverhaltens angewandt	14	15	0	15	12	15	6	11	18	17	13

184

Tab:lls 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-%
BASIS (UNGEWICHTET)	40	34	4	16	24	34	6	20	18	8	30
Hulldiät	8	9	0	19	0	9	0	10	6	0	10
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	8	9	0	6	8	9	0	10	6	13	7
Einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	8	6	25	6	8	6	17	10	6	25	3
Reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	55	56	50	63	50	53	67	50	67	38	57
Medikamente, Arzneimittel	3	0	25	0	4	3	0	5	0	0	3
Sonstige	20	21	0	6	29	21	17	15	17	25	20
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	regel- mäßig %	häufig %	selten %	nie %	KA %
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	73	18	6	1	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	11	1	16	57	15
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	3	11	20	53	11
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	1	6	77	16
Essplan ausarbeiten	7	22	16	45	10
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	6	16	20	45	13
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	1	8	67	22
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	7	14	20	49	11
Einplanen von Versuchungssituationen	2	10	19	55	14
Belohnungsplan	2	2	6	75	15
Austausch von Rezepten	10	16	22	41	11
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	3	11	64	10

Tabella 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmenelemente 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	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes											
regelmäßig	73	72	73	82	65	70	82	75	70	89	67
häufig	18	22	0	13	22	23	0	19	15	11	21
selten	6	4	18	3	8	4	12	6	6	0	7
nie	1	1	0	0	2	0	6	0	3	0	1
KA	2	1	9	3	2	3	0	0	6	0	3
Ausräumen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen											
regelmäßig	11	14	0	15	8	11	12	11	12	11	12
häufig	1	0	9	0	2	0	6	2	0	6	0
selten	16	16	18	23	10	17	12	15	18	17	13
nie	57	58	45	44	67	56	59	60	48	56	58
KA	15	12	27	18	12	15	12	11	21	11	16
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme											
regelmäßig	3	4	0	3	4	3	6	2	6	6	3
häufig	11	14	0	10	12	10	18	13	9	17	10
selten	20	22	9	28	14	20	24	19	24	22	18
nie	53	53	64	44	61	55	47	57	45	44	57
KA	11	8	27	15	8	13	6	9	15	11	12

Tabella 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEHDE	
	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-%
BRISIS (BRUNEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'											
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	1	1	0	3	0	1	0	2	0	0	0
selten	6	5	9	8	4	4	12	6	6	6	4
nie	77	80	64	69	84	77	76	79	73	83	78
KA	16	14	27	21	12	17	12	13	21	11	16
Essplan ausarbeiten											
regelmäßig	7	8	0	8	6	4	18	4	12	6	6
häufig	22	20	18	21	22	21	24	21	24	28	21
selten	16	19	0	28	6	13	29	17	15	22	13
nie	45	45	64	31	57	49	29	47	42	28	51
KA	10	8	18	13	8	13	0	11	6	17	9
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)											
regelmäßig	6	5	9	8	4	4	12	9	0	11	4
häufig	16	19	0	18	14	20	0	17	15	6	18
selten	20	22	9	28	14	17	35	19	24	33	18
nie	45	43	64	28	59	46	41	45	42	39	46
KA	13	11	18	18	8	13	12	9	18	11	13

Tabille 4: 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		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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Diagramm 'Nahrungsmenge'											
regelmäßig	2	3	0	0	4	1	6	2	0	6	1
häufig	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	1
selten	8	8	9	10	6	8	6	9	6	11	6
nie	67	68	64	62	71	69	59	72	61	72	67
KA	22	20	27	28	16	20	29	17	30	11	24
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'											
regelmäßig	7	7	0	5	8	7	6	2	12	0	7
häufig	14	16	0	18	10	13	18	17	6	6	16
selten	20	20	27	28	14	17	35	23	18	28	18
nie	48	47	45	36	57	51	35	49	48	56	48
KA	11	9	27	13	10	13	6	9	15	11	10
Einplanen von Versuchungssituationen											
regelmäßig	2	3	0	3	2	3	0	0	3	0	3
häufig	10	12	0	13	8	7	24	9	9	6	9
selten	19	23	0	21	18	24	0	23	15	11	21
nie	55	51	73	49	59	51	71	57	55	72	52
KA	14	11	27	15	12	15	6	11	18	11	15

Tabelle 4: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

190

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEBENDE	
		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-%
BRISIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Belohnungsplan											
regelmäßig	2	3	0	0	4	1	6	0	6	0	1
häufig	2	1	9	3	2	1	6	2	3	11	0
selten	6	7	0	8	4	4	12	6	6	0	7
nie	75	77	64	72	79	76	71	81	64	78	75
KA	15	12	27	18	12	17	6	11	21	11	16
Austausch von Rezepten											
regelmäßig	10	12	0	15	6	11	6	13	6	11	10
häufig	16	19	0	23	10	14	24	9	24	22	15
selten	22	23	18	28	16	20	29	23	18	33	15
nie	41	38	55	21	57	44	29	47	33	28	46
KA	11	8	27	13	10	11	12	8	18	6	13
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern											
regelmäßig	11	14	0	13	10	13	6	9	15	6	12
häufig	3	4	0	5	2	4	0	4	3	0	4
selten	11	14	0	15	8	11	12	13	6	11	12
nie	64	62	73	51	73	62	71	64	64	72	61
KA	10	7	27	15	6	10	12	9	12	11	10

