



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle  
des BZgA-Kurses  
ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 18 Monate nach Kursende

MATERIALBAND

**ARCHIVEXEMPLAR**

**Reg.-No. 90027**  
**(13.2.55)**

## INHALT

	Seite
I. Erläuterungen zum Materialband	I
1. Ausgangspunkt und Zielsetzung der Untersuchung	I
2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	VI
3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils	IX
3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils	IX
3.2 Erläuterungen zu den Erfolgsgrößen	X
3.3 Erläuterungen zu den Tabellenköpfen und Analysegruppen	XII
3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen	XV
4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeichnung der Tabellen mit Seitenzahl)	XVI
II. Tabellenteil	1-301
III. Befragungsunterlagen	302

## 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. Der Bericht zum 2. Untersuchungsabschnitt, der den Zeitraum 6 Monate nach Kursende betrifft, wurde im Juni 1982 vorgelegt.

Gegenstand des vorliegenden Berichtes ist der 3. Untersuchungsabschnitt, die Nachbefragung 18 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 im Kursablauf erzielten Erfolge;
- erlebten positiven und negativen Veränderungen im Lebensumfeld,
- Vorsätzen für die Zukunft;
- multiplikatorischen Wirkungen verschiedener Art;
- Faktoren, die Erfolg bzw. Mißerfolg beeinflussen.

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

- Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine dauerhafte Veränderung der ES- und Ernährungsgewohnheiten ab. Die Gewichtsreduktion ist ein wichtiges Teilelement dieser Zielsetzung, aber nicht das einzige. ES- und Ernährungsgewohnheiten sind jedoch höchst komplexes Verhalten. Sie sind eingebettet in die allgemeinen Lebensgewohnheiten und Lebensbedingungen und nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen, sondern auch als Gruppen- (Familien-) Verhalten. Die Nachkontrolle der Auswirkungen der Kursteilnehmer konnte sich daher nicht nur auf die Erhebung einzelner Indikatoren wie z.B. Gewichtsreduktion beschränken.
- Die methodische Verwandtschaft der Kursprogramme und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen des Kursablaufs legten eine weitgehende Parallelisierung mit dem Untersuchungskonzept zur Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA nahe. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit eines Systemvergleichs, der einen weiteren wichtigen Baustein für eine Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT darstellt.
- Die Erhebungstatbestände waren mit denen der Untersuchung in der Kursgeneration 1982 zu harmonisieren.

Die folgende Übersicht verdeutlicht den Zusammenhang zwischen den Erhebungstatbeständen der bisherigen Untersuchungsabschnitte.

Die Berichterstattung liegt separat vor. Dabei werden die Ergebnisse aus den Kursgenerationen 1981 und 1982 vergleichend gegenübergestellt.

**ÜBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE IN DEN EINZELNEN ERHEBUNGSTUFEN**

Erhebungstatbestand	Erhebungsstufe		
	Kurs- befragung	6 Monats- befragung	18 Monats- befragung
<b>ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS</b>			
Anzahl früherer Versuche, abzunehmen	x		
Vollständigkeit der Kursteilnahme	x	x	x
<b>FÜR KURSABBRECHER:</b>			
Gründe für Kursabbruch (F)	x	x	x
Teilnahme an den einzelnen Kursstunden	x	x	x
Ärztliches Anraten zum Kursbesuch		x	
Körpergewicht bei Kursende	x	x	x
Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden zur Gewichtsreduktion seit Kursende		x	x
<b>FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:</b>			
Art der angewendeten Methode (F)		x	x
<b>WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS</b>			
Materialbesitz-, -nutzung und -weitergabe		x	o
Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente und Anregungen seit Kursende		x	x
<b>GEWICHTSVERÄNDERUNGEN</b>			
Körpergewicht 6 Monate nach Kursende		x	
Körpergewicht 18 Monate nach Kursende			x
Pläne bezüglich der weiteren persönlichen Gewichtsentwicklung		x	x
<b>FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:</b>			
Reduktionsziel (in kg) (F)		x	x
<b>FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:</b>			
Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch (F)		x	x
Zufriedenheit mit bis heute erreichter Reduktion	x	x	x
Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende		x	x
Vertrauen in Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses und Erwartung für die Zukunft	o	x	x

**ÜBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE IN DEN EINZELNEN  
ERHEBUNGSSTUFEN**

Erhebungstatbestand	Erhebungsstufe		
	Kurs- befragung	6 Monats- befragung	18 Monats- befragung
<b>VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN</b>			
Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten		x	x
Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten	x	x	x
Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel		x	x
Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel		x	x
Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel		x	x
Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge		x	x
Einstufung der jetzigen Ernährung		x	x
Pläne bzgl. der Veränderung des Essverhaltens			x
Art der geplanten Veränderung (F)			x
<b>ERLEBTE AUSWIRKUNGEN</b>			
Erlebte Veränderungen (Statements)	o	x	x
Existenz weiterer positiver Auswirkungen		x	x
<b>FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:</b>			
Art der positiven Auswirkungen (F)		x	x
Existenz negativer Auswirkungen		x	x
<b>FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:</b>			
Art der negativen Auswirkungen (F)		x	x
Verhaltensänderungen in den Bereichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Getränke und Medikamentenkonsum		x	x
<b>AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)</b>			
Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)		x	x
Aktives Mitmachen von Familienangehörigen während des Kurses oder nachher (F)		x	o
Ausmaß der Umstellung des Ernährungsverhaltens in der Familie (F)		x	x
Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)		x	x

ÜBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE IN DEN EINZELNEN  
ERHEBUNGSTUFEN

Erhebungstatbestand	Erhebungsstufe		
	Kurs- befragung	6 Monats- befragung	18 Monats- befragung
Familienangehörige, die Gewichtsre- duktion erzielt haben (F)	o	x	x
PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ER- NÄHRUNGSGEWOHNHEITEN			
Probleme mit "Versuchungen"		x	x
Art der Probleme (F)		x	x
Probleme, die sich aus dem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit ergeben		x	x
Art der Probleme (F)		x	x
Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben		x	x
Art der Probleme (F)		x	x
Probleme mit der eigenen Willenskraft		x	x
Art der Probleme (F)		x	x
Hilfen zur Bewältigung dieser Probleme		o	x
Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende		x	x
Bewertung von Kursteilnahme und Kurs- system	o	x	x
FRAGEN ZUR STATISTIK			
Körpergröße	x		
Körpergewicht am Kursanfang	x		
Alter	x	x	x
Geschlecht	x	x	x
Familienstand	x		
Anzahl weiterer Personen im Haushalt	x		
Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt (F)	x		
Berufstätigkeit	x		
Berufsgruppe (F)	x		
Schulabschluß	x		

## 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 2. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 414 Teilnehmern eine solche Erklärung sowie eine brauchbare Adreßangabe vor. Diese Personen erhielten im Februar 1983 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 18 Monate nach Kursende	
* Basis: jeweilige Aussendestichprobe	% *
• Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/1.Halbjahr 78)	68,8
• Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/2.Halbjahr 78)	65,7
• Runter vom Rauchen	82,2
• ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT	69,8

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



UBERBLICK UBER DEN FRAGEBOGENRÜCKLAUF UND DIE REAKTION AUF DIE  
 BEFRAGUNG 18 MONATE NACH KURSENDE

	(abs)	%
① AUSGANGSSTICHPROBE (= Bereitschaftserklärungen zur Teilnahme an der Untersuchung)	414	
② Gesamtreaktionsquote	289	69,8
<u>davon:</u>		
• ausgefüllte Fragebogen	178	
• unspezifische Verweigerung	60	
• Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	32	
• Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	5	
• nicht interpretierbare Rücksendungen	2	
• Adreßänderungen, Todesfälle	12	
③ Ohne jegliche Information	125	30,2
STICHPROBENBEREINIGUNG*		
wegen Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit	113	
AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN	301	
• in % der Ausgangsstichprobe		72,7

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

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

Im zweiten Abschnitt sind die Ergebnisse der Nachbefragung 18 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 wie auch im Tabellenregister.

- Zusatztabellen

Zur Erfolgsbilanzierung wurden noch einmal in einem besonderen Block alle gewichtsbezogenen Tabellen zusammengestellt. Es handelt sich dabei um die Tabellen A-N 18. Diese Tabellen enthalten eine Reihe von Merkmalen, die auf analytischem Weg aus den Originalangaben der Befragungsteilnehmer neu gebildet wurden (vgl. 3.2).

### 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 6 Monatsbefragung 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 18 Monate: Personen, die eine weitere Teilnahme an der Untersuchung ablehnten (incl. 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
- Vollständige Fragebogen: Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten (incl. Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, eine weitere Teilnahme an der Untersuchung aber ablehnten).

### 3.2 Erläuterungen zu den Erfolgsgrößen

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

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

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

- Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht zu Kursbeginn: 85 kg; Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg  $\Rightarrow$  absolute Gewichtsreduktion: 5 kg).
- Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion schließlich drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus.

(Beispiel:  $\frac{\text{Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg}}{\text{Übergewicht zum Kursanfang: 10 kg}} \times 100$

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

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

Also z.B. das Körpergewicht zu Kursanfang, Kursende, 6 Monate und 18 Monate nach Kursende oder die jeweiligen Übergewichte, so daß sich folgende Maße ergeben:

$$\frac{\text{kg (KA)}}{\text{kg (KE)}} \quad \frac{\text{kg (KA)}}{\text{kg (6M)}} \quad \frac{\text{kg (KA)}}{\text{kg (18M)}} \quad \frac{\text{kg (KE)}}{\text{kg (6M)}} \quad \frac{\text{kg (KE)}}{\text{kg (18M)}} \quad \frac{\text{kg (6M)}}{\text{kg (18M)}}$$

= absolute Gewichtsreduktion

$$\frac{\text{kg (KA)}}{\text{NG}} \times 100 \quad \frac{\text{kg (KE)}}{\text{NG}} \times 100 \quad \frac{\text{kg (6M)}}{\text{NG}} \times 100 \quad \frac{\text{kg (18M)}}{\text{NG}} \times 100$$

= relatives Übergewicht

$$\frac{\text{ÜG (KE)}}{\text{ÜG (KA)}} \times 100 \quad \frac{\text{ÜG (6M)}}{\text{ÜG (KA)}} \times 100 \quad \frac{\text{ÜG (6M)}}{\text{ÜG (KE)}} \times 100 \quad \frac{\text{ÜG (18M)}}{\text{ÜG (KA)}} \times 100$$

$$\frac{\text{ÜG (18M)}}{\text{ÜG (KE)}} \times 100 \quad \frac{\text{ÜG (18M)}}{\text{ÜG (6M)}} \times 100$$

= relative Gewichtsreduktion

### 3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen

Jede Tabelle wurde mit 3 unterschiedlichen Köpfen gerechnet.

Kopf 1 enthält neben dem Alter der Befragten Angaben zur Lebenssituation sowie zum Grad der psychosozialen Problembelastung.

Sämtliche Angaben beziehen sich jeweils auf die Situation zu Kursbeginn.

- Alter:

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

- Lebenssituation:

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

- 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:
  - sehr starkes Übergewicht (= mehr als 20% über Normalgewicht)
  - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
  - Normalgewicht
  
- Reduktionserfolg bei Kursende:
  - 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 6 Monate nach Kursende:
  - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
  - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
  - Normalgewicht
  
- Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende:
  - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
  - Übergewicht (= 6 - 19% über Normalgewicht)
  - Normalgewicht

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

● Vorerfahrungen:

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

● Unterstützung:

- Andere Familienmitglieder nahmen auch am Kurs teil.
- Die Person nahm alleine teil

● Zukunftspläne:

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

● Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten:

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

● Gewichtsentwicklung seit Kursende:

- annähernd stabil oder Abnahme
- Zunahme



### 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 Zielgruppen 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

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

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

2

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

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

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

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

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

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

5

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

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

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

Auszählung ausgewählter  
Merkmale der Kursbefragung  
für verschiedene Teilstichproben



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

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESANT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Plakat, Anschlag, VHS-Programm	33	29	34	34	38	31	35
Tageszeitung	42	46	43	40	42	39	41
Fernsehen, Rundfunk	7	8	7	6	6	6	7
Freunde, Bekannte, Kollegen	24	24	19	24	17	31	21
anderes	7	3	9	8	9	7	9

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Einzelanmeldung	58	59	61	58	64	47	63
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	16	11	17	17	13	24	17
Anmeldung mit Freunden, Bekanntem, Kollegen	27	29	23	26	22	32	20



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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Familienmitglieder, Verwandte	79	72	82	82	86	79	82
Freunde, Bekannte, Kollegen	48	44	47	50	50	48	50
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	7	9	6	7	5	7	7

4

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG ODER REAGIERT	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Ja	55	48	60	58	60	54	61
Nein	41	47	37	39	37	42	36
KA	4	4	3	3	3	4	3



Taballe 5: Haben Sie früher schon einmal versucht abzunehmen?

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-N	S-%	AUSFALLE	VÖLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVÖLLSTÄNDIG REAGIERT	VÖLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN
BASIS(UNGEWICHTET)	572		156	310	414	113	123	178
Nein, noch nie	7		10	7	7	9	6	5
Ja, einmal	11		8	12	12	10	11	13
Ja, mehrmals	80		79	78	79	79	80	81
ra	2		3	2	2	3	3	2

9

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG. REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	516	137	280	377	100	112	165
Einfach weniger essen, FdH (Friß die Hälfte)	69	69	71	69	69	65	73
Muddiät	15	14	15	16	11	19	16
aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	12	15	11	11	9	15	10
Gruppenprogramm (z.B. weight watchers)	8	9	7	7	10	7	6
Einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)	42	39	43	44	46	45	42
Medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Magen- füller usw.)	41	47	43	39	46	38	39
Irgendwelche anderen Methoden, um Hunger zu vergessen oder 'Pausen' zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	15	15	13	15	16	20	12
Sonstige Methoden	22	21	20	22	17	21	25



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		GESAMT AUSSEHENS- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	136	310	414	113	123	178
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt	70	70	71	70	73	63	72
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht	17	16	15	18	19	24	13
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft	19	20	20	19	19	16	20
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut	17	15	16	17	23	16	16
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt	17	17	15	18	11	24	17
Ich kann einfach keiner Versuchung widerstehen	45	46	46	44	47	38	46
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg	9	7	8	10	8	11	12
Anderes	5	4	7	6	3	8	6

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

	GESAMT S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT- AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIG FRAGEBOGEN S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Mein allgemeines Wohlbefin- den wird sich verbessern	60	62	57	59	55	63	60
Ich werde wieder leistung- sfähiger werden	27	24	24	23	21	37	25
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein	52	47	52	54	52	59	49
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern	32	33	31	32	33	35	30
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein	51	53	48	50	50	54	48
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben	12	12	8	12	10	23	5
Ich werde wieder ausgegli- chener und zufriedener werden	38	36	34	39	41	49	30
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen	28	25	27	29	30	23	30
Ich werde mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen	42	39	44	44	41	45	46



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

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	S-%	AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178	
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	15	18	18	18	20	19	
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe	65	58	66	67	69	65	67	
Ich zweifle noch etwas am Erfolg des Kurses	16	24	14	13	12	15	12	
KA	2	4	2	1	2	1	2	

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		AUSFALLE	KECHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGENICHTET)</b>	572	156	310	414	113	123	178
<b>Frühstück</b>							
zu Hause	88	86	90	89	88	88	91
außer Haus	3	3	3	3	4	3	2
<b>2. Frühstück/Pausenfrühstück</b>							
zu Hause	22	22	23	22	24	21	22
außer Haus	20	19	20	20	19	23	19
<b>Mittagessen</b>							
zu Hause	77	74	81	78	85	77	77
außer Haus	15	15	15	15	10	16	16
<b>Nachmittags-Mahlzeit</b>							
zu Hause	40	38	41	40	46	37	41
außer Haus	8	6	8	9	9	13	6
<b>Abendessen</b>							
zu Hause	88	87	91	89	87	87	92
außer Haus	1	1	1	1	2	2	1
<b>Kleinigkeiten nach dem Abendessen</b>							
zu Hause	48	51	46	46	46	50	47
außer Haus	4	3	3	4	4	4	4

Tabelle 10.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	S-%	AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN	GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	176
Keine Mahlzeit	2	3	1	1	1	0	2
1 Mahlzeit	3	3	2	2	4	3	1
2 Mahlzeiten	5	4	5	6	6	5	4
3 Mahlzeiten	25	24	24	25	22	27	25
4 Mahlzeiten	24	28	25	22	20	22	25
5 Mahlzeiten	19	16	19	20	22	19	20
KA	23	22	24	23	25	24	22

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		GESAMT AUSFÄLLE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG- DIE REAGIERT FRAGEBÖGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	572	156	310	414	113	123	178
Essen macht mir richtig Freude, und ich genieße es	45	37	47	48	48	46	51
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	35	36	37	35	41	34	32
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	26	22	29	28	25	30	28
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	55	56	56	56	57	55



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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
sehr gut	6	3	8	7	12	3	8
gut	29	28	32	30	34	26	31
zufriedenstellend	43	46	42	42	38	41	43
weniger zufriedenstellend	17	17	16	18	14	25	14
schlecht	2	2	1	2	1	2	1
sehr schlecht	0	0	0	0	0	2	0
NA	2	4	1	1	2	0	2

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Ja	13	13	12	12	9	18	11
Nein	84	82	85	85	88	80	85
KA	3	4	3	3	3	2	4

.