6/77

Am

Am

Tabulle 4.1) Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?
(Anteilsante: regelmäßig/häufig)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hie/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-%
GRUND (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Diagnose und Kontrolle des Körpergewichtes	91	93	73	95	88	93	82	94	95	100	88
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	13	14	9	15	10	11	18	13	12	17	12
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	15	18	0	13	16	13	24	15	15	22	13
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	1	0	3	0	1	0	2	0	0	0
Essplan ausarbeiten	28	28	18	28	29	25	41	25	36	33	27
Überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (beobachtbarer Plan)	22	24	9	26	18	24	12	26	15	17	22
Diagramm 'Nahrungsmenge'	3	4	0	0	6	3	6	2	3	6	3
festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	23	0	23	18	20	24	19	18	6	24
Einplanen von Versuchungssituationen	13	15	0	15	10	10	24	9	12	6	12
Belohnungsplan	5	4	9	3	6	3	12	2	9	11	1
Austausch von Rezepten	26	31	0	38	16	25	29	23	30	33	25
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	15	18	0	18	12	17	6	13	18	6	16

Tabella 4.2: 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		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEHDE	
		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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Wägen und Kontrolle des Körpergewichtes	73	72	73	82	65	70	82	75	70	89	67
Ausrechnen der wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	11	14	0	15	8	11	12	11	12	11	12
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	3	4	0	3	4	3	6	2	6	6	3
Etichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Essplan ausarbeiten	7	8	0	8	6	4	18	4	12	6	6
Überprüfen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	6	5	9	8	4	4	12	9	0	11	4
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	3	0	0	4	1	6	2	0	6	1
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	7	7	0	5	8	7	6	2	12	0	7
Einplanen von Versuchungssituationen	2	3	0	3	2	3	0	0	3	0	3
Selbstkochenplan	2	3	0	0	4	1	6	0	6	0	1
Austausch von Rezepten	10	12	0	15	6	11	6	13	6	11	10
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	14	0	13	10	13	6	9	15	6	12

192

Tabella 6: Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen sie zur Zeit ...

	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
... weiter abzunehmen	81	80	82	74	86	100	0	81	79	56	88
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	17	18	18	26	10	0	88	19	15	44	9
... weder - noch	2	3	0	0	4	0	12	0	6	0	3
... nicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 6.11: WEIN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEHDE	
		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)	71	59	9	29	42	71	0	43	26	10	59
bis 2 kg	11	10	22	10	12	11	0	14	8	20	10
3 - 5 kg	37	37	33	34	38	37	0	42	23	30	37
6 - 8 kg	17	17	22	21	14	17	0	14	23	30	15
9 - 10 kg	17	17	11	14	19	17	0	19	15	0	19
11 - 12 kg	1	2	0	0	2	1	0	2	0	0	2
13 - 15 kg	3	3	0	7	0	3	0	2	4	0	3
16 - 20 kg	3	3	0	0	5	3	0	0	8	0	3
über 20 kg	4	3	11	0	7	4	0	5	4	0	5
NA	7	7	0	14	2	7	0	2	15	20	5

194

ATD

ATD

ATD

Tabella 6.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWUNSCHT: 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-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	15	13	2	10	5	0	15	10	5	8	6
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	53	54	50	50	60	0	53	50	60	50	50
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	33	31	50	30	40	0	33	40	20	38	33
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nein, keine feste Grenze gesetzt	7	8	0	10	0	0	7	0	20	0	17
JA	7	8	0	10	0	0	7	10	0	13	0

Tabella 7: Sie hatten ja von 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		GEMICHTS-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-%	
ANIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	31	31	18	31	31	32	24	23	42	33	31
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	40	36	64	33	45	41	35	38	42	39	39
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	28	32	9	36	22	25	41	38	15	28	28
NA	1	0	9	0	2	1	0	2	0	0	1

196

1/10

1/10

1/10

Tabella 8: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	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-%
GRUND (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	53	53	64	59	49	54	53	64	33	67	48
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	23	24	9	26	20	23	24	15	36	22	24
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	16	15	18	13	18	15	18	13	21	11	18
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	5	9	3	8	6	6	6	6	0	7
OH	2	3	0	0	4	3	0	2	3	0	3

Tabella 9: 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		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Is. mehr	32	32	27	36	29	30	41	32	33	33	31
ka. weniger	24	26	18	26	22	28	6	21	27	11	28
Nein	44	42	55	38	49	42	53	47	39	56	40
JA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 10: Wann 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		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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
viel niedriger	58	62	45	62	55	56	65	62	52	94	46
annähernd gleich	34	30	45	28	39	37	24	30	39	6	43
viel höher	8	8	9	10	6	7	12	8	9	0	10
NA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

200

Tabelle 11: Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihnen Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.

	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-%
SHSIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Frühstück	90	89	91	92	88	87	100	92	88	94	88
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	40	39	45	36	43	37	53	45	30	50	36
Mittagessen	95	95	100	97	94	94	100	94	97	100	94
Nachmittags-Mahlzeit	48	49	36	38	55	48	47	47	48	33	49
Abendessen	97	96	100	97	96	96	100	94	100	100	96
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	27	28	27	28	27	30	18	26	27	33	24
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	40	42	36	38	41	37	53	36	45	33	40

Tabelle 11.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-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-%
PHASIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	1	1	0	3	0	1	0	0	3	0	1
2 Mahlzeiten	3	4	0	3	4	4	0	4	3	0	4
3 Mahlzeiten	13	11	18	13	12	13	12	13	12	11	13
4 Mahlzeiten	40	39	45	38	41	42	29	42	36	44	40
5 Mahlzeiten	32	32	27	36	29	28	47	32	30	39	30
6 Mahlzeiten	7	8	0	5	8	8	0	4	12	0	7
7 Mahlzeiten	5	4	9	3	6	3	12	6	3	6	3

Tabella 12: Wenn Sie Ihr augenblickliches Essverhalten überdenken, wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG 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-%
ABSIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	6	7	0	3	8	6	6	6	6	11	4
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	27	30	18	38	18	21	53	28	27	50	21
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	60	58	64	59	61	68	29	60	58	39	66
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	5	18	0	12	6	12	6	9	0	9
HA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

202

Frage 13: Und wie stufen Sie Ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		MUNSCH 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 (UNGENÜGTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	60	58	82	64	57	61	59	100	0	67	60
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	36	9	33	35	34	35	0	91	28	34
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	3	3	9	3	4	3	6	0	9	6	3
NR	2	3	0	0	4	3	0	0	0	0	3

Tabella 14: Wie beurteilen Sie jetzt, 42 Monate nach dem Kursende, Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Übergewichtaproblematik? Welcher der folgenden Aussagen stimmen 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-%
6W513 (UNGEWICHTIG)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ich muß mein Essverhalten ständig kontrollieren	58	57	64	59	57	61	47	57	64	50	60
Ich muß ständig auf mein Gewicht achten	80	81	73	82	78	83	65	79	82	72	84
Essverhalten und Gewicht sind für mich heute keine Probleme mehr	2	3	0	3	2	0	12	4	0	11	0

Tabella 15: 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 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
ja	69	68	82	64	73	79	29	66	73	44	76
nein	30	31	18	36	24	20	71	34	24	56	22
NA	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	1

Tabella 15.1: WENN JA: und was?

206

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEINDE	
		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 (UNGENÜGTET)	61	50	9	25	36	56	5	35	24	8	51
bewußter/gezieltes Essen	28	24	44	36	22	29	20	29	29	25	27
weniger essen	15	16	11	8	19	13	40	17	13	38	12
weniger Alkohol trinken	2	2	0	4	0	2	0	3	0	0	0
weniger/keine Zwischenmahlzeiten	5	2	22	0	8	5	0	6	4	0	6
mehr Zwischenmahlzeiten	3	2	11	0	6	4	0	3	4	0	4
weniger/keine Süßigkeiten	16	18	11	24	11	14	40	20	13	25	16
verstärkt Gemüse und Salate essen	3	4	0	4	3	4	0	6	0	13	2
andere Diäten anwenden	13	16	0	8	17	14	0	6	17	13	14
persönliche Programme zusammenarbeiten	10	12	0	12	8	9	20	11	8	0	10
Konsequenter sein	11	12	11	20	6	11	20	14	4	13	12
die Probleme aus dem Weg räumen, die das Übermäßige Essen verursachen	2	2	0	4	0	2	0	0	4	0	2
wieder nach dem Kursprogramm arbeiten/ am Kurs teilnehmen	13	16	0	20	8	13	20	14	13	0	16
sonstiges	3	4	0	8	0	4	0	6	0	13	2
sonst	5	2	11	4	6	5	0	3	8	0	6

11/77

11/77

11/77

Abbildung 16: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	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-%	S-%
ANIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Konsum alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	1	1	0	0	2	1	0	2	0	0	1
hat sich verstärkt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ist wie vor dem Kurs	31	28	45	21	39	34	18	32	27	28	33
hat sich vermindert	26	27	18	33	20	24	35	26	24	33	24
gab es bei mir nie	39	41	27	46	33	37	47	36	45	39	37
KH	3	3	9	0	6	4	0	4	3	0	4
Konsum nicht-alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	2	3	0	0	4	3	0	0	3	0	3
hat sich verstärkt	40	41	18	46	35	41	35	40	42	50	37
ist wie vor dem Kurs	43	41	73	33	51	41	53	43	42	44	42
hat sich vermindert	5	5	0	8	2	6	0	6	3	0	6
gab es bei mir nie	7	8	0	13	2	6	12	8	6	6	7
KH	3	3	9	0	6	4	0	4	3	0	4

Tabella 16: 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-%
BAISIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Rauchen, Zigarettenkonsum											
habe ich neu begonnen	1	1	0	3	0	1	0	2	0	0	1
hat sich verstärkt	1	1	0	3	0	1	0	0	3	0	1
ist wie vor dem Kurs	8	5	27	5	10	6	18	9	6	11	7
hat sich vermindert	3	4	0	3	4	4	0	2	6	0	3
gab es bei mir nie	82	84	64	87	78	82	82	83	82	89	81
KA	5	4	9	0	8	6	0	4	3	0	6
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln											
habe ich neu begonnen	2	1	9	0	4	1	6	2	3	0	3
hat sich verstärkt	6	4	18	8	4	6	6	2	12	11	4
ist wie vor dem Kurs	26	30	9	26	27	27	24	32	18	17	28
hat sich vermindert	10	9	9	5	14	11	6	11	6	17	9
gab es bei mir nie	52	53	45	62	45	51	59	49	58	56	51
KA	3	3	9	0	6	4	0	4	3	0	4

Tabelle 16: 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	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität											
hat sich verstärkt	10	9	9	5	14	11	6	8	15	11	10
ist wie vor dem Kurs	60	59	73	62	59	61	59	60	64	33	67
hat sich vermindert	20	23	9	26	16	18	29	25	12	44	13
KW	9	8	9	8	10	10	6	8	9	11	9

Tabella 16.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten
(Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

210

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENGE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie wacht mit	Familie wacht 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)	89	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Konsum alkoholischer Getränke	1	1	0	0	2	1	0	2	0	0	1
Rauchen, Zigarettenkonsum	2	3	0	5	0	3	0	2	3	0	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	8	5	27	8	8	7	12	4	15	11	7
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	10	9	9	5	14	11	6	8	15	11	10

Tabella 16.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte verändert)

	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Konsum alkoholischer Getränke	26	27	18	33	20	24	35	26	24	33	24
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	4	0	3	4	4	0	2	6	0	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	10	9	9	5	14	11	6	11	6	17	9
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	20	23	9	26	16	18	29	25	12	44	13

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	KA
	%	%	%	%	%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	8	32	35	19	6
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	3	30	43	18	6
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	9	30	33	20	8
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	2	22	33	35	8
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	3	27	39	23	8
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	2	14	42	33	9
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	6	22	41	24	8
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	3	35	40	14	8
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	6	16	56	15	8
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	18	33	31	10	8
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigenlich will	8	18	38	30	7
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	5	26	45	16	8