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

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER VOLLSTÄNDIGE UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT FRAGEBOGEN		
	S-%	S-%	S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178	
sehr stark	16	19	13	14	12	18	12	
stark	31	30	30	32	27	37	32	
weniger stark	26	21	31	29	31	27	38	
kaum	20	21	20	19	22	15	22	
überhaupt nicht	4	5	5	4	4	2	5	
IA	3	4	2	2	4	1	2	

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

	GESAMT	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Ja	5	8	4	4	3	5	4
Nein	57	46	71	61	65	45	71
NA	38	46	25	35	33	50	24



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

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	S-%	VOLLSTANDIGE FRAGEBOGEN	S-%		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTAN- DIG REAGIERT	VOLLSTANDIGE FRAGEBOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178	
bis 60 kg	10	6	15	12	5	7	19	
61 - 65 kg	12	10	15	13	16	8	15	
66 - 70 kg	15	11	18	16	12	15	19	
71 - 75 kg	14	10	19	15	21	10	16	
76 - 80 kg	7	8	10	7	5	6	10	
81 - 85 kg	5	5	6	5	7	2	6	
86 - 90 kg	6	6	8	5	7	4	6	
91 - 100 kg	4	3	5	4	4	2	6	
mehr als 100 kg	2	1	2	2	3	2	1	
FA	26	40	2	21	19	43	3	

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

	GESAMT S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER VOLLSTÄNDIGE UNVOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN DER BEACHTET S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	572	156	310	414	113	123	178
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	15	18	15	14	16	12	13
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	35	31	43	36	38	26	42
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	12	6	17	14	16	9	20
KA	38	45	25	35	30	53	24



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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER VOLLSTÄNDIGE UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT FRAGEBÜGEN		
	S-%	S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
sehr zufrieden	25	15	35	29	25	21	39
zufrieden	30	32	34	29	36	20	31
es geht	6	6	6	6	7	6	6
weniger zufrieden	1	1	1	1	2	2	1
überhaupt nicht zufrieden	0	0	0	0	0	1	0
KA	37	45	24	34	30	51	23

Tabelle S.1: Körpergröße

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE - STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG DIE REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
bis 155 cm	5	4	5	5	4	7	4
156 - 160 cm	17	19	19	17	16	19	16
161 - 165 cm	27	26	28	28	27	27	30
166 - 170 cm	28	24	28	29	33	24	31
171 - 175 cm	11	12	10	11	13	11	8
176 - 180 cm	6	8	4	5	4	8	4
181 - 185 cm	2	3	3	2	1	2	2
186 - 190 cm	1	1	0	0	2	0	1
über 190 cm	0	0	0	0	0	0	1
KA	2	4	2	2	1	1	3

Tabelle S.2: Körpergewicht am Kursanfang

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
bis 60 kg	3	4	3	3	3	3	3
61 - 65 kg	9	12	9	8	5	4	11
66 - 70 kg	13	7	15	15	13	17	14
71 - 75 kg	17	17	17	17	18	15	18
76 - 80 kg	16	16	15	15	15	18	13
81 - 85 kg	11	13	10	11	13	10	10
86 - 90 kg	10	8	11	11	12	14	11
91 - 100 kg	11	12	13	11	14	11	11
mehr als 100 kg	6	6	4	7	6	6	4
k.A.	3	5	2	2	1	1	3

Tabelle S.3: Alter

	GESAMT S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
bis 19 Jahre	1	1	2	2	2	2	2
20 - 29 Jahre	16	12	15	17	17	22	12
30 - 39 Jahre	31	31	30	31	35	31	31
40 - 49 Jahre	30	28	31	31	27	33	31
50 - 59 Jahre	13	14	14	13	13	9	16
60 Jahre und älter	6	11	6	4	4	2	5
KA	2	4	2	2	3	1	2

Tabelle S.4: Geschlecht

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESANT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLLSTANDIGE FRAGEBOGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTAN- DIG REAGIERT	VOLLSTANDIGE FRAGEBOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
GAISIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
männlich	8	10	8	8	8	7	8
weiblich	92	90	92	92	92	93	92
KA	0	1	0	0	0	0	0

Tabelle S.5: Familienstand

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
ledig, verwitwet, getrennt lebend, geschieden	17	19	15	17	11	20	16
verheiratet/mit Partner	79	77	81	80	86	77	80
KA	4	4	4	3	4	2	4



Tabelle S.6.11 Anzahl weiterer Personen im Haushalt

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	S-%	AUSFALLE	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572		156	310	414	113	123	178
Anzahl Personen:								
keine	11		15	9	9	8	8	9
1 Person	15		19	15	14	15	11	15
2 Personen	23		20	23	24	22	24	27
3 Personen	31		31	31	32	32	33	31
4 Personen und mehr	20		15	21	21	23	24	18

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		GESAMT AUSFALLE - STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG DIE BEANTWORTET VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	179
Anzahl Personen:							
keine	49	54	48	47	45	39	54
1 Personen	25	19	26	28	28	30	25
2 Personen	20	22	21	20	21	24	17
3 Personen und mehr	5	4	5	6	5	7	4



Tabelle S.7: Berufstätigkeit

	GESAMT S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-% S-%		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- VOLLSTÄNDIGE DIG REAGIERT FRAGEBOGEN S-% S-% S-%		
		BASIS(UNGEWICHTET)	572		156	310	414
ja, ganztags	28	24	28	30	25	33	30
ja, halbtags	22	21	22	23	22	22	24
zur Zeit in Ausbildung	3	2	2	3	3	6	2
zur Zeit arbeitslos	1	2	1	1	1	1	1
Hausfrau	38	40	40	38	45	35	36
Rentner, Pensionär	3	6	4	3	3	2	3
IA	3	6	3	2	2	2	3

Tabelle S.7.1: WENN BERUFSTÄTIG: Berufsgruppe

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSFÄHDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIE DIE. REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	289	70	156	219	33	67	95
Freie Berufe, Selbständige, Landwirte	18	17	17	18	21	21	17
Leitende Angestellte, Beamte	11	11	12	11	13	12	12
Mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter	34	33	36	35	40	34	35
Einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter	36	39	33	35	26	33	35
RA	1	0	1	1	0	0	2

Tabelle S.8: Schulabschluß

	GESAMT S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHNERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Volksschule/Hauptschule	53	57	51	51	52	47	53
Mittlere Reife	33	28	33	34	33	42	28
Abitur	5	5	5	5	4	5	6
Abgeschlossenes Studium	6	4	7	7	7	4	8
Keinen Abschluß	0	0	0	0	0	1	1
IA	3	5	4	3	4	1	4

Tabelle S.9: Lebenssituation

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE	VÖLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		AUSFALLE	NICHT ODER UNVÖLLSTÄN- DIG REAGIERT	VÖLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	156	310	414	113	123	178
Männer	8	10	8	8	8	7	8
alleinstehende Frauen	15	17	13	15	11	19	13
Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder	16	12	17	17	18	15	19
Berufstätige Ehefrauen mit Kindern	17	13	16	18	15	21	17
Hausfrauen ohne Kinder	13	18	13	11	12	7	15
Hausfrauen mit Kindern	26	24	28	27	34	28	22

Ergebnisse der Nachbefragung

18 Monate nach Kursende

Kopf 1

- Alter
- Lebenssituation
- psycho-soziale Problem-  
belastung

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOCIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-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	wenig/ gar nicht	keine/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	39	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	64	64	58	64	74	54	61	50	75	84	58	63	67	63
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	30	32	31	30	24	31	26	50	14	16	39	32	24	11
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	6	4	11	5	3	15	13	0	11	0	3	5	8	6
IA	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		Ein- steh. 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	wenig stark	keine Belastung über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	29	38	78	49	48	
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUNFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	3	0	4	4	3	0	4	9	0	4	0	0	8	2	
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	29	32	33	29	21	15	57	25	14	20	32	38	22	23	
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	12	20	11	13	8	15	4	6	21	12	11	15	8	10	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Ein-stand. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen mit Kind.	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau mit Kind.	sehr stark	mittel	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
ENSTIS(UNGEMICHTET)	71	12	23	23	10	3	14	10	10	8	14	39	15	16
Hollidiät	6	8	4	4	0	0	7	0	0	0	7	8	7	0
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	3	0	4	4	0	0	7	0	0	0	7	5	0	0
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	4	0	4	4	10	0	7	0	10	0	7	8	0	0
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	55	75	48	43	80	67	64	60	50	63	50	44	67	69
Medikamente, Arzneimittel	3	0	4	4	0	0	0	0	10	13	0	3	7	0
Sonstige	25	8	30	35	10	0	14	30	30	25	21	28	20	25
KA	4	8	4	4	0	33	0	10	0	0	7	5	0	0



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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	43	48
<b>Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes</b>														
regelmäßig	66	52	73	68	66	46	74	75	82	60	53	72	63	60
häufig	22	24	18	20	32	38	9	25	11	28	32	21	27	23
selten	8	24	9	5	0	15	9	0	7	4	13	3	10	15
nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	0	0	7	3	0	9	0	0	8	3	5	0	2
<b>ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen</b>														
regelmäßig	10	0	11	9	13	15	4	3	18	8	3	12	4	10
häufig	10	4	13	11	11	8	0	6	14	24	11	9	10	10
selten	16	16	22	14	13	8	13	25	21	12	18	19	12	17
nie	50	80	47	46	37	62	74	38	46	32	53	47	57	48
KA	14	0	7	20	26	8	9	28	0	24	16	13	16	15
<b>Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme</b>														
regelmäßig	4	0	2	9	5	0	13	3	7	4	0	8	2	2
häufig	10	0	11	11	16	8	4	9	14	16	11	9	12	8
selten	22	28	27	18	16	15	9	16	39	20	24	18	18	31
nie	52	72	53	48	42	69	70	50	39	40	50	54	51	52
KA	11	0	7	14	21	8	4	22	0	20	16	12	16	6

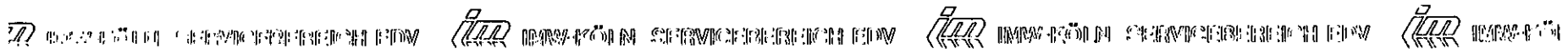


Tabella 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	ei-ter-stand. Frauen	Be-rufs-stät. Ehe-frauen	Be-rufs-stät. Ehe-frauen mit Kind.	Haus-frau ohne Kind.	Haus-frau mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum oder nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>KUNSTSCUNGEWICHTET</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	33	78	49	48
<b>Stichliste Meine Beobachtungen beim Essen</b>														
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	3	0	5	0	8	8	0	3	7	4	0	3	4	4
selten	8	12	13	5	3	8	4	6	14	8	9	9	6	0
nie	73	88	73	70	66	69	83	63	71	64	76	74	71	71
KA	16	0	9	25	24	15	13	28	7	24	16	14	10	17
<b>Leßplan ausarbeiten</b>														
regelmäßig	3	0	4	4	3	0	9	0	7	0	3	1	4	1
häufig	10	8	11	11	11	0	13	6	14	8	3	17	4	6
selten	20	32	20	14	18	23	9	13	39	12	16	18	22	11
nie	53	60	56	50	47	69	57	59	36	56	55	50	53	58
KA	14	0	9	21	21	8	13	22	4	24	13	14	16	13
<b>Überwachen der KJ-gränze (durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan))</b>														
regelmäßig	6	4	4	9	8	0	9	13	7	8	3	6	4	6
häufig	19	16	15	27	16	8	13	22	29	20	13	14	22	23
selten	19	28	29	11	13	8	26	13	29	16	21	22	16	19
nie	44	52	44	36	45	77	39	34	32	40	39	45	39	41
KA	12	0	9	18	18	8	13	19	4	16	17	13	18	6

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

	Gesamt	ALTER				Männ- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		eil- stehd. Frauen	eil- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	eil- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en	sehr stark	wenig stark	keine Belastung überhaupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS (UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
<b>Diagramm Nahrungsmenge</b>															
regelmäßig	1	0	0	2	3	0	4	0	0	0	3	0	2	0	
häufig	2	4	4	0	0	0	4	3	4	0	0	1	2	2	
selten	11	20	11	11	8	15	9	6	18	12	5	10	14	10	
nie	71	76	76	64	66	77	70	66	71	64	76	73	63	65	
KA	15	0	9	23	24	8	13	25	7	24	16	15	18	13	
<b>Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'</b>															
regelmäßig	5	0	4	5	8	8	4	9	4	4	0	4	2	10	
häufig	19	8	18	18	26	31	22	16	4	24	11	23	16	11	
selten	15	20	22	14	5	15	17	25	25	4	11	13	22	13	
nie	49	72	49	45	39	38	48	31	64	44	63	47	45	54	
KA	12	0	7	18	21	8	9	19	4	24	16	13	14	10	
<b>Einplanen von Versuchungssituationen</b>															
regelmäßig	5	4	4	7	5	0	17	13	0	4	0	6	0	8	
häufig	10	4	9	9	13	0	17	6	7	12	8	13	12	0	
selten	24	28	29	20	21	31	9	9	32	36	24	17	27	31	
nie	49	64	51	46	39	62	48	50	57	24	55	51	47	50	
KA	12	0	7	18	21	8	9	22	4	24	13	13	14	10	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- 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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
<b>Belohnungsplan</b>														
regelmäßig	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
häufig	2	8	0	2	3	8	4	3	0	0	0	3	2	2
selten	5	0	11	4	3	0	0	9	7	4	5	6	2	6
nie	76	92	78	71	68	85	78	63	86	68	79	76	76	77
KA	16	0	9	23	26	8	17	25	7	28	16	14	20	15
<b>Austausch von Rezepten</b>														
regelmäßig	3	4	2	5	3	0	9	0	4	0	5	4	2	4
häufig	17	12	20	20	13	15	22	19	21	4	18	26	14	6
selten	24	28	22	25	18	8	22	25	14	36	24	21	27	25
nie	43	56	49	34	42	69	39	31	57	36	42	38	41	54
KA	12	0	7	16	24	8	9	25	4	24	11	12	16	10
<b>Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern</b>														
regelmäßig	11	0	9	20	8	0	9	13	11	12	13	14	10	6
häufig	10	0	9	14	8	0	9	16	0	8	11	8	12	6
selten	20	40	18	18	13	46	17	16	25	20	16	21	20	19
nie	50	60	58	36	53	46	57	41	61	40	53	47	49	58
KA	10	0	5	13	18	8	9	16	4	20	8	10	8	10

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIOLE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinsteh. Frauen	Berufstät. Frauen ohne Kind.	Berufstät. Frauen mit Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	mäßig	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	89	76	91	88	97	85	83	100	93	88	84	92	90	83
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	20	4	24	20	24	23	4	9	32	32	13	21	14	21
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	15	0	13	20	21	8	17	13	21	20	11	17	14	10
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	3	0	5	0	8	8	0	3	7	4	0	3	4	4
Eßplan ausarbeiten	13	8	15	14	13	0	22	6	21	8	11	18	8	8
überwachen der KJ-grenze durch 'Auskreuzen' (abwaschbarer Plan)	25	20	18	36	24	8	22	34	36	28	21	21	27	29
Diagramm 'Nahrungsmenge'	3	4	4	2	3	0	9	3	4	0	3	1	4	2
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	24	8	22	23	34	38	26	25	7	28	11	27	18	23
Einplanen von Versuchungssituationen	15	8	13	16	19	0	35	19	7	16	8	19	12	8
Belohnungsplan	3	8	2	2	3	8	4	3	0	0	0	4	2	2
Austausch von Rezepten	21	16	22	25	16	15	30	19	25	4	24	29	16	10
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	21	0	18	34	16	0	17	28	11	20	24	22	22	13







Tabelle 7: 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	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
... weiter abzunehmen	75	76	75	70	79	54	78	69	86	56	84	72	76	77
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	18	16	16	20	21	46	9	19	11	36	8	21	18	15
... weder - noch	4	8	4	7	0	0	4	9	0	4	8	4	4	6
KA	3	0	5	4	0	0	9	3	4	4	0	4	2	2

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLASTUNG		
		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	weni- ger stark	kaum über haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	133	19	41	39	30	7	18	22	24	14	32	56	37	37
bis 2 kg	5	5	2	10	3	0	11	5	4	7	6	5	5	5
3 - 5 kg	47	26	49	36	70	57	44	55	46	50	53	45	32	59
6 - 8 kg	17	16	12	28	10	29	6	27	8	29	13	16	27	11
9 - 10 kg	14	21	17	10	10	0	17	0	25	7	13	13	19	11
11 - 12 kg	2	0	2	5	0	0	0	0	4	0	6	2	3	3
13 - 15 kg	5	5	7	5	3	0	11	9	0	7	3	7	3	5
16 - 20 kg	5	16	2	3	0	14	6	5	0	0	3	5	5	3
über 20 kg	3	5	5	3	0	0	6	0	4	0	3	5	3	0
KA	2	5	2	0	3	0	0	0	0	0	0	2	3	3

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMRFLÄUTUNG		
		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	wenig stark	kaum überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	32	4	9	11	8	6	2	6	3	9	3	16	9	7
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	28	25	33	27	25	73	100	17	33	22	0	31	33	14
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	53	75	44	36	75	67	0	33	67	67	100	50	33	86
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	9	0	11	18	0	0	0	33	0	0	0	13	11	0
Nein, keine feste Grenze gesetzt	6	0	11	9	0	0	0	17	0	0	0	0	22	0
KA	3	0	0	9	0	0	0	0	0	11	0	6	0	0

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-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 über-haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	29	32	31	29	24	46	30	38	32	16	21	29	31	27
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	51	52	47	52	53	46	48	41	39	64	58	53	43	54
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	20	16	22	18	24	8	17	22	29	20	21	17	27	19
KA	1	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0	1	0	0

Tabelle 9: Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend, Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrau ohne Kind.	Hausfrau mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	29	25	38	78	49	48
Stetige Abnahme	3	4	5	0	3	8	9	0	7	0	3	4	0	4
Stetige Zunahme	21	24	18	25	18	15	22	25	25	12	26	24	18	21
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	45	32	45	45	55	46	48	44	39	64	45	42	41	52
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	29	40	27	29	24	31	26	31	21	24	26	28	37	23
NA	2	0	4	2	0	0	4	0	7	0	0	1	4	0

Tabelle 10: 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- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	wenig- stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	35	56	38	13	23	32	28	25	38	70	49	40
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	56	64	45	55	46	70	44	57	48	61	54	59	50
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	25	32	18	30	24	46	22	31	18	24	24	29	18	25
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	8	9	21	21	8	4	19	14	28	11	13	14	21
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	3	4	5	2	0	0	0	6	7	0	3	3	6	2
KA	2	0	4	2	0	0	4	0	4	0	3	1	2	2

Tabelle 11: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, 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	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	faum/ über- haupt nicht
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASISUNGEGWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja, mehr	22	28	27	25	11	15	13	22	18	16	34	27	22	15
Ja, weniger	24	32	13	23	32	23	30	19	18	40	13	23	27	21
Nein	53	40	60	50	55	62	52	59	61	44	53	49	51	63
KA	1	0	0	2	3	0	4	0	4	0	0	1	0	2



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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION				PSYCH. SOZ. PROBLEMBLASTUNG			
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Frühstück	92	80	95	91	95	69	91	91	93	100	92	94	90	90
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	43	44	47	50	26	38	52	53	50	12	42	46	57	23
Mittagessen	96	96	96	93	97	92	91	94	100	100	100	95	92	100
Nachmittags-Mahlzeit	38	48	44	29	39	15	52	34	36	24	53	35	45	35
Abendessen	94	92	95	93	97	100	87	91	96	100	100	94	94	96
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	21	20	18	23	24	46	22	13	11	28	29	22	14	25
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	34	56	31	39	16	23	39	25	39	36	29	37	37	25



Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	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	ger. stark	keim. über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
Keine Mahlzeit	1	0	0	2	0	0	4	0	0	0	0	1	0	0	
1 Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2 Mahlzeiten	3	8	4	2	3	8	4	6	4	0	0	3	2	6	
3 Mahlzeiten	24	20	25	23	24	38	13	31	21	20	21	26	18	29	
4 Mahlzeiten	35	24	25	41	53	23	39	31	32	60	32	31	41	40	
5 Mahlzeiten	24	24	35	16	18	23	9	19	36	20	32	24	27	17	
6 Mahlzeiten	11	24	9	13	3	8	26	13	4	0	13	13	12	6	
7 Mahlzeiten	2	0	2	4	0	0	4	0	4	0	3	3	0	2	

Tabelle 13: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	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	Bc- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/ ger über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	8	9	4	3	8	9	6	4	0	5	6	10	0
Ja, reduziert bzw. weggelassen	13	4	15	11	21	23	9	22	18	8	8	13	12	15
Ja, beides	65	60	60	71	61	62	57	50	71	76	66	63	61	69
Nein	16	28	15	13	16	8	22	22	7	16	18	17	16	15
NA	1	0	2	2	0	0	4	0	0	0	3	1	0	2

Tabelle 13.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- 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	ger- stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	10	2	5	2	1	1	2	2	1	0	2	5	5	0
MILCHPRODUKTE	40	50	20	100	0	0	0	100	0	0	0	60	20	0
Joghurt/Kefir	20	50	20	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0
Quark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	10	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	20	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	10	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	20	0	0
Sonstige Milchprodukte	10	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	0	20	0
GEMÜSE/OBST	40	100	20	0	100	100	100	0	0	0	0	40	40	0
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	30	100	0	0	100	100	50	0	0	0	0	40	20	0
Sonstige Gemüsesorten	30	50	20	0	100	100	100	0	0	0	0	20	40	0
NATURPRODUKTE (ORALLASTSTOFFE)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Weizenkleie/Körner/ Musli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ-ner	Al-lein- 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)	10	2	5	2	1	1	2	2	1	0	2	5	5	0
BRÖT	30	0	40	50	0	0	0	50	0	0	50	20	40	0
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	20	0	20	50	0	0	0	50	0	0	0	20	20	0
Knäckebröt	10	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0
Sonstige Brotsorten	10	0	20	0	0	0	0	0	0	0	50	0	20	0
FISCH/FLEISCH	20	0	20	50	0	0	0	50	0	0	50	20	20	0
Fisch	10	0	20	0	0	0	0	0	0	0	50	0	20	0
mageres Fleisch/ Geflügel	10	0	0	50	0	0	0	50	0	0	0	20	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	10	0	20	0	0	0	0	0	100	0	0	20	0	0
GETRÄNKE	20	0	40	0	0	0	0	0	0	0	100	0	40	0
Wasser	10	0	20	0	0	0	0	0	0	0	50	0	20	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	10	0	20	0	0	0	0	0	0	0	50	0	20	0
SONSTIGES	20	0	20	50	0	0	0	50	0	0	50	0	40	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	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-%
BAEIS(UNGEWICHTET)	23	1	8	6	8	3	2	7	5	2	3	10	6	7
MEHL(STARKE-)PRODUKTE	39	0	38	83	13	33	0	57	60	0	33	50	67	0
Brot/Maisbrot	9	0	25	0	0	0	0	0	40	0	0	10	17	0
Nudeln(Teigwaren)	30	0	38	50	13	33	0	43	40	0	33	40	50	0
Soßen/Mehl	9	0	13	17	0	0	0	29	0	0	0	10	17	0
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	17	0	0	67	0	33	0	14	20	0	33	20	33	0
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	35	0	38	0	63	0	0	29	40	100	33	30	17	57
Fette, Öle	22	0	25	0	38	0	0	14	40	50	33	30	0	29
Butter, Margarine	4	0	13	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	14
(Schlag)Sahne	4	0	0	0	13	0	0	0	0	50	0	0	0	14
Käse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Wurst	4	0	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0
(fettes) Fleisch	4	0	0	0	13	0	0	14	0	0	0	0	0	14
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLÄSITUNG		
		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	wenig-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	23	1	8	6	8	3	2	7	5	2	3	10	6	7
SÜSSPEISEN	43	100	38	17	63	33	50	43	40	50	67	40	17	71
Zucker	43	100	38	17	63	33	50	43	40	50	67	40	17	71
Kuchen	4	0	13	0	0	0	0	14	0	0	0	10	0	0
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	4	0	0	0	13	33	0	0	0	0	0	0	0	14
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	4	0	0	0	13	33	0	0	0	0	0	0	0	14
SONSTIGES	9	0	13	0	13	0	0	14	0	0	33	20	0	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	4	0	13	0	0	0	0	14	0	0	0	10	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	4	0	0	0	13	0	0	0	0	0	33	10	0	0
KA	4	0	0	17	0	0	50	0	0	0	0	10	0	0