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	KA
	%	%	%	%	%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	18	24	41	11	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	17	24	38	22	8
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	14	30	48	10	7
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	6	19	39	30	8

Tabelle 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation von Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

214

	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 (UNGENÜGTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Main allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert											
sehr stark	8	9	0	13	4	4	24	8	6	28	1
stark	32	34	27	36	29	32	29	40	18	39	30
weniger stark	35	34	36	36	35	38	24	30	45	28	37
überhaupt nicht	19	16	36	10	27	18	24	17	24	6	24
KA	6	7	0	5	6	7	0	6	6	0	7
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger											
sehr stark	3	4	0	3	4	1	12	2	3	6	1
stark	30	32	18	36	24	28	35	38	18	50	24
weniger stark	43	41	55	51	37	45	35	43	45	39	46
überhaupt nicht	18	16	27	8	27	18	18	11	30	6	21
KA	6	7	0	3	8	7	0	6	3	0	7
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere											
sehr stark	9	11	0	13	6	6	24	9	9	22	4
stark	30	32	18	36	24	28	35	30	27	56	22
weniger stark	33	32	36	36	31	35	24	36	30	11	39
überhaupt nicht	20	16	36	10	29	21	18	17	27	11	24
KA	8	8	9	5	10	10	0	8	6	0	10

Tabella 17: 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		MUNSCH 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-%
PHYSIS (UNGENÜGTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert											
sehr stark	2	3	0	3	2	1	6	2	3	0	1
stark	22	23	18	26	18	23	18	25	15	39	16
weniger stark	33	35	27	41	27	28	53	30	39	56	27
überhaupt nicht	35	30	55	23	45	38	24	38	33	6	45
KH	8	9	0	8	8	10	0	6	9	0	10
Ich bin wieder beweglicher und aktiver											
sehr stark	3	4	0	3	4	1	12	4	3	6	1
stark	27	31	9	38	18	25	35	30	24	33	25
weniger stark	39	39	45	46	33	41	29	40	36	56	34
überhaupt nicht	23	18	36	8	35	23	24	19	30	6	28
KH	8	8	9	5	10	10	0	8	6	0	10
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt											
sehr stark	2	3	0	0	4	1	6	2	3	0	1
stark	14	16	0	23	6	17	0	13	12	6	16
weniger stark	42	46	27	59	29	35	71	42	45	61	36
überhaupt nicht	33	26	64	10	51	35	24	34	33	28	36
KH	9	9	9	8	10	11	0	9	6	6	10

Tabella 17: 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	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-%
WASIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener											
sehr stark	6	7	0	5	6	4	12	8	3	6	3
stark	22	23	18	36	10	21	24	25	15	28	21
weniger stark	41	43	36	46	37	38	53	38	48	50	39
überhaupt nicht	24	18	45	5	39	27	12	23	27	11	28
KA	8	9	0	8	8	10	0	8	6	6	9
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß											
sehr stark	3	4	0	5	2	3	6	6	0	6	3
stark	35	35	45	46	27	32	47	45	21	61	28
weniger stark	40	45	18	38	41	42	29	32	52	17	45
überhaupt nicht	14	8	27	5	20	13	18	8	24	11	15
KA	8	8	9	5	10	10	0	9	3	6	9
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig											
sehr stark	6	7	0	10	2	4	12	4	9	11	3
stark	16	16	18	13	18	13	29	19	12	28	10
weniger stark	56	55	55	56	55	59	41	60	48	50	60
überhaupt nicht	15	14	18	15	14	14	18	8	27	6	18
KA	8	8	9	5	10	10	0	9	3	6	9

17/81

17/81

17/81

Tabelle 17: 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 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es											
sehr stark	18	20	9	28	10	14	35	25	9	33	15
stark	33	34	27	31	35	35	24	28	39	28	34
weniger stark	31	30	36	28	33	31	29	32	30	22	31
überhaupt nicht	10	8	18	8	12	10	12	6	18	11	10
KA	8	8	9	5	10	10	0	9	3	6	9
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will											
sehr stark	8	8	9	3	12	8	6	8	9	0	10
stark	18	19	9	18	18	18	18	15	21	6	22
weniger stark	38	42	9	49	29	37	41	34	45	72	28
überhaupt nicht	30	24	64	28	31	28	35	36	21	22	30
KA	7	7	9	3	10	8	0	8	3	0	9
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen											
sehr stark	5	4	9	5	4	4	6	4	6	6	3
stark	26	26	27	23	29	25	29	32	18	44	21
weniger stark	45	49	27	51	41	44	53	45	45	33	49
überhaupt nicht	16	14	27	15	16	17	12	9	27	11	18
KA	8	8	9	5	10	10	0	9	3	6	9

Tabella 17: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN		
	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-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe												
sehr stark	18	19	18	18	18	15	29	11	27	11	21	
stark	24	26	9	28	20	25	18	30	15	6	28	
weniger stark	41	39	55	46	37	42	35	45	36	72	31	
überhaupt nicht	11	11	9	8	14	10	18	8	18	11	12	
KA	6	5	9	0	10	7	0	6	3	0	7	
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	17	16	18	10	22	15	24	9	30	6	19	
stark	24	24	18	31	18	23	29	23	27	22	25	
weniger stark	30	30	36	31	29	27	41	34	21	56	24	
überhaupt nicht	22	22	18	23	20	25	6	25	18	11	22	
KA	8	8	9	5	10	10	0	9	3	6	9	

Tabelle 17. 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 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben											
sehr stark	14	16	0	26	4	13	18	17	9	17	10
stark	30	30	27	36	24	31	24	23	36	44	25
weniger stark	40	39	36	28	49	38	47	43	36	33	43
überhaupt nicht	10	8	27	5	14	10	12	8	15	0	13
KA	7	7	9	5	8	8	0	9	3	6	7
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt											
sehr stark	6	7	0	13	0	4	12	8	3	6	6
stark	18	18	27	23	14	18	18	17	15	33	13
weniger stark	39	41	27	44	35	35	53	36	45	56	34
überhaupt nicht	30	27	36	15	41	32	18	30	30	0	37
KA	8	8	9	5	10	10	0	9	6	6	9

Tabella 17.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

220

	BISHERIGE VERSUCHE			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-%
EWIS (UNGEWICHTET)	83	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	40	43	27	49	33	37	53	47	24	67	31
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	33	36	18	38	29	30	47	40	21	56	25
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	39	43	18	49	31	34	59	40	36	78	27
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	24	26	18	28	20	24	24	26	18	39	18
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	31	35	9	41	22	27	47	34	27	39	27
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	16	19	0	23	10	18	6	15	15	6	18
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	27	30	18	41	16	25	35	32	18	33	24
(Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	39	39	45	51	29	35	53	51	21	67	31
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	22	23	18	23	20	17	41	23	21	39	13
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	51	54	36	59	45	49	59	53	48	61	49
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	26	27	18	21	31	27	24	23	30	6	33

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page.

Tabella 17.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	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)	98	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	31	30	36	28	33	30	35	36	24	50	24
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	42	45	27	46	39	41	47	42	42	17	49
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	41	41	36	41	41	38	53	32	58	28	45
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	43	46	27	62	29	44	41	40	45	61	36
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	24	24	27	36	14	23	29	25	18	39	19

Tabelle 18: Wie würden Sie im großen und ganzen Ihren eigenen Gesundheitszustand beurteilen?

222

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
sehr gut	10	12	0	13	8	13	0	11	9	11	10
gut	39	39	27	38	39	37	47	45	30	44	36
zufriedenstellend	27	23	64	28	27	24	41	28	24	28	28
weniger zufriedenstellend	16	18	0	13	18	17	12	9	27	17	15
schlecht	6	5	9	5	6	7	0	4	6	0	7
sehr schlecht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	3	0	3	2	3	0	2	3	0	3

Tabella 19: In dem Kurs, an dem Sie vor 3 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z.B. bei Alkoholkonsum, Rauchen oder allgemein bewusster leben)? Oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (z.B. Alkoholkonsum, Rauchen u.a.) teilgenommen?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	16	18	9	21	12	11	35	19	12	17	15
Ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	8	8	9	3	12	10	0	8	9	6	9
Ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	3	3	0	5	2	3	6	2	6	6	3
Nein, ich habe nichts von dem unternommen	63	61	73	64	61	63	59	66	58	61	63

Tabella 19.1: WENN JA: Um welche Bereiche ging es da?

	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)	23	20	2	10	13	16	7	14	9	5	17
Sport treiben, aktiver sein	9	10	0	20	0	6	14	7	11	0	12
Autogenes Training	4	5	0	10	0	6	0	7	0	0	6
Meditation, positives Denken, bewußter leben	9	10	0	10	8	13	0	14	0	0	12
soziales Verhalten	9	5	50	0	15	6	14	0	22	0	6
gesündere Ernährung, auf Ernährung achten	22	25	0	40	8	19	29	14	33	20	24
weniger Alkohol	13	15	0	10	15	13	14	14	11	40	6
Weight-watchers-Methode	4	0	0	0	8	6	0	0	11	0	6
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
JA	30	30	50	10	46	31	29	43	11	40	29

Tabella 20: Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG 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-%
SASIS (UNGEWICHTET)	84	70	11	39	45	69	15	51	31	16	66
ja, (Ehe-)Partner	32	31	45	41	24	32	33	33	29	44	29
ja, Kinder	19	21	9	23	16	20	13	16	23	6	23
ja, andere Haushaltsangehörige	7	9	0	10	4	9	0	4	13	13	5
nein, niemand	44	41	55	33	53	42	53	49	39	31	48

Tabelle 21: Leben zur Zeit in Ihrem Haushalt Kinder im Alter von 10 - 20 Jahren, die über- oder Untergewicht haben?

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURZENDE	
		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)	84	70	11	39	45	69	15	51	31	16	66
ja, Übergewicht	8	9	9	10	7	10	0	10	6	0	11
ja, Untergewicht	4	4	0	0	7	4	0	2	6	0	3
nein, Kinder mit/haben Normalgewicht	33	36	27	31	36	32	40	39	26	38	73
nein, habe keine Kinder in dem Alter	46	44	55	51	42	43	60	41	55	50	45

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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)	84	70	11	39	45	69	15	51	31	16	66
JA, (Ehe-)Partner:											
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	1	1	0	3	0	1	0	0	3	0	2
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	2	3	0	5	0	3	0	4	0	0	3
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	15	17	9	33	0	13	27	18	13	31	11
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Beratungen stark unterstützt	14	17	0	31	0	12	27	18	10	25	12
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	37	31	64	5	64	38	33	37	35	19	41
KA	30	30	27	23	36	33	13	24	39	25	32

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-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-%
ANJA (UNGEWICHTET)	84	70	11	39	45	69	15	51	31	16	66
JA, Kinder/ oder andere:											
Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	2	3	0	5	0	3	0	0	6	0	3
Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	10	11	0	21	0	7	20	10	10	19	8
Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	13	16	0	28	0	13	13	16	10	19	12
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	27	24	45	3	49	29	20	24	35	25	27
KA	48	46	55	44	51	48	47	51	39	38	50

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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-%
LAIS (UNGEWICHTET)	84	70	11	39	45	69	15	51	31	16	66
is. (Ehe-)Partner	33	39	9	72	0	29	53	39	26	56	27
is. Kinder) oder andere	25	30	0	54	0	23	33	25	26	38	23
Kein, niemand	54	46	91	0	100	58	33	51	55	25	61