Tabelle 14: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Ki-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

	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- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
viel niedriger	47	28	45	50	58	38	52	47	57	52	37	53	37	48	
annähernd gleich	46	60	47	46	34	54	39	44	39	44	55	42	53	44	
viel höher	5	12	7	2	3	8	4	6	4	4	8	3	8	6	
KA	2	0	0	2	5	0	4	3	0	0	0	3	2	2	



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

	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)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	2	0	2	4	0	0	4	0	7	0	0	3	0	2
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	30	36	27	34	29	46	39	34	25	32	29	31	35	27
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	59	52	62	54	66	54	48	63	57	68	53	60	53	63
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	12	9	5	3	0	4	3	11	0	16	4	12	6
KA	2	0	0	4	3	0	4	0	0	0	3	3	0	2

Tabella 16: 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	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/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	63	52	60	68	71	62	43	69	75	56	68	62	59	69
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	48	38	25	29	38	48	28	25	44	32	35	37	31
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	2	0	2	4	0	0	4	0	0	0	0	1	4	0
KA	1	0	0	4	0	0	4	3	0	0	0	3	0	0

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

	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- ohne kind.	Haus-frau- en mit kind.	sehr stark	wenig stark	kaum über-haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja	61	48	56	68	63	46	61	59	57	60	66	62	63	56
Nein	38	52	42	30	37	54	35	41	39	40	34	36	37	44
KA	1	0	2	2	0	0	4	0	4	0	0	3	0	0

Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	109	12	31	38	24	6	14	19	16	15	25	48	31	27
bewußter/gezielter essen	27	25	39	21	25	33	29	21	19	27	32	29	19	33
weniger essen	22	8	26	24	17	0	14	42	56	0	8	17	29	22
weniger Alkohol trinken	6	0	3	8	8	33	0	0	0	13	4	0	10	11
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	5	0	3	8	4	17	0	5	0	7	4	6	6	"
mehr Zwischenmahlzeiten	1	0	0	3	0	0	0	5	0	0	0	2	0	0
weniger/keine Süßigkeiten	11	33	6	5	17	0	14	5	0	13	24	10	10	11
verstärkt Gemüse und Salate essen	10	8	13	5	13	0	14	5	6	20	12	15	3	11
andere Diäten anwenden	4	0	3	5	4	0	0	0	0	7	4	4	3	4
persönliche Programme ausarbeiten	6	25	0	8	0	0	7	5	6	7	8	4	6	7
konsequenter sein	3	0	3	5	0	0	0	5	6	0	4	4	3	0
Sonstiges	2	0	0	3	4	0	7	0	0	7	0	2	3	0
KA	5	0	3	5	8	17	14	5	6	0	0	6	6	0

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	76	49	49	
<b>Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert</b>															
sehr stark	8	8	7	7	8	0	13	3	18	4	3	10	4	8	
stark	39	36	40	30	50	38	39	47	32	44	29	38	37	40	
weniger stark	33	28	36	32	34	38	35	34	29	28	39	36	39	23	
überhaupt nicht	15	28	11	21	3	23	9	13	18	12	18	9	16	23	
KA	6	0	5	9	5	0	4	3	4	12	11	6	4	6	
<b>Ich fühle mich wieder leistungsfähiger</b>															
sehr stark	5	8	5	2	5	8	4	3	11	0	3	8	2	4	
stark	30	32	27	30	34	9	43	22	32	32	29	27	27	40	
weniger stark	40	28	47	36	45	54	30	47	32	48	39	45	43	29	
überhaupt nicht	18	32	15	21	11	31	17	25	21	4	18	13	24	21	
KA	7	0	5	11	5	0	4	3	4	16	11	8	4	6	
<b>Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere</b>															
sehr stark	7	8	11	4	5	0	0	6	11	4	11	12	2	6	
stark	26	24	29	27	26	23	39	28	29	32	13	21	39	25	
weniger stark	38	32	38	36	47	54	26	41	36	40	42	46	33	31	
überhaupt nicht	19	36	16	21	11	23	26	19	21	4	24	13	22	27	
KA	9	0	5	13	11	0	9	6	4	20	11	9	4	10	

Tabelle 18: 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-Frauen	Be-rufs-stehd. Ehe-frau-	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-mit Kind.	sehr stark/ger	weni-ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
<b>Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert</b>														
sehr stark	6	8	9	5	0	0	13	6	11	0	0	8	6	2
stark	15	8	7	20	24	23	13	6	21	20	11	19	10	13
weniger stark	29	36	29	21	34	46	22	28	21	48	32	28	35	25
überhaupt nicht	43	48	47	43	37	31	48	56	39	16	47	40	41	52
KA	7	0	7	11	5	0	4	3	7	16	11	5	8	8
<b>Ich bin wieder beweglicher und aktiver</b>														
sehr stark	6	8	9	5	3	0	13	6	7	4	3	6	6	6
stark	34	24	33	29	53	31	43	28	32	44	26	35	31	40
weniger stark	31	32	31	30	32	38	17	44	29	28	37	38	33	19
überhaupt nicht	21	36	22	27	5	31	22	19	29	8	24	14	27	27
KA	7	0	5	9	8	0	4	3	4	16	11	6	4	8
<b>Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt</b>														
sehr stark	4	0	9	2	0	0	0	3	11	0	5	5	4	2
stark	12	4	20	5	13	8	13	6	14	16	8	10	12	13
weniger stark	40	48	36	38	47	54	43	34	32	48	39	46	39	33
überhaupt nicht	36	49	27	45	32	38	35	47	39	24	37	31	39	44
KA	8	0	7	11	8	0	9	9	4	12	11	8	6	8

Tabelle 18: 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 PROBLEMLÖSUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-ruf-tät. Ehe-frau-en	Be-ruf-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
<b>Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener</b>															
sehr stark	5	4	13	0	0	0	0	3	14	0	5	8	4	2	
stark	28	20	25	25	39	15	39	25	29	32	18	27	27	27	
weniger stark	43	40	45	41	45	62	35	47	29	48	50	50	43	33	
überhaupt nicht	17	36	11	21	11	23	17	19	25	8	16	9	18	31	
KA	7	0	5	13	5	0	9	6	4	12	11	6	8	6	
<b>Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß</b>															
sehr stark	4	8	5	4	0	15	0	3	4	4	3	4	4	4	
stark	37	16	40	32	55	46	39	38	46	36	21	40	33	35	
weniger stark	39	48	40	41	26	31	39	44	32	32	50	42	43	31	
überhaupt nicht	12	28	9	13	9	8	13	9	14	12	16	6	14	21	
KA	8	0	5	11	11	0	9	6	4	16	11	8	6	8	
<b>Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig</b>															
sehr stark	7	12	11	4	3	8	9	3	7	0	8	9	4	6	
stark	31	24	27	34	39	38	35	25	29	52	21	32	29	33	
weniger stark	40	40	47	39	32	38	26	56	43	20	50	37	47	40	
überhaupt nicht	14	24	9	14	16	15	22	9	18	12	13	15	14	13	
KA	7	0	5	9	11	0	9	6	4	16	8	6	5	8	

Tabelle 18: 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				Männ- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALE PROBLEMLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehend, Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- stark	keine/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
<b>Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es</b>															
sehr stark	12	20	9	9	13	23	13	3	4	8	16	12	8	15	
stark	41	44	38	41	47	46	43	47	54	44	24	36	53	38	
weniger stark	33	24	40	32	26	23	30	34	32	32	42	38	29	29	
überhaupt nicht	7	12	4	9	5	8	9	6	4	4	8	8	2	10	
KA	8	0	9	9	8	0	4	9	7	12	11	6	8	8	
<b>Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will</b>															
sehr stark	8	8	0	13	11	0	9	9	7	4	11	8	4	10	
stark	12	16	16	11	3	8	4	9	18	4	18	8	24	6	
weniger stark	29	24	31	34	18	31	30	31	25	24	29	32	31	21	
überhaupt nicht	44	48	45	34	58	62	43	44	46	52	32	45	37	50	
KA	8	4	7	9	11	0	13	6	4	16	11	8	4	13	
<b>Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen</b>															
sehr stark	7	4	5	5	13	15	4	3	7	8	5	9	4	6	
stark	21	28	16	23	24	15	30	25	29	16	16	19	29	19	
weniger stark	44	56	45	45	32	54	43	34	25	48	55	46	49	38	
überhaupt nicht	20	12	22	20	24	15	17	28	32	16	13	17	16	27	
KA	8	0	11	7	8	0	4	9	7	12	11	9	2	10	





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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- Ehe- frau- mit Kind.	Be- rufs- Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	wenig- er stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	35	56	38	13	23	32	28	25	38	70	49	48	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe															
sehr stark	19	20	20	23	8	0	30	16	21	8	18	18	18	23	
stark	31	36	29	32	29	23	22	34	29	36	34	38	35	15	
weniger stark	25	28	25	20	34	38	17	31	21	24	26	21	22	35	
überhaupt nicht	19	16	18	18	24	38	26	13	25	24	11	17	20	21	
KA	6	0	7	7	5	0	4	6	4	8	11	6	4	6	
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet															
sehr stark	21	24	22	18	21	38	26	16	25	4	24	35	12	10	
stark	23	24	29	21	16	23	26	19	21	32	26	27	31	8	
weniger stark	25	28	24	34	16	15	22	38	25	28	21	21	35	25	
überhaupt nicht	24	24	20	16	42	23	17	19	25	28	21	12	16	50	
KA	7	0	5	11	5	0	9	9	4	8	8	6	6	6	

Tabelle 18: 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 ohne Kind.	Ge- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	komm- über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	17	24	20	14	13	15	9	19	14	16	21	18	14	19
stark	35	20	38	38	37	31	52	41	43	40	16	42	29	31
weniger stark	26	32	24	27	21	38	13	25	25	24	29	18	39	25
überhaupt nicht	15	24	13	13	18	15	17	9	14	4	26	15	14	15
KA	7	0	5	9	11	0	9	6	4	16	8	6	4	10
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	10	12	9	7	13	8	4	9	18	4	11	6	8	17
stark	24	24	33	16	24	31	39	19	25	16	26	27	31	15
weniger stark	33	44	22	39	32	38	30	38	25	44	29	33	31	33
überhaupt nicht	28	20	31	30	24	23	17	31	29	24	26	27	27	29
KA	6	0	5	7	8	0	9	3	4	12	8	6	4	6

Tabelle 18.1: 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	Män-ner	Al-lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark/ stark	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	35	36	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	47	44	47	38	58	38	52	50	50	48	32	49	41	48
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	35	40	33	32	39	15	48	25	43	32	32	35	29	44
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	34	32	40	30	32	23	39	34	39	36	24	32	41	31
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	20	16	16	25	24	23	26	13	32	20	11	27	16	15
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	40	32	42	34	55	31	57	34	39	48	29	41	37	46
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	16	4	29	7	13	8	13	9	25	16	13	15	16	15
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	33	24	38	25	39	15	39	28	43	32	24	35	31	29
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	40	24	45	36	55	62	39	41	50	40	24	44	37	40
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	38	36	38	38	42	46	43	28	36	52	29	41	33	40
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	53	64	47	50	61	69	57	50	57	52	39	47	61	52
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	20	24	16	23	13	8	13	19	25	8	29	15	29	17

Tabelle 18.1: 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 ohne 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)	179	25	55	56	38	13	23	32	29	25	38	78	49	48	
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	28	32	22	29	37	31	35	28	36	24	21	29	33	25	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	51	56	49	55	37	23	52	50	50	44	53	56	53	38	
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	44	48	51	39	37	62	52	34	46	36	50	62	43	19	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	52	44	58	52	50	46	61	59	57	56	37	60	43	50	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	34	36	42	23	37	38	43	28	43	20	37	33	39	31	

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

	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(UNGEMICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja	35	16	33	43	37	31	48	19	29	44	34	42	27	31
Nein	60	84	58	54	58	69	48	72	61	56	61	54	63	67
KA	5	0	9	4	5	0	4	9	11	0	5	4	10	2

Tabelle 19.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als positiv und angenehm?

	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	über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	63	4	18	24	14	4	11	6	8	11	13	33	13	15
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	33	25	39	25	43	25	55	0	50	27	31	36	31	33
Gesundheitliche Vorteile	11	0	6	21	7	0	9	17	13	9	15	6	0	27
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	3	0	0	4	7	0	0	0	0	9	8	3	0	7
Vermehrte Kontakte	2	0	0	0	7	0	0	17	0	0	0	3	0	0
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis	2	0	6	9	0	25	0	0	0	0	0	0	0	7
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	16	25	17	17	7	25	0	50	0	9	23	18	31	0
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	14	50	17	13	7	0	27	0	25	9	8	18	15	7
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	5	0	6	4	0	0	0	0	0	9	8	3	8	0
Sonstige positive Auswirkungen	14	0	11	17	21	25	9	17	13	27	8	12	15	20
JA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLAGUNG		
		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	wenig stark	keine Lage
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	35	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja	25	20	24	30	24	15	22	22	25	28	32	33	20	15
Nein	69	80	69	64	66	85	74	66	68	64	63	63	69	79
KA	6	0	7	5	11	0	4	13	7	8	5	4	10	6

Tabelle 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	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- Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	45	5	13	17	9	2	5	7	7	7	12	26	10	7	
Kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	18	0	15	29	11	50	20	29	14	0	17	23	20	0	
Ständiges Hungergefühl/ Heißhunger	2	0	9	0	0	0	0	0	0	14	0	0	10	0	
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Gesundheitliche Beeinträchtigungen	11	0	0	12	33	0	20	14	14	29	0	8	10	29	
Belastende Begleit- erscheinungen und Nebenwirkungen (Schlaf- störungen u.ä.)	4	0	0	0	22	0	0	0	0	14	0	8	0	0	
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	9	0	15	12	0	0	20	0	14	0	17	12	0	0	
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	4	0	8	0	11	0	0	29	0	0	0	8	0	0	
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs- umstellung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungsumstellung	4	20	0	6	0	50	20	0	0	0	0	4	10	0	
Zeitlicher und organisa- torischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	9	60	8	0	0	0	20	0	14	0	8	0	40	0	



Tabelle 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGENICHTET)	45	5	13	17	9	2	5	7	7	7	12	26	10	7	
Negative bzw. verständnis- lose Reaktionen der Umwelt	11	0	8	6	22	0	0	0	14	0	25	8	0	29	
Sonstige belastende Auswirkungen	18	0	31	24	0	0	0	29	29	14	17	23	10	14	
JA	9	20	8	12	0	0	0	0	0	29	17	8	0	29	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLÖSUNG		
		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/	wenig stark	kaum über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BAISIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
<b>Konsum alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	3	4	7	0	0	8	0	0	0	4	8	4	4	0
hat sich verstärkt	3	8	0	4	3	8	9	0	0	4	0	3	2	4
ist wie vor dem Kurs	33	28	33	39	26	31	39	38	25	28	34	36	33	29
hat sich vermindert	27	32	24	27	32	54	26	25	29	28	21	26	22	33
gab es bei mir nie	32	28	33	27	39	0	17	38	43	36	34	27	39	33
KA	2	0	4	4	0	0	9	0	4	0	3	5	0	0
<b>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	2	0	4	2	3	0	0	6	4	4	0	4	2	0
hat sich verstärkt	28	24	24	30	29	46	30	19	14	32	32	27	18	31
ist wie vor dem Kurs	44	40	47	48	39	23	52	53	54	32	37	46	53	35
hat sich vermindert	14	36	16	5	11	31	13	9	11	4	24	13	16	15
gab es bei mir nie	9	0	5	13	13	0	0	13	14	24	3	4	8	17
KA	3	0	4	2	5	0	4	0	4	4	5	4	2	2

Tabelle 21: 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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
<b>Rauchen, Zigarettenkonsum</b>														
habe ich neu begonnen	2	4	4	0	0	0	0	0	0	4	5	0	2	4
hat sich verstärkt	3	8	5	0	3	0	4	6	4	0	3	4	4	2
ist wie vor dem Kurs	10	12	11	13	3	15	9	13	7	4	11	19	12	6
hat sich vermindert	4	8	4	2	5	15	9	0	4	8	0	4	2	6
gab es bei mir nie	76	68	71	79	87	69	70	78	82	80	74	76	76	79
KA	4	0	5	7	3	0	9	3	4	4	8	6	4	2
<b>Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln</b>														
habe ich neu begonnen	2	4	2	0	3	0	4	0	4	4	0	4	0	0
hat sich verstärkt	1	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	2
ist wie vor dem Kurs	28	20	24	25	39	54	26	16	39	32	11	28	31	25
hat sich vermindert	11	12	7	13	13	0	13	13	14	8	11	9	8	15
gab es bei mir nie	54	64	62	54	39	46	48	66	39	52	68	53	55	56
KA	5	0	5	9	3	0	9	3	4	4	11	6	6	2



Tabelle 21.1: 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/	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	39	78	49	48
Konsum alkoholischer Getränke	6	12	7	4	3	15	9	0	0	8	8	6	6	4
Rauchen, Zigarettenkonsum	5	12	9	0	3	0	4	6	4	4	8	4	6	6
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	4	2	0	5	0	4	3	4	4	0	4	0	2

Tabelle 21.2: 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- 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/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS<UNGEWICHTET>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
Konsum alkoholischer Getränke	27	32	24	27	32	54	26	25	29	28	21	26	22	33	
Rauchen, Zigaretten- konsum	4	8	4	2	5	15	9	0	4	8	0	4	2	6	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	11	12	7	13	13	0	13	13	14	8	11	9	8	15	



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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-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/	wenig/ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	25	54	55	38	13	23	31	28	24	38	77	49	47
Ja, (Ehe-)Partner	35	28	35	25	50	54	9	42	43	33	32	35	27	43
Ja, Kind(er)	16	4	17	22	18	15	17	23	29	8	13	19	16	13
Ja, andere Haushalts-angehörige	5	20	4	0	0	8	17	0	4	0	0	6	6	0
Nein, niemand	43	44	52	42	34	15	13	35	43	58	63	32	53	49

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Ehe- stehd. Ehe- frau- en ohne Kind.	Ehe- stehd. Ehe- frau- en mit Kind.	Ehe- stehd. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- ger stark	keine Bem. hau- ptlich nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	176	25	54	55	38	13	23	31	28	24	38	77	49	47	
Ja, (Ehe-)Partner:															
Hat auch am Kurs teilgenommen	5	4	7	0	8	15	0	3	7	4	5	5	6	2	
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	0	6	5	0	0	0	0	11	0	5	4	0	6	
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	15	12	9	13	29	15	9	19	18	25	8	10	18	19	
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	36	28	20	16	23	0	32	32	17	32	18	24	34	
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	24	16	24	29	24	8	4	29	18	38	29	26	20	23	
KA	29	32	26	33	24	38	87	16	14	17	21	36	31	15	

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

	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 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)	176	25	34	55	38	13	23	31	28	24	38	77	49	47
Ja, Kind(er) oder andere														
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	7	8	9	4	5	8	9	3	14	8	3	5	6	9
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	10	0	4	15	21	8	9	10	11	13	13	12	8	11
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	16	24	17	20	5	0	13	13	25	13	18	19	16	11
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	14	8	19	16	8	8	4	13	18	8	18	17	16	6
KA	52	56	52	45	61	77	65	61	32	58	47	47	53	62





Tabelle 24: Haben Sie seit Kurzende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALF 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-	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/	weni-ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	25	54	55	38	13	23	31	29	24	38	77	49	47
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	18	24	19	20	8	8	9	3	14	25	26	16	22	17
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	40	48	38	37	23	17	58	50	42	47	42	39	43
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	16	20	22	42	23	17	26	29	29	21	22	22	32
KA	16	20	13	20	13	46	57	13	7	4	5	21	16	9

Tabelle 25: Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden, oder macht man das nur etwas widerwillig mit?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO. SOCIALE PROBLEMLÖSUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ein- 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	ger- stark	kaum über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	176	25	34	55	38	13	23	31	28	24	38	77	49	47	
wird begrüßt und als angenehm empfunden	27	8	26	29	47	31	13	29	32	38	13	26	24	39	
wird kaum oder gar nicht bemerkt	43	56	48	45	26	15	22	48	46	33	63	40	41	49	
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	9	8	7	9	8	8	9	10	11	4	8	13	8	3	
wird nicht akzeptiert	3	4	2	5	3	0	0	0	0	17	5	1	2	9	
Ka	18	24	17	20	16	46	57	13	11	8	11	19	24	11	

Tabelle 26: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOCIALE 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.	Ee- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	keine Belastung
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
ENSIS(UNGEWICHTET)	176	25	54	55	38	13	23	31	28	24	38	77	49	47
Ja, (Ehe-)Partner	23	20	20	13	42	31	4	19	32	38	13	22	16	30
Ja, Kinder	15	4	7	24	21	9	17	23	18	13	13	18	16	9
Ja, andere Haushalts- angehörige	2	4	2	0	0	8	4	0	0	0	0	3	0	0
Nein	53	56	65	51	37	23	26	58	50	50	74	45	65	53

Tabelle 27: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend, Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Haus-frauen ohne kind.	Haus-frauen mit kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	35	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja	73	60	76	77	68	46	70	75	71	76	76	74	80	63
Nein	25	36	20	21	32	38	30	25	25	24	21	22	20	35
KA	2	4	4	2	0	15	0	0	4	0	3	4	0	2

Tabelle 28: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Esszeiten usw.)