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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)	84	70	11	39	45	69	15	51	31	16	66
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	17	17	18	13	20	16	20	22	10	19	17
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	42	43	27	38	44	42	40	37	48	38	44
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	35	36	36	49	22	35	33	37	32	44	30
OH	7	4	18	0	13	7	7	4	10	0	9

Handwritten mark

Handwritten mark

Handwritten mark

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

(Basis: Personen, die nicht alleine leben)

	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)	84	70	11	39	45	69	15	51	31	16	66
a. (Ehe-)Partner	25	26	18	38	13	26	20	25	23	31	23
b. Kinder	10	11	0	13	7	12	0	8	10	0	12
c. andere Haushaltsangehörige	6	7	0	8	4	7	0	4	10	19	3
Wohn	57	54	73	44	69	52	80	61	55	50	59

232

Frage 25: Wenn man seine Ernährungsgeohnheiten 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		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURZEMDE	
		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-%
WEISS (UNGENÜGTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
ja	85	85	82	90	82	89	71	85	85	78	88
Nein	13	12	18	8	16	8	29	13	12	17	10
un	2	3	0	3	2	3	0	2	3	6	1

Handwritten signature or mark

Tabella 25.1: WENN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	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-%
GRUNDLAGEN (UNGEWICHTET)	75	63	9	35	40	63	12	45	28	14	59
Ja	39	41	33	49	30	35	58	40	36	57	34
Nein	55	52	56	46	63	59	33	51	61	36	59
NR	7	6	11	6	8	6	8	9	4	7	7

Tabella 25.2: NEIN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	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)	29	26	3	17	12	22	7	18	10	8	20
JA	28	27	33	29	25	27	29	33	20	50	20
NEIN	69	69	67	71	67	68	71	67	70	50	75
DN	3	4	0	0	8	5	0	0	10	0	5

234

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEHDE	
		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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ja	35	32	45	28	41	37	29	23	55	28	37
NEIN	58	61	45	67	51	55	71	68	42	67	55
FN	7	7	9	5	8	8	0	9	3	6	7

236

Tabella 26.1: WEINI Jn: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	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-%
WÄSIS (UNGEWICHTET)	31	24	5	11	20	26	5	12	18	5	25
ja	48	54	40	55	45	42	80	58	44	100	36
nein	48	42	60	36	55	54	20	42	50	0	60
JA	3	4	0	9	0	4	0	0	6	0	4

Tabella 26.2: WEIHN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme 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-%
BASIS (UNGEWICHTET)	15	13	2	6	9	11	4	7	8	5	9
JA	20	23	0	50	0	18	25	14	25	40	11
Nein	73	69	100	50	89	73	75	86	63	60	78
NH	7	8	0	0	11	9	0	0	13	0	11

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÖTZUNG		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-%
GRUPPE (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
ja	41	43	27	33	47	46	18	34	52	33	43
nein	53	53	64	62	47	46	82	60	42	61	51
PH	6	4	9	5	6	7	0	6	6	6	6

238

Tabelle 27.1: MEHR JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	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-%
GASIS (UNGEWICHTET)	36	32	3	13	23	33	3	18	17	6	29
JA	25	25	33	38	17	24	33	28	24	50	21
NEIN	72	72	67	62	78	73	67	67	76	50	76
PH	3	3	0	0	4	3	0	6	0	0	3

Tabella 27.2: WENN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	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-%
GESAMT (UNGEWICHTET)	9	3	1	5	4	8	1	5	4	3	6
JA	56	50	100	80	25	63	0	60	50	67	50
NEIN	44	50	0	20	75	38	100	40	50	33	50
EA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 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-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Ja	78	78	73	79	78	83	59	77	79	72	81
Nein	20	20	27	21	20	15	41	23	18	28	18
PH	1	1	0	0	2	1	0	0	3	0	1

Tabella 26.1: WENN JA: Haben Sie sich mit diesen Problemen auseinandersetzen können, ohne daß Sie in alte Ernährungsgewohnheiten zurückgefallen sind?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENGE	
	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-%
GRSIS (UNGEWICHTET)	69	58	8	31	38	59	10	41	26	13	54
JA	36	38	38	52	24	34	50	39	31	62	30
NEIN	57	55	50	42	68	58	50	49	69	31	63
SD	7	7	13	6	8	8	0	12	0	8	7

Tabelle 28.2: WENN JA: Haben Ihnen andere Personen (Partner, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) dabei geholfen, diese Probleme zu bewältigen?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG 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-%
WASIS (UNGEWICHTET)	25	22	3	16	9	20	5	16	8	8	16
JA	40	41	33	56	11	40	40	50	25	50	31
NEIN	60	59	67	44	89	60	60	50	75	50	69
JA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 29: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

244

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURZENDE	
		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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes EB-verhalten ändern und abnehmen?											
ja	55	59	36	64	47	54	59	57	48	89	43
nein	40	36	64	33	45	39	41	40	42	11	49
KA	6	4	0	3	8	7	0	4	9	0	7
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr EBverhalten ändern und abnehmen könnten?											
ja	57	61	36	64	51	52	78	53	64	83	48
nein	32	30	45	28	35	34	24	38	21	11	39
KA	11	9	18	8	14	14	0	9	15	6	13

Tabella 29: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	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-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	57	61	36	64	51	58	53	55	61	72	51
nein	34	32	45	28	39	31	47	38	27	22	39
ka	9	7	18	8	10	11	0	8	12	6	10
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?											
ja	18	20	9	31	8	20	12	23	12	6	21
nein	67	68	73	59	73	63	82	68	67	78	64
ka	15	12	18	10	18	17	6	9	21	17	15

Tabelle 29.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

246

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURZENDE	
		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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie ihr eigenes Essverhalten ändern und abnehmen?	55	59	36	64	47	54	59	57	48	89	43
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen könnten?	57	61	36	64	51	52	76	53	64	83	48
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen?	57	61	36	64	51	58	53	55	61	72	51
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	18	20	9	31	8	20	12	23	12	6	21

Tabelle 5.1: 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-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Bis 19 Jahre	1	0	9	0	2	0	6	2	0	6	0
20 - 29 Jahre	5	4	9	5	4	4	6	2	9	6	3
30 - 39 Jahre	22	24	9	23	20	20	29	26	15	28	19
40 - 49 Jahre	28	30	18	23	29	30	24	26	30	22	31
50 - 59 Jahre	32	32	27	28	35	32	29	32	33	28	34
60 Jahre und älter	10	8	27	13	8	11	6	11	6	11	9
KA	2	1	0	3	2	3	0	0	6	0	3

Tabelle 5.2: Geschlecht des/der Befragten

	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-N	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BAISIS (UNGENÜCHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Männlich	7	5	18	8	6	7	6	8	6	17	3
Weiblich	93	95	82	92	94	93	94	92	94	83	97
HA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

248

Tabille 42M/A: Körpergewicht 42 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67	
bis 60 kg	13	12	9	15	10	8	29	19	3	17	12	
61 - 65 kg	10	9	18	10	10	8	18	9	9	22	7	
66 - 70 kg	15	16	9	26	6	17	6	11	21	17	15	
71 - 75 kg	24	26	9	15	31	24	24	23	24	17	25	
76 - 80 kg	15	14	18	13	16	17	6	19	9	11	15	
81 - 85 kg	6	5	9	9	4	6	6	4	9	11	4	
86 - 90 kg	7	8	0	13	2	7	6	8	6	6	6	
91 - 100 kg	8	8	9	0	14	10	0	6	12	0	10	
über 100 kg	3	1	18	0	6	3	6	2	6	0	4	
NA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Tabelle 42M/BI: Absolutes Übergewicht 42 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	3	9	5	2	1	12	4	3	17	0
8 - 9 kg unter Normalgewicht	3	4	0	8	0	1	12	4	3	6	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	16	9	15	14	13	24	17	9	11	15
Normalgewicht	6	5	0	5	6	4	12	2	12	11	3
1 - 2 kg über Normalgewicht	2	1	9	3	2	1	6	4	0	6	1
3 - 4 kg über Normalgewicht	7	8	0	8	6	8	0	8	6	6	7
5 - 6 kg über Normalgewicht	11	14	0	13	10	13	6	13	9	17	10
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	12	0	8	12	11	6	11	9	11	10
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	5	9	0	10	7	0	9	0	0	7
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	5	9	10	2	7	0	8	3	6	4
13 - 15 kg über Normalgewicht	9	8	18	10	8	11	0	8	9	6	10
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	4	0	5	2	3	6	0	9	0	4
19 - 20 kg über Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	16	12	36	8	22	15	18	13	21	6	19
KA	2	1	0	3	2	3	0	0	6	0	3

Tabelle 42M/B2: Relatives Übergewicht 42 Monate nach Kursende

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
unter Normalgewicht	22	23	18	28	16	15	47	25	15	33	18
Normalgewicht	6	5	0	5	6	4	12	2	12	11	3
1-5 % über Normalgewicht	6	5	9	8	4	6	6	8	3	6	6
6-10 % über Normalgewicht	17	20	0	15	18	20	6	21	12	22	16
11-20 % über Normalgewicht	20	22	18	18	22	24	6	25	15	17	21
21-30 % über Normalgewicht	10	9	18	13	8	11	6	8	12	6	12
31-40 % über Normalgewicht	8	7	18	8	8	10	0	6	12	6	9
41 % und mehr über Normalgewicht	9	7	18	3	14	7	18	8	12	0	12
FA	2	1	0	3	2	3	0	0	6	0	3

Tabelle 42N/01: 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
5 kg und mehr Gewichtszunahme	13	14	9	10	14	13	12	9	18	0	16
3 - 4 kg Gewichtszunahme	6	4	18	3	8	6	6	4	9	0	7
1 - 2 kg Gewichtszunahme	6	5	9	3	8	6	6	6	6	0	7
keine Gewichtsveränderung	3	4	0	8	0	4	0	6	0	0	4
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	24	22	36	15	31	27	12	25	24	0	28
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	17	16	18	15	18	17	18	15	15	22	16
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	11	14	0	15	8	13	6	13	9	22	9
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	10	11	9	18	4	6	29	11	9	33	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	0	3	2	1	6	4	0	11	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	7	0	8	4	6	6	8	3	11	4
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
NA	2	1	0	3	2	3	0	0	6	0	3

Am

Am

Am

Tabella 42M/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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Gewichtszunahme	24	23	36	15	31	24	24	19	33	0	31
keine Gewichtsveränderung	3	4	0	8	0	4	0	6	0	0	4
Gewichtsreduktion	70	72	64	74	67	69	76	75	61	100	61
FA	2	1	0	3	2	3	0	0	6	0	3

Tabella 42M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit 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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
5 kg und mehr Gewichtszunahme	39	38	45	38	39	39	35	34	42	0	51
3 - 4 kg Gewichtszunahme	23	19	36	18	27	27	6	28	15	0	30
1 - 2 kg Gewichtszunahme	15	18	0	10	18	17	6	13	18	0	19
keine Gewichtsveränderung	7	5	18	5	8	4	18	9	3	33	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	7	0	10	2	4	12	8	3	28	0
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	6	7	0	10	2	4	12	6	6	28	0
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	3	0	1	0	0	3	6	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	3	0	0	6	0	3	6	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	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
KE	3	4	0	3	4	3	6	2	6	0	0

Tabella 42M'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-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Gewichtszunahme	74	73	92	64	82	80	47	75	70	0	97
Keine Gewichtsveränderung	7	5	18	5	8	4	18	9	3	33	0
Gewichtsreduktion	14	16	0	26	4	10	29	13	15	67	0
NM	6	5	0	5	6	6	6	2	12	0	3