	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(URGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja	28	28	31	39	11	31	57	22	32	8	26	37	31	10
Nein	69	68	64	59	89	62	43	75	61	92	71	59	65	90
KA	3	4	5	2	0	8	0	3	7	0	3	4	4	0

Tabelle 29: Bei mir haben sich in dieser Zeit Stress, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	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	mittel stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	70	49	40
Ja	34	32	36	39	24	31	43	25	39	32	39	42	39	15
Nein	63	64	58	57	76	62	57	69	57	69	55	54	55	85
Frä	3	4	5	4	0	8	0	6	4	0	5	4	6	0

80

Tabelle 30: 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	Män-ner	Al-ternativ-Frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen	Haus-frauen ohne Kind.	Haus-frauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Ja	56	52	55	64	45	23	52	56	46	64	61	60	51	52
Nein	40	44	42	34	50	69	48	38	46	36	37	35	47	46
KA	3	4	4	2	5	8	0	6	7	0	3	5	2	2





Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	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 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(UNGENÜGTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
PROBLEME DURCH BERUFS-TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	21	28	25	29	3	31	30	13	29	8	26	26	24	10
Keine Möglichkeit, Essplan einzuhalten	1	4	0	2	0	0	0	0	7	0	0	0	2	2
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzubereiten (Kantinenessen)	3	4	4	5	0	8	13	3	0	0	0	4	6	0
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	12	24	16	11	3	31	22	3	11	8	16	18	8	6
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	6	0	5	13	0	0	0	6	11	0	11	5	10	2



Tabella 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	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- tat. Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSÖNLICHE BELASTUNGEN	78	40	36	45	29	15	52	41	39	28	42	47	39	31
Stress, Anspannung, Berufliche Überlastung	13	12	13	19	11	15	30	6	21	0	13	19	12	6
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeits- losigkeit)	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0
Überlastung im familiären Alltag, Stress und Hetze bei der Hausarbeit	4	0	9	2	3	0	0	6	11	0	3	5	4	2
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehekrise	9	8	9	11	3	0	9	3	7	8	13	10	6	5
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	4	4	2	7	3	0	4	6	4	4	5	5	8	0
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	8	12	7	11	5	0	9	9	0	16	13	5	14	6
Nervosität, Hektik	2	4	2	4	0	0	4	3	0	0	3	4	2	0
Depression, Nieder- geschlagenheit	4	12	0	5	5	8	9	6	4	0	0	6	6	0

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	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)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	40
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	54	44	58	57	47	31	61	44	54	60	63	59	51	50
Mangelnde Willens- stärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	15	12	13	23	8	8	26	13	21	12	13	19	12	13
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Neinsagenkönnen'	4	0	5	7	3	8	0	13	4	8	0	9	2	0
Verführung durch appetitliches, gut ausschendes Essen	12	8	15	9	13	8	9	9	14	16	13	10	18	8
Verlockung durch Süßigkeiten, Naschsucht	21	24	16	18	29	0	30	9	14	40	24	17	16	31
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischen durch	12	12	20	7	8	15	9	6	11	8	21	15	6	13
Schlecht aufhören können mit Essen	4	4	4	4	3	0	4	6	4	0	5	4	6	0
SONSTIGE PROBLEME	6	0	4	14	3	0	4	9	4	8	5	6	12	0
KA	20	20	16	14	34	46	13	25	18	24	13	17	12	33

Tabelle 31: Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLAST		
		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	wenig- stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	8	4	5	14	8	0	13	9	7	8	11	10	12	2	
Ernährungsfahrplan, überwachen der KJ-Grenze	3	4	2	2	5	0	4	0	4	4	3	3	6	0	
(tägliche) Gewichts- kontrolle (wiegen und Aufschreiben)	3	0	4	4	3	0	9	0	0	4	5	5	2	0	
Anderer Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	3	0	2	9	0	0	0	9	4	0	5	4	4	2	
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	8	12	9	4	11	8	13	0	7	12	8	6	10	10	
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	8	8	9	4	11	0	13	0	7	12	8	5	10	10	
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	1	4	2	0	0	8	0	0	0	0	0	1	0	2	

Tabella 31: Was hat Ihnen gehalten, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	wenig stark	über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
AUSWIRKUNGEN DES VERAN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	17	16	7	21	21	0	17	13	11	36	8	18	10	19	
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	1	0	0	2	3	0	0	0	0	8	0	1	0	2	
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	2	4	0	5	0	0	0	6	4	0	3	0	2	4	
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	9	8	7	9	11	0	13	6	7	8	5	12	8	4	
Steigerung des Selbst- bewußtseins	6	4	0	7	8	0	4	0	0	20	0	6	0	8	
SONSTIGE HILFEN	19	16	25	20	11	15	17	22	14	16	24	18	22	17	
Andere Diäten/Kuren	1	0	2	0	0	0	0	0	4	0	0	0	2	0	
Besondere 'Tricks'	3	4	4	5	0	8	0	6	0	0	5	0	4	8	
Sonstiges	15	12	20	14	11	8	17	16	11	16	19	18	16	8	
RA	54	56	56	50	63	77	48	63	61	44	58	56	51	58	

Tabelle 32: 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-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	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	61	52	55	70	66	54	61	66	54	72	55	64	57	60
nein	29	40	27	27	26	31	39	28	29	24	26	27	29	33
KA	10	8	18	4	8	15	0	6	18	4	18	9	14	6
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	59	56	58	59	63	69	61	47	71	52	55	63	57	54
nein	28	36	29	29	18	23	30	41	18	24	32	24	27	33
KA	13	8	13	13	18	8	9	13	11	24	13	13	16	13

Tabelle 32: 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	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 stark	kaum über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	35	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	42	36	36	41	53	38	43	34	50	44	29	45	35	44
nein	35	52	33	41	24	46	52	47	32	20	37	36	33	40
KA	22	12	31	18	24	15	4	19	18	36	34	19	33	17
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	24	20	20	25	29	15	26	25	29	20	18	21	29	23
nein	56	68	53	59	47	77	70	63	57	40	47	58	55	54
KA	21	12	27	16	24	8	4	13	14	40	34	22	16	23



Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-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	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	178	25	53	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	61	52	55	70	66	54	61	66	54	72	55	64	57	60
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	59	56	58	59	63	69	61	47	71	52	55	63	57	54
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	42	36	36	41	53	38	43	34	50	44	29	45	35	44
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	24	20	20	25	29	15	26	25	29	20	18	21	23	23

Tabelle 33: Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHÜFT' bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO. SOZ. 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	nicht ger.	über haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	75	64	67	82	82	69	97	66	86	80	68	78	78	67
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	17	20	18	21	11	31	30	13	18	8	11	19	20	10
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	67	76	58	70	69	62	74	69	61	72	66	64	69	67
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	13	12	9	21	8	15	13	22	18	4	5	15	14	8
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	70	64	69	70	74	54	70	72	64	88	63	77	67	60
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	18	16	15	20	21	15	22	16	18	20	11	19	16	17

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	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	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	179	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
bis 19 Jahre	1	8	0	0	0	0	4	0	0	0	0	1	0	2
20 - 29 Jahre	7	44	2	0	0	15	9	3	4	0	13	4	12	8
30 - 39 Jahre	29	44	75	0	0	31	26	13	54	4	45	26	39	27
40 - 49 Jahre	34	0	20	84	0	15	35	47	29	28	34	36	37	25
50 - 59 Jahre	19	0	0	14	66	23	13	28	11	44	5	23	6	25
60 Jahre und älter	7	0	0	0	34	8	13	6	0	24	0	5	6	13
FA	2	4	4	2	0	8	0	3	4	0	3	5	0	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
männlich	8	12	5	5	13	92	0	0	0	0	0	5	8	13	
weiblich	89	84	89	93	87	0	100	97	96	100	95	90	90	88	
EA	3	4	5	2	0	8	0	3	4	0	5	5	2	0	

Tabelle A: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

Als Normalgewicht wird das Maß 'Körpergröße in cm minus 100' in kg bezeichnet  
(z.B. Körpergröße 175 cm => Normalgewicht: 75 kg)

	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	ger. stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
bis 60 kg	20	16	24	18	21	0	22	31	29	20	13	23	20	15	
61 - 65 kg	30	20	33	30	37	0	39	22	39	44	37	26	35	33	
66 - 70 kg	31	40	27	38	26	15	30	34	18	28	39	32	33	31	
71 - 75 kg	8	16	9	5	5	8	9	13	11	0	8	9	4	10	
76 - 80 kg	4	4	5	4	5	38	0	0	0	4	3	4	6	4	
81 - 85 kg	2	0	2	2	5	23	0	0	4	0	0	3	0	4	
86 - 90 kg	1	0	0	2	0	8	0	0	0	0	0	0	2	0	
91 - 100 kg	1	4	0	0	0	8	0	0	0	0	0	1	0	0	
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	3	0	0	2	0	0	0	0	0	4	0	3	0	2	

Tabelle B: Körpergewicht am Kursanfang (Ausgangsgewicht)

	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/ stark	wenig/ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	35	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
bis 60 kg	3	8	5	2	0	0	4	3	7	0	5	3	4	4
61 - 65 kg	11	12	15	9	11	0	17	9	18	12	8	10	14	10
66 - 70 kg	14	12	15	11	21	0	13	16	14	28	13	13	14	15
71 - 75 kg	18	20	20	20	13	0	22	16	18	16	26	18	12	25
76 - 80 kg	13	12	9	20	13	0	26	19	11	12	8	15	18	6
81 - 85 kg	10	4	15	9	8	23	0	9	7	8	16	13	2	13
86 - 90 kg	11	8	9	18	8	0	9	16	11	12	13	9	18	8
91 - 100 kg	11	12	9	9	18	54	9	3	7	8	11	12	12	10
über 100 kg	4	8	4	2	8	15	0	9	7	0	0	5	2	6
FA	3	4	0	2	0	8	0	0	0	4	0	3	2	2

Tabelle C: Übergewicht am Kursanfang

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	29	38	78	49	48
unter Normalgewicht	7	12	7	5	5	0	17	6	11	4	3	6	10	4
Normalgewicht	3	4	7	2	0	0	0	3	7	4	5	1	4	6
1- 5 % über Normalgewicht	9	12	7	11	8	8	13	6	11	12	5	13	4	8
6-10 % über Normalgewicht	15	28	18	9	11	15	13	9	21	8	16	13	14	19
11-20 % über Normalgewicht	26	16	22	30	34	38	13	28	14	36	39	26	20	31
21-30 % über Normalgewicht	15	8	11	23	16	15	30	19	4	12	13	15	22	9
31-40 % über Normalgewicht	12	8	18	11	8	0	0	19	14	8	18	12	16	9
41 % und mehr über Normalgewicht	10	8	9	7	18	15	13	9	18	12	0	12	6	13
KA	3	4	0	2	0	8	0	0	0	4	0	3	2	2

Tabelle D: Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)

	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	sum- über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
bis 60 kg	19	24	22	18	13	0	30	16	29	24	13	19	22	15
61 - 65 kg	15	16	20	7	18	8	13	6	21	24	21	14	12	19
66 - 70 kg	19	20	15	25	18	8	17	19	18	16	26	19	22	17
71 - 75 kg	16	0	16	23	11	8	13	25	4	12	18	17	14	13
76 - 80 kg	10	16	5	11	11	8	17	13	11	12	5	9	10	10
81 - 85 kg	6	4	5	5	8	15	0	6	0	8	8	4	4	13
86 - 90 kg	6	12	4	5	8	31	0	9	4	4	5	5	10	4
91 - 100 kg	6	0	7	5	11	15	9	3	11	0	3	9	2	6
über 100 kg	1	4	0	0	0	8	0	0	0	0	0	1	0	0
KA	3	4	5	0	3	0	0	3	4	0	0	3	2	4



Tabelle E: Übergewicht bei Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
unter Normalgewicht	26	44	35	20	16	31	26	16	39	24	32	26	29	27
Normalgewicht	4	8	2	5	3	0	4	3	0	8	5	4	4	4
1- 5 % über Normalgewicht	17	16	13	20	21	23	17	13	11	20	21	18	14	17
6-10 % über Normalgewicht	12	8	13	13	16	23	4	16	14	8	13	13	10	15
11-20 % über Normalgewicht	20	8	15	30	21	8	35	28	18	20	16	17	29	17
21-30 % über Normalgewicht	8	8	11	5	11	8	0	16	4	12	11	5	10	13
31-40 % über Normalgewicht	4	0	5	4	5	0	4	6	4	4	3	6	2	2
41 % und mehr über Normalgewicht	3	4	2	2	5	8	9	0	7	0	0	6	0	0
KA	6	4	5	2	3	0	0	3	4	4	0	5	2	6

Tabelle F: Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht bei Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Gewichtszunahme	3	4	0	4	5	0	17	3	0	0	0	6	0	0
Keine Gewichtsreduktion	2	0	2	4	3	0	4	0	0	4	3	4	2	0
1 - 2 kg reduziert	4	8	4	5	3	0	0	9	4	4	3	4	4	6
3 - 5 kg reduziert	27	20	29	29	29	23	35	38	25	24	24	21	24	42
6 - 8 kg reduziert	25	32	27	20	26	31	13	19	29	28	34	26	29	19
9 - 10 kg reduziert	16	12	16	16	18	15	26	6	18	20	16	22	14	8
11 - 12 kg reduziert	6	4	5	9	5	8	4	6	4	8	11	4	14	2
13 - 15 kg reduziert	5	4	4	9	3	8	0	6	11	8	3	4	4	8
16 - 20 kg reduziert	4	4	7	2	5	8	0	9	4	0	5	5	2	6
21 kg und mehr reduziert	1	4	0	2	0	0	0	0	4	0	3	0	2	2
HA	6	8	5	2	3	8	0	3	4	4	0	5	4	6

Tabella G: Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus (z.B. Übergewicht bei Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %), wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	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- en frau- kind.	Haus- en frau- mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	20	32	24	18	13	23	13	13	21	24	29	23	16	21
1 - 30 % (= starke Reduktion)	13	8	13	16	13	31	0	13	18	16	13	12	12	15
31 - 50 % (= Reduktion)	17	16	15	23	13	8	35	9	14	12	24	18	22	10
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	17	8	16	14	32	23	9	31	14	28	11	13	18	25
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	12	8	15	13	13	8	4	22	11	8	13	13	12	13
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	4	4	0	7	8	0	22	3	0	0	3	10	0	0
KA	16	24	18	9	8	8	17	9	21	12	8	12	13	17

Tabelle H: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIAL		
		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	ger. stark	über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
bis 60 kg	14	12	18	14	11	0	17	9	21	24	16	15	12	15
61 - 65 kg	12	20	9	7	18	8	17	9	14	16	11	8	14	17
66 - 70 kg	17	16	22	18	13	0	22	16	18	16	29	23	18	8
71 - 75 kg	19	4	22	23	16	8	13	31	18	20	18	17	20	19
76 - 80 kg	9	20	5	9	8	15	13	6	7	12	11	6	10	13
81 - 85 kg	8	4	5	11	11	8	9	19	7	4	5	6	12	6
86 - 90 kg	6	0	7	4	11	23	0	3	4	8	8	8	4	6
91 - 100 kg	6	12	4	5	5	23	9	6	7	0	3	6	4	6
über 100 kg	1	0	0	0	3	8	0	0	0	0	0	0	0	2
KA	8	12	7	9	5	8	0	0	4	0	0	10	4	8

Tabelle 1: Übergewicht 6 Monate nach Kursende

Das relative Übergewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %). Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIAL PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	genügend stark	kaum überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
unter Normalgewicht	21	28	31	16	13	15	26	16	36	20	26	21	20	25
Normalgewicht	3	4	4	0	5	0	4	0	0	0	11	4	4	0
1- 5 % über Normalgewicht	11	12	5	14	13	15	4	6	11	16	16	9	8	15
6-10 % über Normalgewicht	15	20	18	13	11	23	13	19	7	16	16	14	20	10
11-20 % über Normalgewicht	21	12	15	27	32	23	30	34	21	20	16	17	27	25
21-30 % über Normalgewicht	11	0	13	14	11	0	9	16	11	20	11	13	10	8
31-40 % über Normalgewicht	4	8	4	2	5	0	0	9	4	4	5	4	4	4
41 % und mehr über Normalgewicht	3	4	4	4	3	8	13	0	7	0	0	6	2	0
KA	11	12	7	11	8	15	0	0	4	4	0	13	4	13

Tabelle K: Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 95 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 90 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	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	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Gewichtszunahme	9	12	5	5	13	8	22	6	11	8	0	9	8	6
Keine Gewichtsreduktion	4	4	2	5	5	8	4	6	0	4	5	3	2	8
1 - 2 kg reduziert	10	8	11	11	11	0	9	19	7	16	11	10	6	15
3 - 5 kg reduziert	27	28	27	30	24	23	35	31	32	20	32	23	33	29
6 - 8 kg reduziert	21	12	29	20	18	23	22	13	29	20	32	24	20	15
9 - 10 kg reduziert	7	4	7	5	13	15	4	9	7	12	3	10	8	2
11 - 12 kg reduziert	4	4	4	5	5	8	4	3	4	8	5	1	10	4
13 - 15 kg reduziert	5	4	5	5	5	0	0	9	4	8	8	5	4	6
16 - 20 kg reduziert	2	4	2	2	0	0	0	3	4	0	3	1	0	4
21 kg und mehr reduziert	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	0
KA	11	16	7	11	5	15	0	0	4	4	0	13	6	10

Tabelle L: Relative Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- nar	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	mittel- stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	24	32	35	16	18	15	30	16	36	20	37	24	24	35
1 - 30 % (= starke Reduktion)	5	0	4	11	3	0	0	6	4	12	5	4	4	5
31 - 50 % (= Reduktion)	13	16	11	13	16	23	4	9	21	12	16	13	12	15
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	19	16	20	16	26	23	26	31	7	28	21	17	27	17
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	14	8	13	21	11	15	13	22	14	16	13	17	14	19
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	13	16	9	13	18	8	26	16	14	12	8	13	12	15
KA	12	12	9	11	8	15	0	0	4	8	0	13	6	13

Tabelle M: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder  
(z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	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- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
Gewichtszunahme	66	64	65	68	63	62	78	63	71	80	68	62	71	69	
keine Gewichtsreduktion	15	8	16	18	13	8	17	28	18	8	13	12	20	13	
1 - 2 kg reduziert	4	4	4	0	13	15	0	3	0	8	5	8	0	4	
3 - 5 kg reduziert	4	8	4	4	5	0	4	3	4	0	13	6	2	4	
6 - 8 kg reduziert	1	4	0	2	0	8	0	0	0	4	0	1	0	2	
9 - 10 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
11 - 12 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21 kg und mehr reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
RA	9	12	11	9	5	8	0	3	7	0	0	12	6	8	



Tabelle II: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %).  
 wobei 0 % ein volliger Erfolg und 100 % ein volliger Mißerfolg wäre

	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- tat. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tat. 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-%
BASIC (UNGEWICHTET)	120	12	34	40	30	10	14	25	17	17	23	50	34	33
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	2	8	3	0	0	10	0	0	0	0	4	2	3	0
1 - 30 % (= starke Reduktion)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31 - 50 % (= Reduktion)	3	8	0	3	3	0	0	0	6	6	4	4	0	3
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	1	0	0	3	0	0	0	0	0	6	0	0	0	3
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	5	17	3	0	10	20	0	4	0	0	9	6	3	6
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	75	58	79	85	73	60	100	96	76	82	83	74	88	67
IN	15	8	15	10	13	10	0	0	18	6	0	14	6	21

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Tabelle H18: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	wenig ger	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
bis 60 kg	11	16	16	9	5	0	13	9	11	16	13	13	10	10
61 - 65 kg	12	8	9	14	18	0	17	13	29	16	3	13	16	6
66 - 70 kg	20	28	27	14	11	8	17	13	21	16	37	17	20	25
71 - 75 kg	17	12	15	18	18	8	17	19	14	20	13	17	16	15
76 - 80 kg	10	8	5	16	11	8	9	25	4	0	11	10	12	8
81 - 85 kg	9	8	7	13	8	8	4	9	4	20	11	8	6	15
86 - 90 kg	9	8	11	4	13	38	9	6	7	0	5	9	10	8
91 - 100 kg	8	4	7	7	13	23	4	6	7	8	5	8	8	8
über 100 kg	2	8	0	2	0	8	0	0	4	0	3	3	0	2
PA	2	0	2	4	3	0	9	0	0	4	0	4	0	2

113

Tabelle 118: Übergewicht 18 Monate nach Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %). Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihres Normalgewicht liegt

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- leinsteh. 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	laug- über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
unter Normalgewicht	19	36	25	13	11	23	13	9	32	16	21	21	16	21
Normalgewicht	2	0	4	2	3	0	4	6	4	0	0	1	4	2
1- 5 % über Normalgewicht	10	8	15	5	13	0	9	9	18	12	11	10	8	10
6-10 % über Normalgewicht	17	12	7	27	21	31	9	22	4	20	24	15	18	19
11-20 % über Normalgewicht	19	24	13	20	26	38	26	19	14	8	21	17	18	25
21-30 % über Normalgewicht	13	4	18	14	11	0	17	28	7	12	11	13	20	6
31-40 % über Normalgewicht	7	4	9	9	5	0	0	6	14	8	5	5	8	10
41 % und mehr über Normalgewicht	5	8	5	2	8	8	9	0	7	8	5	8	4	2
KA	5	0	2	5	3	0	9	0	0	8	0	6	0	4

Tabelle K19: Absolute Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder  
 (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute  
 Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-mit Kind.	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	35	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Gewichtszunahme	17	28	18	16	11	8	30	9	7	12	26	19	16	15
Keine Gewichtsreduktion	4	8	7	2	0	0	9	3	4	4	5	3	4	6
1 - 2 kg reduziert	17	16	15	23	16	23	9	22	29	20	11	12	20	25
3 - 5 kg reduziert	22	8	18	25	34	15	13	31	18	24	26	22	22	21
6 - 8 kg reduziert	15	20	16	9	21	31	17	16	18	12	11	18	16	10
9 - 10 kg reduziert	7	4	9	11	3	8	4	6	11	12	5	9	6	6
11 - 12 kg reduziert	5	0	7	5	5	0	9	0	11	8	3	8	4	2
13 - 15 kg reduziert	4	8	5	4	0	0	0	6	4	0	11	3	8	2
16 - 20 kg reduziert	2	0	2	0	5	8	0	6	0	0	0	1	0	4
21 kg und mehr reduziert	1	4	0	0	3	0	0	0	0	0	3	0	0	4
GA	6	4	2	5	3	8	9	0	0	8	0	6	2	4

Tabelle K6/18: Absolute Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende gegenüber 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder  
 (z.B. Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg  
 => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	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)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
Gewichtszunahme	57	68	58	55	53	62	48	53	61	72	71	55	65	54
Keine Gewichtsreduktion	12	0	16	11	13	15	17	19	0	16	11	14	10	8
1 - 2 kg reduziert	11	8	4	19	13	8	22	16	7	8	11	9	10	17
3 - 5 kg reduziert	4	0	7	4	5	0	0	6	14	0	5	5	6	2
6 - 8 kg reduziert	4	8	5	0	5	0	4	6	11	0	3	4	2	6
9 - 10 kg reduziert	1	4	2	0	0	0	0	0	4	0	0	1	2	0
11 - 12 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr reduziert	1	0	0	0	3	8	0	0	0	0	0	0	0	2
KA	10	12	7	13	8	8	9	0	4	4	0	13	4	10

Tabelle L18: Relative Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	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)	178	25	55	56	38	13	23	32	28	25	38	78	49	48
übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	20	36	25	14	13	23	17	13	32	16	21	21	20	21
1 - 30 % (= starke Reduktion)	4	12	5	2	3	0	4	0	7	0	11	4	6	4
31 - 50 % (= Reduktion)	13	4	7	20	18	8	9	22	4	20	11	12	12	15
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	4	18	16	24	31	9	31	18	8	16	15	16	19
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	18	8	15	18	32	15	17	16	25	32	11	21	18	15
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	19	32	20	21	8	23	30	16	11	4	29	17	22	21
KA	8	0	9	9	3	0	13	3	4	20	0	10	4	6

Tabelle M18: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	ALTER				Man- 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	wenig- stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	25	55	56	39	13	23	32	28	25	38	78	49	48	
Gewichtszunahme	74	80	75	73	68	69	70	56	79	92	82	67	84	75	
Keine Gewichtsreduktion	7	0	7	11	5	8	9	19	4	0	5	8	8	4	
1 - 2 kg reduziert	7	0	2	11	16	8	9	19	4	4	5	9	4	8	
3 - 5 kg reduziert	4	8	5	0	5	15	0	3	4	0	5	8	0	2	
6 - 8 kg reduziert	1	0	4	0	0	0	4	0	4	0	0	1	2	0	
9 - 10 kg reduziert	1	4	0	2	0	0	0	0	4	0	0	1	0	2	
11 - 12 kg reduziert	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2	
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21 kg und mehr reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
IN	5	4	7	4	5	0	9	3	4	4	0	6	2	6	



Tabelle III8: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg  $\times$  100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %), wobei 0 % ein volliger Erfolg und 100 % ein volliger Mißerfolg wäre

	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)	120	12	34	40	30	10	14	25	17	17	23	50	34	33
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	3	25	3	0	0	10	0	0	6	0	4	2	3	6
1 - 30 % (= starke Reduktion)	3	8	6	0	0	0	7	0	6	0	4	2	3	3
31 - 50 % (= Reduktion)	2	0	3	0	3	0	0	4	6	0	0	4	0	0
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	1	0	0	0	3	0	0	4	0	0	0	2	0	0
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	9	8	6	8	17	20	7	20	6	0	9	12	6	9
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	71	58	74	80	70	70	79	72	71	76	83	62	85	73
HA	12	0	9	13	7	0	7	0	6	24	0	16	3	9

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.



Tabelle H6/18: Relative Gewichtsreduktion gegenüber 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes 6 Monate nach Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %), wobei 0 % ein volliger Erfolg und 100 % ein volliger Misserfolg wäre

	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	Ea- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tat. 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)	120	12	34	40	30	10	14	25	17	17	23	50	34	33
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	3	25	3	0	0	10	0	0	6	0	4	2	3	6
1 - 30 % (= starke Reduktion)	5	8	9	0	7	10	7	4	12	0	4	6	3	6
31 - 50 % (= Reduktion)	2	0	3	0	3	0	0	4	6	0	0	2	3	0
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	3	0	3	0	7	0	0	4	12	0	0	0	3	6
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	12	8	12	15	10	0	29	16	12	6	13	14	12	9
91 % und mehr (= vollständiger Misserfolg)	61	58	59	68	63	80	57	72	47	71	78	56	74	58
100	15	0	12	18	10	0	7	0	6	24	0	20	3	15

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Ergebnisse der Nachbefragung

18 Monate nach Kursende

Kopf 2

- Ausgangsgewicht
- Reduktionserfolg bei Kursende
- Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende
- Erreichtes Gewicht 18 Monate nach Kursende



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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
nochmals am Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERHUNFT teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	3	1	1	9	0	0	3	0	0	5	3	2	3	2
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	29	29	31	24	28	26	23	53	36	30	23	32	31	23
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	12	16	7	15	8	13	11	20	11	12	10	15	8	13

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	71	29	27	12	13	9	21	19	15	25	12	20	23	20
Hollidiät	6	3	7	0	8	11	5	0	0	4	5	5	4	5
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	3	7	0	0	0	0	5	5	7	4	0	5	4	0
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	4	7	4	0	0	0	5	11	7	4	0	15	0	0
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	55	38	63	83	77	56	48	53	40	60	74	40	65	65
Medikamente, Arzneimittel	3	3	4	0	0	0	5	0	7	4	0	0	0	5
Sonstige	25	31	22	17	15	33	29	21	20	24	21	20	26	25
KA	4	10	0	0	0	0	5	11	20	0	0	15	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	42	38	41	47	44	35	44	33	36	40	47	43	40	47
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	53	53	56	47	50	65	48	57	58	50	52	53	53	52
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter- gegeben	6	9	3	6	6	0	8	10	6	10	2	4	6	5
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	54
<b>Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes</b>														
regelmäßig	66	62	70	71	72	57	67	73	58	70	69	57	74	68
häufig	22	25	21	21	22	30	16	27	28	17	24	30	16	23
selten	8	7	7	9	6	13	8	0	6	10	6	9	6	9
nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	6	1	0	0	0	8	0	8	3	0	4	3	0
<b>Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen</b>														
regelmäßig	10	12	7	9	3	9	13	17	11	8	6	11	13	5
häufig	10	4	13	18	14	13	7	7	3	15	13	4	10	16
selten	16	18	16	18	25	17	10	20	25	10	19	17	15	20
nie	50	46	53	47	53	48	48	47	39	52	50	51	44	52
KA	14	21	11	9	6	13	23	10	22	15	11	17	19	7
<b>Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme</b>														
regelmäßig	4	6	4	3	3	9	5	7	8	3	3	6	6	2
häufig	10	6	13	15	11	13	8	10	6	10	15	4	10	16
selten	22	16	19	41	31	17	13	23	8	22	29	15	19	34
nie	52	57	53	35	50	48	54	53	56	55	44	60	50	43
KA	11	15	11	6	6	13	20	7	22	10	10	15	15	5

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	sehr stark- ke Reduk- tion	stark- ke Reduk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- erfolg	stark- ke Über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	stark- ke Über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'														
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	3	9	0	0	0	0	8	3	8	2	0	6	3	0
selten	8	6	10	6	6	13	2	17	3	10	10	4	6	13
nie	73	68	73	82	83	65	69	70	64	73	74	72	69	77
KA	16	18	17	12	11	22	21	10	25	15	16	17	21	11
Diätplan ausarbeiten														
regelmäßig	3	4	3	0	3	9	3	0	8	0	3	6	0	4
häufig	10	4	11	21	14	0	5	20	3	8	15	2	13	13
selten	20	15	19	29	19	30	10	20	6	20	24	11	16	34
nie	53	57	56	38	58	43	57	53	56	62	44	62	53	47
KA	14	19	11	12	6	17	25	7	28	10	15	19	18	7
überwachen der K <sub>fj</sub> -grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	6	9	4	6	3	13	7	3	17	0	8	11	0	9
häufig	19	18	20	21	19	22	15	27	14	17	26	13	24	18
selten	19	13	20	32	25	22	18	7	11	20	23	15	11	36
nie	44	47	43	29	47	30	43	53	42	50	31	49	47	29
KA	12	13	13	12	6	13	18	10	17	13	13	13	18	9



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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	starkes übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	starkes übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56	
Diagramm 'Nahrungsmenge'															
regelmäßig	1	0	3	0	3	4	0	0	0	0	3	0	0	4	
häufig	2	1	0	6	3	0	2	0	3	0	7	2	0	4	
selten	11	10	10	15	8	13	2	30	8	7	13	13	5	16	
nie	71	71	71	68	81	61	74	60	64	80	66	68	74	68	
KA	15	18	16	12	6	22	23	10	25	13	15	17	21	9	
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'															
regelmäßig	5	7	4	0	3	9	7	3	6	8	2	4	8	2	
häufig	19	22	16	18	19	4	13	37	14	18	15	26	13	14	
selten	15	16	11	21	14	17	11	13	14	18	18	15	13	21	
nie	49	40	57	50	58	52	51	37	42	48	52	38	52	55	
KA	12	15	11	12	6	17	18	10	25	7	15	17	15	7	
Einplanen von Versuchungssituationen															
regelmäßig	5	7	3	6	3	0	7	7	8	5	5	6	5	6	
häufig	10	12	3	18	3	4	7	13	14	3	10	17	3	9	
selten	24	18	30	24	42	17	16	27	14	23	32	15	24	32	
nie	49	47	54	41	47	57	54	43	39	60	40	45	53	40	
KA	12	16	10	12	6	22	16	10	25	8	13	17	15	7	

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Ni- edrige Erfolg	starkes Übergewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
<b>Belohnungsplan</b>														
regelmäßig	1	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
häufig	2	4	0	3	0	0	3	3	3	3	2	2	3	2
selten	5	3	4	12	6	4	2	13	3	3	8	4	3	7
nie	76	72	80	74	86	74	72	70	69	78	74	74	74	80
KA	16	19	16	12	8	22	23	10	25	15	16	19	19	11
<b>Austausch von Rezepten</b>														
regelmäßig	3	4	3	3	3	4	5	0	3	3	5	2	5	4
häufig	17	26	11	12	17	9	18	27	19	18	13	21	19	11
selten	24	22	23	24	22	22	23	23	19	28	19	26	23	21
nie	47	32	51	50	56	48	36	40	36	38	52	36	37	57
KA	12	15	11	12	3	17	18	10	22	12	11	15	16	7
<b>Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern</b>														
regelmäßig	11	12	10	12	14	4	11	20	11	10	13	6	11	13
häufig	10	12	9	6	6	13	8	13	6	10	8	15	10	5
selten	20	25	20	9	25	22	26	7	22	22	16	26	21	14
nie	50	38	53	68	56	48	36	60	44	47	56	43	45	63
KA	10	13	9	6	0	13	18	0	17	12	6	11	13	5

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes über-ge-wicht	über-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-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes über-ge-wicht	über-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	38	36	60	62	47	62	50
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	89	87	91	91	94	97	94	100	96	87	94	87	90	91
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	20	16	20	26	17	22	20	23	14	23	19	15	23	21
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	15	12	17	18	14	22	13	17	14	13	18	11	16	18
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	3	9	0	0	0	0	8	3	8	2	0	6	3	0
Eßplan ausarbeiten	13	9	14	21	17	9	8	20	11	8	18	9	13	14
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	25	26	24	26	22	35	21	30	31	17	34	23	24	27
Diagramm 'Mahlungsenge'	3	1	3	6	6	4	2	0	3	0	6	2	0	7
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	24	29	20	18	22	13	20	40	19	27	16	30	21	16
Einplanen von Versuchungssituationen	15	19	6	24	6	4	13	20	22	8	15	23	8	14
Belohnungsplan	3	6	0	3	0	0	3	7	3	3	2	2	3	2
Austausch von Rezepten	21	31	14	15	19	13	23	27	22	22	18	23	24	14
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	21	24	19	18	19	17	20	33	17	20	21	21	21	18

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Pe- 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	62	70	71	72	57	67	73	58	70	69	57	74	69
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	10	12	7	9	3	9	13	17	11	8	6	11	17	5
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	4	6	4	3	3	9	5	7	8	3	3	6	6	2
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Eßplan ausarbeiten	3	4	3	0	3	9	3	0	8	0	3	6	0	4
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	6	9	4	6	3	13	7	3	17	0	8	11	0	9
Diagramm 'Nahrungsmenge'	1	0	3	0	3	4	0	0	0	0	3	0	0	4
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	7	4	0	3	9	7	3	6	8	2	4	8	2
Einplanen von Versuchungssituationen	5	7	3	6	3	0	7	7	8	5	5	6	5	5
Belohnungsplan	1	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0
Austausch von Rezepten	3	4	3	3	3	4	5	0	3	3	5	2	5	4
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	12	10	12	14	4	11	20	11	10	13	6	11	13

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

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
... weiter abzunehmen	75	75	81	62	67	74	77	83	67	83	69	72	87	66
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	18	16	11	32	33	17	13	7	19	8	26	15	10	30
... weder - noch	4	7	4	0	0	4	10	3	11	7	0	13	3	0
IA	3	1	3	6	0	4	0	7	3	2	5	0	0	4



Tabelle 7.1: WENN WEITERE GEMICHTSABNAHME GEMÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERFFICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERFFICHTES GEMICHT 18 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)	133	51	57	21	24	17	47	25	24	50	43	34	54	37
bis 2 kg	5	2	4	13	13	0	4	4	0	2	14	0	6	11
3 - 5 kg	47	22	65	57	42	59	47	36	17	56	60	21	50	65
6 - 8 kg	17	18	16	19	25	24	11	16	17	20	14	15	19	16
9 - 10 kg	14	24	9	5	21	6	17	16	21	10	12	26	15	3
11 - 12 kg	2	6	0	0	0	0	2	8	8	2	0	3	4	0
13 - 15 kg	5	12	2	0	0	6	9	4	17	4	0	12	6	0
16 - 20 kg	5	10	0	0	0	6	4	8	13	2	0	15	0	0
über 20 kg	3	6	2	0	0	0	6	4	8	2	0	6	2	0
RA	2	2	4	0	0	0	0	4	0	2	0	3	0	5

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KUPSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KUPSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KUPSENDE		
	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)	32	11	8	11	12	4	8	2	7	5	16	7	6	17
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	28	18	25	36	33	0	25	50	29	20	31	43	0	35
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	53	64	50	45	42	75	63	50	57	60	50	57	67	47
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	9	0	13	18	17	0	0	0	0	0	17	0	17	12
Nein, keine feste Grenze gesetzt	6	9	13	0	8	25	0	0	0	20	6	0	17	6
KA	3	9	0	0	0	0	13	0	14	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star-	Über-	Normal-	schr	star-	kaum	Miß-	star-	Über-	Normal-	star-	über-	Normal-
		kes	ge-	ge-	ke	ke	Re-	er-	Re-	über-	ge-	kes	ge-	ge-
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	29	34	31	12	14	17	38	47	44	37	13	49	29	14
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	51	43	51	65	50	49	49	43	36	47	58	38	53	54
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	20	22	17	24	36	35	13	7	17	17	29	13	18	32
KA	1	1	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0