Tabelle 42ME1: Absolute Reduktionsleistung seit der 30-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-%
ANSTIS (UNGENÜGTET)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
0 kg und mehr Gewichtszunahme	10	12	0	10	10	11	6	8	15	0	13
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	12	18	13	12	14	6	13	12	6	15
1 - 2 kg Gewichtszunahme	14	16	0	15	12	15	6	15	9	0	18
keine Gewichtsveränderung	27	22	55	18	35	24	41	32	21	28	27
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	11	12	9	13	10	14	0	13	9	22	9
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	8	9	0	15	2	4	24	6	12	22	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	4	0	8	0	1	12	4	3	17	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	0	2	1	0	0	3	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	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
KH	13	11	18	8	16	14	6	9	15	6	13

Tabelle 42M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 30-Monats-Befragung

	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)	88	74	11	39	49	71	17	53	33	18	67
Gewichtszunahme	35	39	18	36	35	39	18	36	33	6	45
keine Gewichtsveränderung	26	22	55	18	33	23	41	32	18	28	25
Gewichtsreduktion	24	27	9	36	14	21	35	23	27	61	13
NA	15	12	18	10	18	17	6	9	21	6	16

Befragungsunterlagen

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG
NACH 42 MONATEN

1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

Deshalb unsere Bitten:

- ① Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
- ② Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 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.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA

0	1
---	---

Frgb.-Nr.

--	--	--	--

Proj.-Nr.

--

I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

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

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

2. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht? _____ kg

3. Haben Sie in den letzten 12 Monaten . . .
nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet

- | | |
|---|---|
| andere Methoden zur <u>Gewichtsreduktion</u> (Diäten, Medikamente usw.) angewandt | 1 |
| andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt | 1 |

3.1 Welche waren bzw. sind das?

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

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

	regel- mäßig	häu- fig	sel- ten	nie	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	9
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4	10
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4	11
Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“	1	2	3	4	12
Eßplan ausarbeiten	1	2	3	4	13
Überwachen der Kj-Grenze (abwaschbarer Plan)	1	2	3	4	14
Diagramm „Nahrungsmenge“	1	2	3	4	15
Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“	1	2	3	4	16
Einplanen von Versuchssituationen	1	2	3	4	17
Belohnungsplan	1	2	3	4	18
Austausch von Rezepten	1	2	3	4	19
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1	2	3	4	20

5. Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht? _____ kg

21-23

		BZ			BZ
6.	Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit . . .				
	. . . weiter abzunehmen	1			
	. . . Ihr jetziges Gewicht zu halten	2			
	. . . weder, noch	3	24		
6.1	Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?		kg	25-26	
6.2	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	27		
7.	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	28		
8.	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	29		
IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN					
9.	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	30		
10.	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	31		
11.	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		32	
	2. Frühstück / Pausenfrühstück	1		33	
	Mittagessen	1		34	
	Nachmittags-Mahlzeit	1		35	
	Abendessen	1		36	
	Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1		37	
	Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1		38	
12.	Wenn Sie Ihr augenblickliches Eßverhalten überdenken, wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?				
	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	1			
	Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	2			
	Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	3			
	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	4	39		
13.	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	40		
14.	Wie beurteilen Sie jetzt, 42 Monate nach dem Kursende, Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Übergewichtsproblematik? Welcher der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?				
	Ich muß mein Eßverhalten ständig kontrollieren	1		41	
	Ich muß ständig auf mein Gewicht achten	1		42	
	Eßverhalten und Gewicht sind für mich heute keine Probleme mehr	1		43	
15.	Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?				
	ja	1			
	nein	2		44	
15.1	Und was?				

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

16. 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	BZ
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	45
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	46
Rauchen, Zigarettenkonsum	1	2	3	4	5	47
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	48
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	X	2	3	4	X	49

17. 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	BZ
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	1	2	3	4	50
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	1	2	3	4	51
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	1	2	3	4	52
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	1	2	3	4	53
Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver	1	2	3	4	54
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	55
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	56
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	1	2	3	4	57
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	1	2	3	4	58
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	1	2	3	4	59
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	1	2	3	4	60
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	1	2	3	4	61
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	1	2	3	4	62
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	63
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	64
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	1	2	3	4	65

BZ

18. 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

BZ

66

19. In dem Kurs, an dem Sie vor 3 1/2 Jahren teilgenommen haben, haben Sie eine Reihe von Methoden und Techniken zur Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle erlernt. Haben Sie nach Ihrer Kursteilnahme solche Methoden und Techniken auch in anderen Lebens- oder Verhaltensbereichen angewendet (z. B. bei Alkoholkonsum, Rauchen oder allgemein bewußter leben)? Oder haben Sie an ähnlichen Kursen zu anderen Bereichen (Alkoholkonsum, Rauchen u. a.) teilgenommen?

ja, ich habe die erlernten Techniken mit Erfolg in anderen Bereichen angewendet	1	67
ja, ich habe die erlernten Techniken anzuwenden versucht, hatte dabei aber keinen Erfolg	1	68
ja, ich habe an Kursen mit ähnlicher Methodik zu anderen Bereichen teilgenommen	1	69
nein, ich habe nichts von dem unternommen	1	70

19.1 Um welche Bereiche ging es da?

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte die Fragen 20–24 und fahren mit Frage 25 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das folgende an: Ich lebe alleine

71

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

ja, (Ehe-)Partner	1	72
ja, Kind(er)	1	73
ja, andere Haushaltsangehörige	1	74
nein, niemand	1	75

21. Leben zur Zeit in Ihrem Haushalt Kinder im Alter von 10–20 Jahren, die Über- oder Untergewicht haben?

ja, Übergewicht	1	76
ja, Untergewicht	1	77
nein, Kind(er) hat/haben Normalgewicht	1	78
nein, habe keine Kinder in dem Alter	1	79