Tabelle 9: Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Stetige Abnahme	3	4	3	0	0	0	3	7	3	0	3	2	3	4
Stetige Zunahme	21	24	24	12	19	26	30	13	28	27	15	34	24	9
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	45	49	39	53	44	35	44	47	44	42	53	40	40	55
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	29	21	33	35	36	39	21	30	19	30	29	21	32	30
KA	2	3	1	0	0	0	2	3	6	2	0	2	0	0



Tabelle 10: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	63	44	62	58	48	46	70	56	42	68	51	50	63
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	25	13	36	24	28	39	25	17	14	35	21	19	29	27
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	19	14	12	8	9	26	10	22	20	6	26	16	7
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	3	1	4	3	6	4	2	0	3	2	5	2	5	2
FA	2	3	1	0	0	0	2	3	6	2	0	2	0	2

Tabelle 11: 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 GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-star-ke Pe-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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ja, mehr	22	22	21	29	31	30	13	23	14	17	31	15	21	30
Ja, weniger	24	24	23	21	22	17	21	37	28	18	24	30	19	23
Nein	53	53	54	50	47	48	66	37	56	63	45	55	58	46
HA	1	1	1	0	0	4	0	3	3	2	0	0	2	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Frühstück	92	91	90	97	97	83	90	90	89	92	94	91	89	95
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	43	44	40	44	42	48	41	47	36	40	48	34	45	50
Mittagessen	96	93	99	94	94	100	97	87	94	97	98	94	98	95
Nachmittags-Mahlzeit	38	32	39	53	47	39	34	30	31	35	47	34	37	45
Abendessen	94	97	90	97	92	100	93	90	94	95	95	96	97	91
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	21	21	24	18	25	39	16	17	19	23	23	17	32	14
Kleinigkeiten bei großen Hunger zwischendurch	34	26	33	53	47	17	28	33	31	33	35	30	32	34

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Keine Mahlzeit	1	1	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 Mahlzeiten	3	1	6	3	6	4	3	3	3	3	2	4	3	4
3 Mahlzeiten	24	32	19	15	11	17	31	30	31	23	19	36	18	20
4 Mahlzeiten	35	34	40	32	36	30	43	30	42	38	34	36	37	34
5 Mahlzeiten	24	19	27	26	28	43	11	23	8	25	29	11	29	30
6 Mahlzeiten	11	9	9	21	19	4	8	10	8	10	15	9	17	13
7 Mahlzeiten	2	3	0	3	0	0	3	0	6	0	2	4	0	0

Tabelle 13: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stark- ke Re- duk- tion	stark- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Ni- 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(UNGENÜCHTET)	179	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	6	6	6	8	9	5	3	0	10	5	2	10	5
Ja, reduziert bzw. weggelassen	13	15	10	19	11	22	13	13	11	17	13	13	15	14
Ja, beides	65	66	63	59	67	57	61	70	72	59	63	66	60	68
Nein	16	10	21	18	14	13	20	10	11	15	19	17	16	13
KA	1	3	0	0	0	0	2	3	6	0	0	2	0	0

Tabelle 13.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	10	4	4	2	3	2	3	1	0	6	3	1	6	3
MILCHPRODUKTE	40	50	25	50	67	0	33	0	0	33	33	100	33	33
Joghurt/Kefir	20	25	0	50	33	0	0	0	0	17	0	0	17	33
Quark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	10	0	25	0	33	0	0	0	0	0	33	0	17	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	10	0	25	0	33	0	0	0	0	0	33	0	17	0
Sonstige Milchprodukte	10	25	0	0	0	0	33	0	0	17	0	100	0	0
GEMÜSE/OBST	40	50	25	50	73	0	67	100	0	67	0	0	33	67
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	30	25	25	50	33	0	67	0	0	50	0	0	33	33
Sonstige Gemüsesorten	30	50	25	0	0	0	67	100	0	50	0	0	33	33
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Weizenkleie/Körner/ Müsli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 13.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	10	4	4	2	3	2	3	1	0	6	3	1	6	7
BRAT	30	50	25	0	0	50	33	0	0	33	0	100	33	0
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	20	50	0	0	0	0	33	0	0	17	0	100	17	0
Knäckebrat	10	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	0
Sonstige Brotsorten	10	0	25	0	0	50	0	0	0	17	0	0	17	0
FISCH/FLEISCH	20	0	50	0	33	50	0	0	0	0	67	0	33	0
Fisch	10	0	25	0	0	50	0	0	0	0	33	0	17	0
mageres Fleisch/ Geflügel	10	0	25	0	33	0	0	0	0	0	33	0	17	0
(fettarme) Murr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIATPRODUKTE	10	0	0	50	33	0	0	0	0	0	33	0	0	33
GETRÄNKE	20	0	50	0	0	100	0	0	0	17	33	0	33	0
Wasser	10	0	25	0	0	50	0	0	0	0	33	0	17	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	10	0	25	0	0	50	0	0	0	17	0	0	17	0
SONSTIGES	20	25	25	0	0	50	33	0	0	17	33	100	17	0
RA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Tabelle 13.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Niðerfolg	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	23	10	7	6	4	5	8	4	4	10	8	6	9	8
MEHL(STÄRKE-)PRODUKTE	39	50	43	17	25	40	50	50	50	60	13	50	44	25
Brot/Weißbrot	9	20	0	0	0	20	13	0	25	10	0	17	11	0
Nudeln(Teigwaren)	30	50	29	0	0	40	38	50	50	50	0	50	33	13
Soßen/Mehl	9	10	0	17	25	0	0	25	25	0	13	17	0	13
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	17	20	29	0	0	20	38	0	0	40	0	17	33	0
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	35	30	29	50	50	40	13	25	25	30	50	17	33	50
Fette, Öle	22	20	14	33	0	40	0	25	0	30	25	0	33	25
Butter, Margarine	4	0	0	17	0	0	0	0	0	0	13	0	0	13
(Schlag)Sahne	4	0	0	17	25	0	0	0	0	0	13	0	0	13
Käse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Wurst	4	0	14	0	25	0	0	0	0	0	13	0	0	13
(fettes) Fleisch	4	10	0	0	0	0	13	0	25	0	0	17	0	0
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 13.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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	10	7	6	4	5	8	4	4	10	8	6	9	8
SÜSSPEISEN	43	40	43	50	50	40	50	25	50	40	50	50	33	50
Zucker	43	40	43	50	50	40	50	25	50	40	50	50	33	50
Kuchen	4	0	0	17	25	0	0	0	0	0	13	0	0	13
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRANKE	4	10	0	0	0	0	13	0	0	0	0	0	11	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	4	10	0	0	0	0	13	0	0	0	0	0	11	0
SONSTIGES	9	10	0	17	0	0	0	25	25	0	13	17	0	13
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	4	10	0	0	0	0	0	25	25	0	0	17	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	4	0	0	17	0	0	0	0	0	0	13	0	0	13
RA	4	0	0	17	0	0	0	25	0	0	13	0	11	0

Tabella 14: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr EDVerhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Ki-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KUPSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KUPSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KUPSENDE		
	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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
viel niedriger	47	51	39	56	47	57	43	50	44	42	52	34	47	61
annähernd gleich	46	40	54	41	53	30	49	40	44	50	44	55	47	36
viel höher	5	4	7	3	0	13	7	3	6	7	5	9	5	4
KA	2	4	0	0	0	0	2	7	6	2	0	2	2	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	2	4	0	0	0	4	3	0	3	3	0	2	2	2
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	30	29	26	41	39	26	25	33	25	28	37	21	27	43
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	59	51	69	56	56	57	61	60	56	63	56	60	65	54
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	12	4	3	6	9	10	3	14	3	5	17	5	0
FA	2	3	1	0	0	4	2	3	3	2	2	0	2	2

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes uber- ge- wicht	uber- 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 uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	63	66	61	65	56	61	69	63	67	60	61	62	69	59
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	31	36	32	42	39	30	30	31	40	35	36	27	41
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	2	1	1	3	0	0	2	3	0	0	2	2	2	0
KA	1	1	1	0	3	0	0	3	3	0	2	0	2	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KUPSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KUPSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 MONATE NACH KUPSENDE		
		stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- 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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	76
Ja	61	69	59	50	47	65	72	60	69	65	52	81	63	41
Nein	38	29	40	50	50	35	28	37	28	35	47	19	37	57
FA	1	1	1	0	3	0	0	3	3	0	2	0	0	2

Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	100	47	41	12	17	15	44	18	25	39	37	38	39	23
bewußter/gezielter essen	27	21	37	24	24	47	30	22	16	38	27	16	38	26
weniger essen	22	36	5	18	6	7	27	33	44	15	9	39	10	13
weniger Alkohol trinken	6	4	7	6	6	7	5	0	4	8	3	5	10	0
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	5	4	5	6	0	7	5	6	8	0	6	5	5	4
mehr Zwischenmahlzeiten	1	0	2	0	6	0	0	0	0	0	3	0	3	0
weniger/keine Süßigkeiten	11	6	10	29	18	13	7	6	4	10	22	5	8	26
verstärkt Gemüse und Salate essen	10	4	15	12	12	7	7	17	8	8	16	5	10	9
andere Diäten anwenden	4	9	0	0	0	7	5	6	4	3	0	11	0	0
persönliche Programme ausarbeiten	6	2	12	0	24	7	2	0	0	5	13	0	10	9
konsequenter sein	3	2	2	6	6	0	0	6	4	0	6	3	0	9
Sonstiges	2	4	0	0	0	0	5	0	4	3	0	3	3	0
KA	5	6	5	0	0	0	9	6	4	10	0	8	3	4



Tabelle 18: 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 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark	über-	Normal-	sehr	stark	kaum	Miß-	stark	über-	Normal-	stark	über-	Normal-
		S-%	Über-	wicht	wicht	star-	ke	Re-	er-	über-	wicht	wicht	über-	wicht
	S-%	gew-			ke	Re-	duk-	folg	gew-	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
		wicht			Re-	duk-	tion		wicht					
					duk-	tion								
					tion									
BASIS(UNGEWICHTET)	179	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	8	7	6	12	6	9	5	17	6	7	6	6	6	11
stark	39	40	39	38	58	35	33	30	42	27	48	32	35	50
weniger stark	33	34	31	32	17	26	39	37	33	37	31	36	34	27
überhaupt nicht	15	13	19	12	11	26	16	10	14	23	8	21	19	7
KA	6	6	6	6	8	4	7	7	6	7	6	4	5	5
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	5	4	4	6	3	9	0	13	6	3	3	6	3	5
stark	30	32	29	32	47	13	30	30	31	18	42	26	24	45
weniger stark	40	41	39	41	28	52	43	33	44	40	37	45	45	30
überhaupt nicht	18	16	21	15	14	22	21	13	14	30	11	19	23	14
KA	7	6	7	6	8	4	7	10	6	8	6	4	5	5
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stark	7	3	10	9	11	9	5	7	3	7	8	2	3	16
stark	26	28	23	35	31	17	26	23	22	20	34	26	23	34
weniger stark	38	47	36	24	36	48	41	37	47	35	37	38	44	32
überhaupt nicht	19	16	21	24	11	22	20	20	22	28	11	28	21	13
KA	9	6	10	9	11	4	8	13	6	10	10	6	10	5



Tabelle 18: 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 6 MONATE NACH KURSENDE			ERPFICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mittlerer Erfolg	starkes Übergewicht	übergewicht	Normalgewicht	starkes Übergewicht	übergewicht	Normalgewicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert															
sehr stark	6	4	3	15	6	4	3	7	6	3	8	4	3	11	
stark	15	19	13	12	19	13	11	20	14	12	16	13	15	18	
weniger stark	29	24	36	21	19	48	31	23	25	35	27	21	37	25	
überhaupt nicht	43	44	43	47	47	30	46	40	44	43	42	53	40	41	
KA	7	9	6	6	8	4	8	10	11	7	6	9	5	5	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver															
sehr stark	6	4	6	12	8	4	5	7	6	5	8	4	5	11	
stark	34	38	33	32	42	26	33	33	31	27	42	28	31	45	
weniger stark	31	32	30	29	25	39	33	33	31	37	26	32	37	23	
überhaupt nicht	21	21	23	21	14	26	23	20	28	25	16	32	21	16	
KA	7	4	9	6	11	4	7	7	6	7	8	4	6	5	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt															
sehr stark	4	3	4	3	6	4	3	0	3	3	9	2	2	7	
stark	12	9	14	12	14	9	8	13	11	10	15	13	8	14	
weniger stark	40	38	44	35	39	48	43	33	39	40	39	36	40	43	
überhaupt nicht	36	41	31	41	33	35	41	33	36	40	34	40	44	30	
KA	8	9	6	9	8	4	5	20	11	7	8	9	6	5	

Tabella 18: 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 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	stark über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
DASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	5	6	4	3	6	4	5	3	8	3	3	6	0	9
stark	28	24	30	29	31	39	21	17	22	20	34	17	26	39
weniger stark	43	44	46	38	47	35	49	43	42	52	40	40	50	34
überhaupt nicht	17	18	16	21	8	17	20	20	17	20	15	28	18	13
KA	7	9	4	9	8	4	5	17	11	5	8	9	6	5
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß														
sehr stark	4	3	6	3	6	9	0	7	6	3	3	4	2	7
stark	37	37	36	41	36	43	36	27	31	32	42	30	35	46
weniger stark	39	44	37	29	42	26	49	37	39	48	32	43	40	32
überhaupt nicht	12	10	13	18	6	17	8	17	17	10	13	17	15	9
KA	8	6	9	9	11	4	7	13	8	7	10	6	8	5
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	7	12	3	6	3	4	7	10	8	5	5	6	6	7
stark	31	26	39	26	47	35	28	23	31	25	35	23	31	34
weniger stark	40	35	41	47	28	48	39	37	33	47	44	38	44	39
überhaupt nicht	14	21	10	12	14	9	20	17	19	17	8	26	13	9
KA	7	6	7	9	8	4	7	13	8	7	8	6	6	5

Tabelle 10: 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 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr stark Re-duk-tion	stark Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	stark über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	stark über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
<b>Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es</b>														
sehr stark	12	13	10	12	11	9	13	17	11	10	11	13	16	7
stark	41	32	49	47	50	57	38	23	31	40	46	34	40	50
weniger stark	33	38	27	29	31	22	34	37	36	38	29	32	31	34
überhaupt nicht	7	7	7	6	3	9	7	10	6	5	5	13	6	4
KA	8	9	7	6	6	4	8	13	14	7	6	9	6	5
<b>Ich habe dauernd Hunger-gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will</b>														
sehr stark	8	12	7	0	6	13	10	7	11	7	5	17	8	0
stark	12	12	10	15	14	13	10	10	11	10	13	15	11	11
weniger stark	29	15	43	24	39	22	26	17	17	30	35	19	31	34
überhaupt nicht	44	53	33	53	36	48	48	47	50	45	39	40	42	50
KA	8	9	7	9	6	4	7	20	11	8	8	9	8	5
<b>Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen</b>														
sehr stark	7	7	7	6	3	9	7	13	3	5	6	6	6	9
stark	21	22	21	24	25	35	18	20	22	22	21	19	24	21
weniger stark	44	38	47	44	47	30	48	40	44	45	44	47	40	41
überhaupt nicht	20	25	17	18	14	22	21	17	22	22	19	21	21	21
KA	8	7	7	9	11	4	7	10	8	7	10	6	8	7

Tabelle 18: 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 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	66	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe														
sehr stark	19	22	21	6	17	26	23	13	17	18	15	28	23	7
stark	31	24	27	50	42	9	21	40	28	27	39	28	26	39
weniger stark	25	19	33	26	22	39	23	20	19	30	26	17	31	29
überhaupt nicht	19	26	13	18	17	22	28	10	25	18	18	19	15	23
KA	6	9	6	0	3	4	5	17	11	7	3	9	6	2
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	21	22	17	24	19	13	18	23	25	17	19	26	19	18
stark	23	18	30	18	19	30	21	23	22	27	23	21	23	20
weniger stark	25	29	24	24	33	26	31	13	22	33	26	23	26	30
überhaupt nicht	24	24	24	26	19	26	28	20	19	20	24	23	26	27
KA	7	7	4	9	8	4	2	20	11	3	8	6	6	5

Tabelle 19: 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 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	starkes übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	17	13	21	18	25	13	15	13	14	18	16	13	16	25
stark	35	34	31	44	39	43	23	33	22	30	47	21	34	46
weniger stark	26	26	27	18	22	26	31	23	28	28	21	30	27	18
überhaupt nicht	15	19	13	15	8	13	23	17	28	15	10	28	15	7
KA	7	7	7	6	6	4	8	13	8	8	6	9	8	4
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	10	12	10	6	6	13	7	13	6	8	10	9	8	14
stark	24	29	23	18	28	17	25	30	31	23	24	28	21	27
weniger stark	33	24	33	47	42	35	26	27	31	30	39	21	31	43
überhaupt nicht	28	29	29	24	19	30	38	17	25	33	21	36	34	13
KA	6	6	6	6	6	4	5	13	8	5	6	6	6	4

Tabelle 19.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stark- ke- Re- duk- tion	stark- ke- Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	47	47	44	50	64	43	38	47	47	33	55	38	42	61
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	35	37	33	38	50	22	30	43	36	22	45	32	27	50
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	34	31	33	44	42	26	31	30	25	27	42	28	26	50
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	20	24	16	26	25	17	15	27	19	15	24	17	18	24
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	40	43	39	44	50	30	38	40	36	32	50	32	35	55
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	16	12	19	15	19	13	11	13	14	13	19	15	10	21
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	33	29	34	32	36	43	26	20	31	23	37	23	26	48
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	40	40	41	44	42	52	36	33	36	35	45	34	37	54
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	38	38	41	32	50	39	34	33	39	30	40	30	37	46
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	53	46	59	59	61	65	51	40	42	50	60	47	56	57
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	20	24	17	15	19	26	20	17	22	17	18	32	19	11

Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stark- ke Re- duk- tion	stark- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark- über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark- ke über- gewicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	29	29	29	29	28	43	25	33	25	27	27	26	31	70
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	51	46	49	56	58	35	44	53	44	45	53	55	48	46
Ich fühle mich im alltäg- lichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundes- kreis usw.) belastet	44	40	47	41	39	43	39	47	47	43	42	47	42	38
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	52	47	53	62	64	57	38	47	36	48	63	34	50	71
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	34	41	33	24	33	30	31	43	36	32	34	36	29	41

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ja	35	39	34	29	25	35	36	50	36	35	31	38	32	32
Nein	60	53	61	71	69	61	59	43	56	59	66	57	63	63
KA	5	9	4	0	6	4	5	7	8	7	3	4	5	5



Tabelle 19.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als positiv und angenehm?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KUPSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KUPSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KUPSENDE		
		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)	63	26	24	10	9	8	22	15	13	21	19	18	20	18
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	33	42	21	40	22	38	36	33	38	33	37	33	35	33
Gesundheitliche Vorteile	11	12	17	0	11	25	9	13	8	14	11	6	15	11
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	3	0	8	0	11	0	5	0	0	5	5	0	5	0
Vermehrte Kontakte	2	0	4	0	0	0	0	7	0	5	0	0	5	0
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekanntenzirkel	2	0	4	0	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	16	15	8	30	11	13	5	27	23	0	21	22	5	22
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	14	23	0	30	11	0	18	13	15	14	11	28	5	17
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	5	4	4	0	0	13	5	0	8	0	5	6	5	0
Sonstige positive Auswirkungen	14	4	33	0	33	13	18	7	8	24	11	6	20	17
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KUPFSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KUPFSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KUPFSENDE		
		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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ja	25	21	27	26	19	39	16	27	19	22	31	26	23	27
Nein	69	72	67	68	69	57	79	67	72	72	63	70	74	64
LA	6	7	6	6	11	4	5	7	8	7	6	4	3	9

Tabelle 20.1: NEIN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stark ke Re- duk- tion	stark Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- gewicht	stark über- gewicht	Über- ge- wicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	45	14	19	9	7	9	10	8	7	13	19	12	14	15
Kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	18	36	16	0	14	33	20	25	14	31	5	33	21	7
Ständiges Hungergefühl/Heißhunger	2	0	0	11	0	0	0	0	0	8	0	8	0	0
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gesundheitliche Beeinträchtigungen	11	14	16	0	14	33	10	0	14	8	16	17	7	13
Belastende Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen (Schlafstörungen u.ä.)	4	7	5	0	0	11	10	0	0	15	0	0	14	0
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	9	14	5	11	0	11	20	0	29	0	11	17	0	13
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	4	0	5	11	0	0	10	0	0	8	5	0	0	13
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs-umstellung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungs-umstellung	4	7	0	0	0	0	10	0	14	0	5	8	0	7
Zeitlicher und organisatorischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	9	0	11	22	14	0	10	0	0	8	11	0	14	13

Tabelle 20.1: MEHR JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	45	14	19	9	7	9	10	8	7	13	19	12	14	15
Negative bzw. verständnis- lose Reaktionen der Umwelt	11	0	5	33	0	0	0	25	0	8	16	0	14	13
Sonstige belastende Auswirkungen	18	21	21	11	29	11	0	50	29	15	16	17	21	7
KA	9	0	16	0	29	0	10	0	0	0	16	0	7	13

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
<b>Konsum alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	3	3	1	6	0	4	0	7	6	3	2	6	2	2
hat sich verstärkt	3	1	4	3	3	0	5	3	3	5	0	2	6	0
ist wie vor dem Kurs	33	25	36	41	31	30	31	23	28	32	37	26	34	38
hat sich vermindert	27	32	27	18	31	48	25	20	25	27	29	23	32	27
gab es bei mir nie	32	34	30	32	33	17	36	43	36	30	31	40	24	32
KA	2	4	1	0	3	0	3	3	3	3	2	2	2	2
<b>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	2	3	3	0	0	4	2	7	6	2	2	4	2	2
hat sich verstärkt	28	25	21	44	22	22	25	27	8	32	32	11	34	36
ist wie vor dem Kurs	44	50	47	29	36	43	51	47	53	50	34	62	47	30
hat sich vermindert	14	10	17	15	31	17	8	10	14	7	21	11	10	23
gab es bei mir nie	9	10	7	9	8	9	13	7	17	8	6	13	6	5
KA	3	1	4	3	3	4	2	3	3	2	5	0	2	4

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMISCHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	2	1	1	3	3	0	2	0	3	2	2	4	0	2
hat sich verstärkt	3	4	0	9	3	0	3	7	6	2	3	4	2	4
ist wie vor dem Kurs	10	10	10	9	11	22	8	3	6	13	10	6	13	11
hat sich vermindert	4	4	3	6	3	0	3	7	3	3	6	2	2	9
gab es bei mir nie	76	71	83	74	78	74	79	73	75	75	76	77	79	73
KA	4	9	3	0	3	4	5	10	8	5	3	6	5	2
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	2	1	1	3	0	4	0	7	3	2	2	2	2	2
hat sich verstärkt	1	0	1	0	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0
ist wie vor dem Kurs	28	25	30	24	22	17	34	20	11	37	23	23	31	27
hat sich vermindert	11	18	3	12	0	13	11	17	17	10	6	15	11	7
gab es bei mir nie	54	46	61	62	75	61	46	47	58	45	66	53	48	63
KA	5	10	3	0	3	4	7	10	11	5	3	6	6	2

Tabelle 21.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten  
(Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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)	178	68	70	34	76	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Konsum alkoholischer Getränke	6	4	6	9	3	4	5	10	8	8	2	9	8	2
Rauchen, Zigaretten- konsum	5	6	1	12	6	0	5	7	8	3	5	9	2	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	1	3	3	0	4	2	7	3	3	2	2	3	2

Tabelle 21.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten  
(Anteilswerte vermindert)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Konsum alkoholischer Getränke	27	32	27	18	31	48	25	20	25	27	29	23	32	27
Rauchen, Zigaretten- konsum	4	4	3	6	3	0	3	7	3	3	6	2	2	9
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	11	18	3	12	0	13	11	17	17	10	6	15	11	7



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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	176	67	70	33	35	23	60	30	36	59	61	46	62	59
Ja, (Ehe-)Partner	35	36	37	27	29	57	28	33	31	37	33	26	42	33
Ja, Kind(er)	16	19	19	9	14	22	18	20	11	24	16	11	19	18
Ja, andere Haushalts- angehörige	5	4	1	9	6	0	7	3	3	8	0	4	5	4
Nein, niemand	43	42	46	42	40	39	47	43	44	39	44	52	42	40

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	176	67	70	33	35	23	60	30	36	59	61	46	62	55
Ja, (Ehe-)Partner:														
Hat auch am Kurs teilgenommen	5	6	3	6	6	0	5	7	8	2	7	7	3	5
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	4	3	3	0	4	3	7	6	3	2	4	3	4
Hat einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	15	19	14	9	6	30	15	13	8	22	11	11	18	16
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	19	29	21	29	13	23	23	22	20	26	24	23	27
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	24	22	29	21	29	35	28	13	25	24	25	26	26	18
KA	29	28	23	39	31	17	25	37	31	29	30	28	27	29

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Niedererfolg	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	67	70	33	35	23	60	30	36	39	61	46	62	55
Ja, Kind(er) oder andere														
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	7	7	4	9	6	4	8	3	8	8	3	9	2	9
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	10	12	10	9	11	9	10	17	6	10	13	7	13	11
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	16	15	16	18	23	9	13	20	14	17	15	15	16	19
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	14	19	14	6	9	22	22	7	14	19	8	22	19	5
KA	52	48	54	58	51	57	47	53	58	46	61	48	52	55

Tabelle 23.1: Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		starkes Über- gewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	starkes über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	starkes über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	176	67	70	33	35	23	60	30	36	59	61	46	62	55
Ja, (Ehe-)Partner	47	49	49	39	40	48	47	50	44	47	46	46	47	53
Ja, Kind(er) oder andere	34	34	31	36	40	22	32	40	28	36	31	30	31	40
Nein, niemand	41	42	43	39	43	43	43	40	47	42	43	43	45	33

Tabelle 24: Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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)	176	67	70	33	35	23	60	30	36	59	61	46	62	55
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	18	15	21	12	17	17	23	7	14	17	15	17	19	13
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	36	47	42	54	43	40	33	42	39	48	43	37	47
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	36	20	15	14	35	22	40	25	31	16	20	32	22
KA	16	13	11	30	14	4	15	20	19	14	21	20	11	18

Tabelle 25: Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden, oder macht man das nur etwas widerwillig mit?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	176	67	70	33	35	23	60	30	36	59	61	46	62	55
wird begrüßt und als angenehm empfunden	27	27	33	12	23	30	28	27	28	29	20	26	31	24
wird kaum oder gar nicht bemerkt	43	45	39	52	49	39	42	43	39	42	44	39	42	47
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	9	9	10	3	6	17	7	13	6	12	7	11	10	5
wird nicht akzeptiert	3	6	3	0	6	4	5	0	8	0	5	4	3	2
kA	18	13	16	33	17	9	18	17	19	17	25	20	15	22

Tabelle 26: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gezamt	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)	176	67	70	33	35	23	60	30	36	59	61	46	62	55
Ja, (Ehe-)Partner	23	21	27	18	14	30	23	27	19	27	14	20	27	22
Ja, Kind(er)	15	18	14	12	9	22	15	20	14	17	16	11	16	15
Ja, andere Haushalts- angehörige	2	1	0	3	3	0	2	0	3	0	0	2	0	3
Nein	53	54	56	45	63	52	55	43	47	56	52	54	55	49

Tabelle 27: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	39	36	60	62	47	62	36
Ja	73	72	81	59	78	83	75	70	81	75	66	79	77	61
Nein	25	26	16	38	17	17	25	27	17	23	31	19	21	36
KA	2	1	3	3	6	0	0	3	3	2	3	2	2	4



Tabelle 28: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Esszeiten usw.)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starkes Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	MiB- erfolg	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ja	28	37	20	29	25	30	28	40	42	20	29	32	31	21
Nein	69	60	77	68	72	65	72	57	56	77	68	66	68	73
KA	3	3	3	3	3	4	0	3	3	3	3	2	2	5



Taballe 29: Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen öder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSEFFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		starr- 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	starr- 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ja	34	37	33	29	25	30	43	30	44	38	26	45	32	27
Nein	63	60	64	65	69	61	57	67	53	60	68	53	65	69
KA	3	3	3	6	6	9	0	3	3	2	6	2	3	5

Tabelle 30: Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Fe- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mi- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Ja	56	53	64	44	53	57	61	60	67	57	47	68	57	45
Nein	40	44	31	53	44	35	39	33	31	39	50	30	42	52
NA	3	3	4	3	3	9	0	7	3	5	3	2	5	4

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Mie- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	42	38	44	44	44	43	38	50	39	47	37	32	49	38
Urlaub	2	1	1	3	0	0	3	0	3	2	2	2	2	0
Besondere Feiertage (Weihnachten, Silvester usw.)	11	12	11	9	8	9	10	20	11	13	9	9	15	7
Wochenende(Sonntags- essen)	2	3	0	6	6	0	0	7	3	2	3	2	3	2
Kaffeekränzchen ('Kaffee und Kuchen')	3	3	0	9	3	0	3	0	0	3	5	0	3	5
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	29	28	29	29	22	30	31	37	33	33	19	30	32	20
Bei Alkoholgenuß	7	4	10	6	14	9	5	3	3	9	8	2	8	11
Beim Fernsehen	2	1	3	0	3	4	0	0	0	2	2	0	2	4

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
PROBLEME DURCH BERUFS- TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	21	25	14	29	19	17	23	23	33	13	24	23	21	21
Keine Möglichkeit, Eßplan einzuhalten	1	1	1	0	3	4	0	0	3	0	2	2	2	0
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzubereiten (Kantinenessen)	3	6	0	3	0	0	5	3	6	2	3	6	2	2
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	12	12	9	21	14	13	11	10	14	8	18	9	13	16
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	6	7	4	6	3	0	8	10	11	5	3	6	6	5

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgegewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	sehr starkes Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mittlerer Erfolg	starkes Übergewicht	übergewicht	Normalgewicht	starkes Übergewicht	übergewicht	Normalgewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSÖNLICHE BELASTUNGEN	38	43	37	29	22	35	48	43	50	42	27	53	34	27
Stress, Anspannung, Berufliche Überlastung	13	16	10	15	8	9	16	17	19	12	11	13	18	9
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeitslosigkeit)	1	0	1	0	3	0	0	0	0	0	2	0	2	0
Überlastung im familiären Alltag, Stress und Hetze bei der Hausarbeit	4	4	4	3	0	4	7	3	8	3	2	9	2	4
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehekrise	8	7	9	9	3	4	10	10	8	8	6	9	8	4
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	4	7	3	0	3	0	10	0	11	3	2	9	5	0
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	8	10	10	3	3	22	11	3	11	10	6	15	6	7
Nervosität, Hektik	2	3	3	0	3	4	2	3	0	3	2	2	3	0
Depression, Niedergeschlagenheit	4	4	4	6	8	0	5	7	3	5	2	9	2	5

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	54	56	60	38	58	52	56	57	69	45	55	66	47	48
Mangelnde Willens- stärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	15	21	13	9	11	9	21	17	28	12	11	26	8	9
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Heinsagenkönnen'	4	4	6	3	6	9	2	7	3	5	6	2	5	5
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	12	13	11	9	8	26	10	13	14	12	11	15	15	5
Verlockung durch Süßigkeiten, Haschraucht	21	19	26	15	25	17	23	17	22	18	24	23	16	23
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischen durch	12	15	16	0	11	9	16	13	17	15	6	19	13	5
Schlecht aufhören können mit Essen	4	0	6	6	6	4	3	0	0	3	6	0	3	7
SONSTIGE PROBLEME	6	7	7	3	6	13	8	3	6	8	5	6	10	2
KA	20	18	17	29	19	13	16	23	14	18	24	13	23	25

Tabelle 31: Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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-%
BASISUNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	8	13	9	0	8	17	13	0	6	13	8	6	15	5
Ernährungsfahrplan, überwachen der Kj-Grenze	3	6	1	0	0	4	7	0	3	5	2	2	5	2
(tägliche) Gewichts- kontrolle (wiegen und aufschreiben)	3	3	4	0	6	4	3	0	0	3	5	0	5	4
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	3	4	4	0	6	9	3	0	3	5	3	4	5	2
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEM UMFELD	8	9	7	9	0	4	11	13	14	8	3	15	8	4
Unterstützung durch Familiemitglieder, Mitmachen von anderen Familiemitgliedern	8	7	7	9	0	4	11	10	11	8	3	13	8	4
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	1	1	1	0	0	0	2	3	3	0	0	4	0	0

100



Tabelle 31: Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	17	16	16	15	14	13	16	23	22	10	16	21	10	19
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	1	0	3	0	3	4	0	0	0	0	3	0	0	4
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	2	1	4	0	3	4	2	3	0	2	5	2	0	5
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	9	9	7	12	6	4	11	13	14	7	6	11	10	5
Steigerung des Selbst- bewußtseins	6	6	1	6	3	0	3	10	8	2	2	9	0	5
SONSTIGE HILFEN	19	13	21	26	28	13	8	27	22	8	27	19	10	27
Andere Diäten/Kuren	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2
Besondere 'Tricks'	3	0	7	3	11	0	2	3	0	3	6	0	5	5
Sonstiges	15	13	13	24	17	13	7	23	22	3	21	19	5	20
KÄ	54	57	56	53	56	65	61	40	44	65	55	47	65	55

Tabelle 32: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eß- verhalten ändern und abnehmen?														
ja	61	60	66	59	61	74	61	60	50	63	65	55	66	63
nein	29	29	26	29	25	22	28	37	39	27	24	36	26	23
KA	10	10	9	12	14	4	11	3	11	10	11	9	8	14
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	59	66	59	50	56	70	69	50	53	58	58	60	61	61
nein	28	21	29	35	25	26	21	33	31	28	29	26	31	23
KA	13	13	13	15	19	4	10	17	17	13	13	15	8	16

Tabelle 32: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	42	49	34	44	47	35	43	37	39	35	40	43	37	46
nein	35	26	41	41	28	43	31	47	36	40	39	34	42	20
KA	22	25	24	15	25	22	26	17	25	25	21	23	21	23
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	24	34	14	24	28	30	21	20	22	15	29	23	23	27
nein	56	47	61	59	50	57	52	67	56	62	52	53	61	55
KA	21	19	24	18	22	13	26	13	22	23	19	23	16	21

Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMIDT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eß- verhalten ändern und abnehmen?	61	60	66	59	61	74	61	60	50	63	65	55	66	63
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	59	66	59	50	56	70	69	50	53	58	58	60	61	61
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	42	49	34	44	47	35	43	37	39	35	40	43	37	46
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	24	34	14	24	28	30	21	20	22	15	29	23	23	23

Tabelle 33: Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Übergewicht	Normalgewicht	sehr starkes 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	75	84	69	71	69	87	75	83	83	77	69	81	76	68
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	17	15	19	24	14	9	16	33	14	22	13	17	13	18
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	67	75	56	74	72	65	69	50	72	62	69	68	66	64
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	13	7	21	9	6	17	15	20	11	20	6	15	15	13
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	70	74	64	71	78	78	69	53	78	62	73	70	68	68
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	18	15	17	26	8	13	16	30	14	23	11	21	16	16

Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
bis 19 Jahre	1	0	0	6	3	0	0	0	0	2	2	0	0	4
20 - 29 Jahre	7	4	4	15	11	0	5	3	6	3	10	4	8	9
30 - 39 Jahre	29	28	36	24	36	35	25	27	28	28	34	28	23	39
40 - 49 Jahre	34	37	30	32	31	43	34	33	33	37	29	38	35	25
50 - 59 Jahre	19	15	24	18	11	17	25	23	11	27	18	11	31	14
60 Jahre und älter	7	13	4	3	6	4	10	10	17	3	5	15	3	5
KA	2	3	1	3	3	0	2	3	6	0	3	4	0	4

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Pe- duk- tion	MiB- er- folg	star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
männlich	8	7	10	3	8	17	7	3	0	10	6	2	16	5
weiblich	89	90	89	91	89	83	92	93	94	90	89	94	84	89
KA	3	3	1	6	3	0	2	3	6	0	5	4	0	5



Tabelle A: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

Als Normalgewicht wird das Maß 'Körpergröße in cm minus 100' in kg bezeichnet  
(z.B. Körpergröße 175 cm => Normalgewicht: 75 kg)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
bis 60 kg	20	25	17	18	19	17	23	17	36	17	18	32	10	25
61 - 65 kg	30	28	36	29	31	35	31	33	19	42	32	23	34	30
66 - 70 kg	31	37	26	38	31	26	33	37	39	27	29	40	32	25
71 - 75 kg	8	3	11	12	8	9	5	10	3	8	11	0	13	11
76 - 80 kg	4	6	4	0	8	4	3	3	0	3	6	2	5	7
81 - 85 kg	2	1	4	0	0	4	5	0	3	2	3	2	5	0
86 - 90 kg	1	0	1	0	0	4	0	0	0	2	0	0	2	0
91 - 100 kg	1	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KÄ	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Tabelle B: Körpergewicht am Kursanfang (Ausgangsgewicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
bis 60 kg	3	0	3	12	6	0	0	0	0	0	10	0	0	11
61 - 65 kg	11	3	6	41	11	4	3	3	6	7	21	6	2	27
66 - 70 kg	14	3	23	21	22	22	11	3	3	13	24	4	15	21
71 - 75 kg	18	7	29	21	31	9	18	27	8	23	21	9	26	18
76 - 80 kg	13	12	21	3	11	30	15	13	6	23	10	11	21	11
81 - 85 kg	10	16	9	0	11	13	11	10	17	10	6	15	10	5
86 - 90 kg	11	25	4	0	6	9	18	13	19	15	3	23	13	2
91 - 100 kg	11	22	6	3	3	13	15	23	25	8	3	19	11	4
über 100 kg	4	12	0	0	0	0	8	7	17	0	0	13	3	0
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2

Tabelle C: Übergewicht am Kursanfang

Das relative Übergewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 95 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
unter Normalgewicht	7	0	0	35	0	0	0	0	0	0	18	0	0	18
Normalgewicht	3	0	0	18	0	0	0	0	0	2	8	2	0	8
1- 5 % über Normalgewicht	9	0	0	47	33	0	0	13	0	3	19	0	5	23
6-10 % über Normalgewicht	15	0	37	0	36	17	8	7	0	13	24	2	18	23
11-20 % über Normalgewicht	26	3	63	0	28	57	28	20	3	47	26	6	47	21
21-30 % über Normalgewicht	15	40	0	0	3	17	26	20	19	27	3	28	19	2
31-40 % über Normalgewicht	12	31	0	0	0	4	21	20	42	7	0	32	8	2
41 % und mehr über Normalgewicht	10	26	0	0	0	4	16	20	36	2	0	30	3	0
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2

Tabelle D: Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- stark- ke- Pe- duk- tion	stark- ke- Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	NiB- 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(UNGEMICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
bis 60 kg	19	6	11	59	36	9	7	0	8	5	40	6	6	41
61 - 65 kg	15	3	23	21	31	22	8	0	3	12	29	4	10	29
66 - 70 kg	19	19	29	3	22	39	23	10	11	33	13	17	34	9
71 - 75 kg	16	16	17	9	3	13	23	27	14	22	8	15	21	7
76 - 80 kg	10	13	10	3	6	4	15	17	17	13	5	17	10	5
81 - 85 kg	6	12	3	0	0	9	5	17	8	8	2	11	6	2
86 - 90 kg	6	12	3	3	3	4	13	3	19	3	2	13	6	2
91 - 100 kg	6	15	1	0	0	0	7	23	17	2	0	15	3	0
über 100 kg	1	1	0	0	0	0	0	3	3	0	0	2	0	0
KA	3	3	3	3	0	0	0	0	0	2	2	0	3	5

Tabelle E: Übergewicht bei Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KUPSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KUPSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KUPSENDE		
	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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
unter Normalgewicht	26	1	26	79	83	0	0	0	0	3	68	0	13	66
Normalgewicht	4	0	7	6	17	0	0	0	0	3	8	2	2	7
1- 5 % über Normalgewicht	17	1	36	12	0	78	13	13	0	27	18	2	35	11
6-10 % über Normalgewicht	12	15	17	0	0	17	26	7	0	30	5	6	24	7
11-20 % über Normalgewicht	20	40	11	0	0	4	36	40	39	33	0	40	19	4
21-30 % über Normalgewicht	8	22	0	0	0	0	18	13	33	2	0	28	3	0
31-40 % über Normalgewicht	4	10	0	0	0	0	7	10	17	0	0	13	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	3	7	0	0	0	0	0	17	11	0	0	9	0	0
IN	6	3	3	3	0	0	0	0	0	2	2	0	3	5

Tabelle F: Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht bei Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	54
Gewichtszunahme	3	3	3	3	0	0	0	17	8	3	0	4	2	2
keine Gewichtsreduktion	2	0	0	12	0	0	0	10	0	2	3	2	3	2
1 - 2 kg reduziert	4	3	7	3	3	0	2	20	3	8	2	6	3	4
3 - 5 kg reduziert	27	21	29	41	14	13	28	43	22	30	31	23	26	32
6 - 8 kg reduziert	25	15	34	29	39	43	20	10	11	25	34	17	29	30
9 - 10 kg reduziert	16	26	11	6	14	17	30	0	28	18	10	23	16	9
11 - 12 kg reduziert	6	10	4	3	11	13	7	0	8	5	0	6	8	5
13 - 15 kg reduziert	5	7	6	0	11	0	8	0	8	5	5	6	5	5
16 - 20 kg reduziert	4	9	3	0	6	9	7	0	8	2	3	9	3	4
21 kg und mehr reduziert	1	3	0	0	3	4	0	0	3	0	2	2	2	0
KA	6	3	3	3	0	0	0	0	0	2	3	0	3	7

Tabelle G: Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht bei Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERFFICHTES GEWICHT 18 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	Niè- 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	20	1	33	35	100	0	0	0	0	5	50	0	15	46
1 - 30 % (= starke Reduktion)	13	9	24	0	0	100	0	0	3	22	13	4	27	7
31 - 50 % (= Reduktion)	17	25	19	0	0	0	49	0	11	37	5	17	27	5
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	17	35	10	0	0	0	51	0	53	17	0	45	15	2
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	12	24	9	0	0	0	0	73	25	13	2	29	8	4
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	4	3	3	12	0	0	0	27	8	3	3	4	5	4
KA	16	3	3	53	0	0	0	0	0	3	27	2	3	32

Tabelle H: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
bis 60 kg	14	4	9	44	28	4	5	0	6	2	34	4	5	32
61 - 65 kg	12	0	17	24	22	22	3	0	0	7	27	0	8	25
66 - 70 kg	17	12	23	21	28	13	16	17	8	23	23	11	23	20
71 - 75 kg	19	24	23	0	8	30	28	17	17	35	8	23	24	9
76 - 80 kg	9	10	11	3	8	13	13	7	8	17	5	4	15	7
81 - 85 kg	8	15	6	0	0	4	10	23	19	12	0	19	8	0
86 - 90 kg	6	12	3	0	0	4	11	7	19	2	3	13	6	0
91 - 100 kg	6	12	3	0	0	4	8	13	22	3	0	15	3	0
über 100 kg	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
KA	8	10	6	9	6	4	3	17	0	0	0	11	6	7

Tabelle 1: Übergewicht 6 Monate nach Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
unter Normalgewicht	21	1	13	79	56	0	0	3	0	0	61	0	6	57
Normalgewicht	3	0	6	3	8	0	2	3	0	0	8	0	2	7
1- 5 % über Normalgewicht	11	1	26	0	22	35	3	3	0	0	31	0	16	14
6-10 % über Normalgewicht	15	7	26	9	6	48	16	3	0	43	0	4	32	5
11-20 % über Normalgewicht	21	32	23	0	3	9	41	33	11	57	0	23	34	9
21-30 % über Normalgewicht	11	26	1	0	0	4	21	17	53	0	0	36	2	0
31-40 % über Normalgewicht	4	10	0	0	0	0	8	7	19	0	0	15	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	3	9	0	0	0	0	3	13	17	0	0	11	0	0
KA	11	12	6	9	6	4	5	17	0	0	0	11	8	7



Tabelle K: Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	54
Gewichtszunahme	8	7	9	9	3	4	7	20	14	13	3	11	8	5
Keine Gewichtsreduktion	4	1	9	0	3	4	7	3	3	10	0	2	10	0
1 - 2 kg reduziert	10	7	10	18	3	4	10	13	14	10	11	13	7	14
3 - 5 kg reduziert	27	13	37	38	31	35	20	33	11	33	33	11	39	24
6 - 8 kg reduziert	21	25	19	21	28	26	30	3	19	20	24	23	18	27
9 - 10 kg reduziert	7	15	3	3	6	0	11	10	22	3	5	17	3	4
11 - 12 kg reduziert	4	6	4	3	11	9	3	0	6	3	6	2	6	5
13 - 15 kg reduziert	5	9	4	0	8	9	7	0	6	5	6	6	5	5
16 - 20 kg reduziert	2	4	0	0	0	4	3	0	6	2	0	4	0	2
21 kg und mehr reduziert	1	1	0	0	3	0	0	0	0	0	2	0	2	0
Ka	11	10	6	9	6	4	3	17	0	0	2	11	6	9

Tabelle L: Relative Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	sehr starkes Übergewicht	starke Reduktion	kaum Reduktion	Miß- erfolg	starkes Übergewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	24	1	19	82	64	0	2	7	0	0	69	0	8	64
1 - 30 % (= starke Reduktion)	5	3	10	0	8	26	0	0	0	2	13	0	6	9
31 - 50 % (= Reduktion)	13	13	20	0	14	39	13	3	3	18	18	6	23	9
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	19	34	16	0	0	17	44	10	36	35	0	32	27	2
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	14	26	10	0	3	4	23	30	39	18	0	30	11	4
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	13	10	20	6	6	9	13	33	22	25	0	19	16	5
KA	12	12	6	12	6	4	5	17	0	2	0	13	8	7

Tabelle M: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes-über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-star-ke-Red-duk-tion	star-ke-Red-duk-tion	kaum-Red-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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Gewichtszunahme	66	60	71	65	69	74	74	43	81	75	63	72	65	57
Keine Gewichtsreduktion	15	16	13	15	19	13	13	17	8	17	19	6	18	20
1 - 2 kg reduziert	4	4	6	3	6	4	5	3	3	3	8	2	6	5
3 - 5 kg reduziert	4	6	3	6	0	4	3	17	6	2	8	4	5	5
6 - 8 kg reduziert	1	3	0	0	0	0	2	3	3	2	0	4	0	0
9 - 10 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	9	10	7	12	6	4	3	17	0	2	2	11	6	11

Tabelle N: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion S-%	star- ke Re- duk- tion S-%	kaum Ra- 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-%
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BNSIS(UNGEWICHTET)	120	67	47	0	0	23	61	26	36	55	13	46	50	14
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	2	0	2	0	0	0	2	0	0	0	15 <sup>0</sup>	0	0	14
1 - 30 % (= starke Reduktion)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31 - 50 % (= Reduktion)	3	1	4	0	0	9	0	4	0	0	23	0	2	14
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	1	1	0	0	0	0	2	0	0	2	0	2	0	0
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	5	7	2	0	0	0	5	12	8	4	8	7	4	7
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	75	78	81	0	0	83	87	69	92	91	54	80	84	50
FN	15	12	11	0	0	9	5	15	0	4	0	11	10	14

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Tabelle H18: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	69	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
bis 60 kg	11	3	9	35	25	4	3	0	6	3	24	6	2	29
61 - 65 kg	12	4	14	24	17	17	7	7	3	12	19	2	6	29
66 - 70 kg	20	13	23	24	28	17	15	17	8	17	32	9	18	30
71 - 75 kg	17	12	26	6	17	22	20	13	8	25	13	9	31	7
76 - 80 kg	10	13	11	3	6	17	15	7	8	20	3	11	21	0
81 - 85 kg	9	13	9	3	6	4	13	17	14	13	3	17	8	4
86 - 90 kg	9	16	4	3	3	9	11	13	19	5	3	17	10	2
91 - 100 kg	8	18	3	0	0	9	11	17	22	3	0	23	5	0
über 100 kg	2	4	0	0	0	0	3	3	8	0	0	6	0	0
FA	2	3	1	3	0	0	2	7	3	2	2	0	0	0

Tabelle 118: Übergewicht 18 Monate nach Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
unter Normalgewicht	19	0	13	71	44	0	2	7	0	2	47	0	0	61
Normalgewicht	2	0	1	9	6	0	0	0	0	0	6	0	0	7
1- 5 % über Normalgewicht	10	4	20	3	22	17	5	7	0	12	18	0	0	32
6-10 % über Normalgewicht	17	6	34	6	22	48	15	7	0	23	23	0	48	0
11-20 % über Normalgewicht	19	26	21	3	3	26	30	23	8	45	2	4	52	0
21-30 % über Normalgewicht	13	28	6	0	0	0	26	23	39	13	0	49	0	0
31-40 % über Normalgewicht	7	19	0	0	0	9	15	7	28	0	0	28	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	5	12	0	3	0	0	5	17	19	2	0	19	0	0
FA	5	3	1	3	0	0	2	7	3	2	2	0	0	0

205

Tabelle K18: Absolute Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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- tel- 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)	170	60	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Gewichtszunahme	17	16	16	24	6	13	16	33	19	18	13	32	13	5
keine Gewichtsreduktion	4	3	4	6	3	0	7	0	6	5	3	4	5	4
1 - 2 kg reduziert	17	7	27	21	19	22	16	10	8	20	23	11	23	21
3 - 5 kg reduziert	22	18	29	21	22	30	20	23	19	23	26	19	29	21
6 - 8 kg reduziert	15	19	10	21	28	13	15	13	19	15	15	15	13	21
9 - 10 kg reduziert	7	10	7	3	6	13	10	7	6	10	6	6	6	11
11 - 12 kg reduziert	5	9	3	3	8	9	2	7	6	3	6	4	3	9
13 - 15 kg reduziert	4	7	3	0	8	0	7	0	8	2	5	4	5	4
16 - 20 kg reduziert	2	4	0	0	0	0	5	0	6	0	0	4	2	0
21 kg und mehr reduziert	1	3	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0
KA	6	3	1	3	0	0	2	7	3	2	3	0	0	2

Tabelle K6/18: Absolute Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende gegenüber 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder  
 (z.B. Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg  
 => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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)	179	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Gewichtszunahme	57	53	57	65	56	78	57	37	58	53	74	62	60	52
Keine Gewichtsreduktion	12	12	13	9	28	4	10	10	17	8	15	13	8	16
1 - 2 kg reduziert	11	9	13	12	8	4	13	17	6	20	8	4	19	9
3 - 5 kg reduziert	4	6	6	0	0	9	7	3	11	7	0	6	3	5
6 - 8 kg reduziert	4	6	4	0	0	0	5	13	3	8	2	2	2	9
9 - 10 kg reduziert	1	1	0	3	3	0	2	0	3	2	0	2	0	2
11 - 12 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr reduziert	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0
KA	10	12	7	12	6	4	5	20	3	2	2	11	6	7



Tabelle L18: Relative Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	36
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	20	0	14	74	50	0	2	7	0	2	50	0	0	64
1 - 30 % (= starke Reduktion)	4	9	3	0	6	9	3	3	0	7	5	0	5	9
31 - 50 % (= Reduktion)	13	10	21	3	19	26	13	3	3	15	16	0	23	16
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	28	14	0	6	30	23	17	28	25	6	23	26	4
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	18	26	20	0	11	17	26	27	39	17	10	34	23	4
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	19	22	23	9	6	17	30	33	25	30	5	40	24	0
KA	8	4	3	15	0	0	3	10	6	5	6	2	0	4

Tabelle M18: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder  
 (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute  
 Gewichtsreduktion: 5 kg)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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	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-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	68	70	34	36	23	61	30	36	60	62	47	62	56
Gewichtszunahme	74	63	80	79	86	91	72	50	72	67	84	81	76	68
keine Gewichtsreduktion	7	9	6	6	8	4	10	3	8	7	8	6	8	7
1 - 2 kg reduziert	7	12	6	3	3	4	10	17	8	15	2	6	11	5
3 - 5 kg reduziert	4	6	3	3	3	0	5	10	6	5	2	4	2	7
6 - 8 kg reduziert	1	3	0	0	0	0	0	7	3	2	0	2	0	2
9 - 10 kg reduziert	1	0	1	3	0	0	0	7	0	0	2	0	0	4
11 - 12 kg reduziert	1	1	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	2
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
IN	5	6	4	6	0	0	2	7	3	3	3	0	3	5

Tabelle III: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein volliger Erfolg und 100 % ein volliger Mißerfolg wäre

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr starkes Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mi- ßer- folg	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BRIS (UNGEWICHTET)	120	67	47	0	0	23	61	26	36	55	13	46	50	14
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	3	0	6	0	0	0	2	4	0	0	23	0	0	29
1 - 30 % (= starke Reduktion)	3	4	0	0	0	0	3	4	0	5	0	0	0	21
31 - 50 % (= Reduktion)	2	0	4	0	0	4	0	4	0	4	0	0	0	14
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	1	0	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	7
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	9	13	4	0	0	0	7	27	17	7	0	11	12	0
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	71	73	77	0	0	91	84	50	78	76	77	87	84	21
IN	12	9	6	0	0	4	3	12	6	5	0	2	4	7

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Tabelle II.10: Relative Gewichtsreduktion gegenüber 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes 6 Monate nach Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 10 kg X 100  
 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 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(GEWICHTET)	120	67	47	0	0	23	61	26	36	55	13	46	50	14
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	3	0	6	0	0	0	2	4	0	0	23	0	0	29
31 - 50 % (= starke Reduktion)	5	6	4	0	0	4	5	8	0	9	0	0	2	36
51 - 70 % (= Reduktion)	2	0	4	0	0	0	2	0	0	4	0	0	0	14
71 - 90 % (= schwache Reduktion)	3	1	4	0	0	4	3	0	3	4	0	2	4	0
91 - 99 % (= kaum Reduktion)	12	12	13	0	0	4	15	15	14	16	0	9	20	0
100 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	61	67	60	0	0	83	67	50	78	64	77	78	63	21
IN	15	13	9	0	0	4	7	23	6	4	0	11	6	0

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Ergebnisse der Nachbefragung

18 Monate nach Kursende

Kopf 3

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



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		MUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT KURSLEBEN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	3	3	3	2	5	2	5	3	5	11	2
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	29	33	13	28	31	34	15	26	35	29	29
andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	12	11	13	13	12	13	10	12	13	11	14

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT FÜRSCHE	
		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	61	7	40	31	60	9	41	29	14	54
Hulldiät	6	7	0	5	6	7	0	5	7	0	7
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	3	3	0	5	0	2	11	2	3	7	7
einsseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	4	5	0	3	6	5	0	2	7	0	6
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	55	56	43	53	58	57	44	59	52	50	59
Medikamente, Arzneimittel	3	3	0	3	3	2	11	0	7	0	7
Sonstige	25	26	14	30	19	25	22	27	21	29	22
FA	4	0	43	3	6	3	11	5	3	14	2



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT ERGEBNIS	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	39	131
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	42	40	53	39	45	41	45	42	40	37	44
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	53	53	43	54	51	55	45	51	56	55	51
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	6	6	3	7	4	5	10	6	5	2	5
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	BISHERIGE VEPSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT PURSENDER	
	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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	171
<b>Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes</b>											
regelmäßig	66	68	57	70	61	69	55	71	57	82	62
häufig	22	22	30	21	24	21	30	20	27	13	24
selten	8	8	10	6	11	6	13	6	11	5	9
nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	3	3	3	4	4	3	3	5	0	3
<b>Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen</b>											
regelmäßig	10	10	3	12	7	11	8	11	8	11	10
häufig	10	10	13	12	9	9	13	10	11	13	9
selten	16	17	17	18	14	16	15	15	16	16	17
nie	50	49	50	47	54	51	48	49	54	39	52
KA	14	14	17	12	18	14	18	16	11	21	12
<b>Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme</b>											
regelmäßig	4	5	3	5	4	5	5	4	5	11	3
häufig	10	12	3	13	7	11	8	10	11	5	11
selten	22	22	20	19	26	22	20	21	24	21	22
nie	52	51	60	55	49	52	55	52	51	50	51
KA	11	11	13	9	15	11	13	12	10	13	11

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT TUPFENDE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen											
regelmäßig	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
häufig	3	2	7	6	0	4	3	4	2	5	2
selten	8	8	7	4	14	8	3	4	14	13	6
nie	73	73	73	78	66	71	80	75	68	66	76
KA	16	17	13	13	20	17	15	16	16	16	16
Eßplan ausarbeiten											
regelmäßig	3	3	3	4	1	3	3	4	0	3	3
häufig	10	9	10	9	12	10	10	11	10	11	10
selten	20	22	10	25	12	20	18	16	27	18	14
nie	53	53	60	53	54	54	53	53	52	55	53
KA	14	14	17	10	20	14	18	16	11	13	15
überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)											
regelmäßig	6	5	10	7	5	5	13	4	10	16	4
häufig	19	21	7	19	18	21	8	20	16	18	19
selten	19	19	20	19	19	20	18	18	22	17	21
nie	44	42	50	44	43	41	53	42	46	42	44
KA	12	13	13	11	15	14	10	16	6	11	13



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT FUFSSNEE	
		Schon mehrmals verzucht	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-%
<b>BASIS (UNGEWICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
<b>Diagramm 'Nahrungsmenge'</b>											
regelmäßig	1	1	3	1	1	1	3	2	0	3	1
häufig	2	1	3	1	3	2	3	1	3	3	3
selten	11	10	17	12	11	9	15	13	8	8	12
nie	71	72	63	73	68	73	65	68	75	71	70
KA	15	16	13	13	18	16	15	16	14	16	15
<b>Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'</b>											
regelmäßig	5	4	10	6	4	5	3	5	5	5	5
häufig	19	16	30	17	20	19	18	19	17	21	16
selten	15	17	10	13	18	14	18	12	21	13	15
nie	49	50	40	54	42	49	50	50	46	50	50
KA	12	13	10	10	16	13	13	13	11	11	14
<b>Einplanen von Versuchungssituationen</b>											
regelmäßig	5	4	10	5	5	7	0	4	8	8	5
häufig	10	8	13	9	11	9	10	11	8	11	8
selten	24	24	20	26	20	23	23	24	24	21	24
nie	49	51	43	51	47	49	53	49	49	50	50
KA	12	13	13	10	16	12	15	13	11	11	14

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT TROPFENDE	
		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-%
<b>BASIS(UNGEMICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
<b>Belohnungsplan</b>											
regelmäßig	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0
häufig	2	1	7	0	5	3	0	2	3	5	2
selten	5	6	3	5	5	3	5	7	2	3	5
nie	76	77	73	81	70	77	90	74	79	76	77
KA	16	16	17	13	19	17	15	16	16	16	16
<b>Austausch von Rezepten</b>											
regelmäßig	3	3	3	3	4	5	0	4	2	3	4
häufig	17	19	10	18	16	19	13	18	17	32	13
selten	24	24	23	23	24	22	28	22	27	16	34
nie	43	41	50	46	39	43	45	43	41	37	45
KA	12	13	13	10	16	12	15	12	13	13	12
<b>Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern</b>											
regelmäßig	11	13	3	10	14	11	8	13	6	18	9
häufig	10	8	17	13	5	11	8	8	13	11	9
selten	20	20	20	23	15	21	15	23	13	13	20
nie	50	49	50	47	54	49	55	47	57	47	50
KA	10	10	10	8	12	8	15	9	11	11	9

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT ERSCHEINUNG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	39	131
Miegen und Kontrolle des Körpergewichtes	89	90	87	91	85	90	85	91	84	95	86
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	20	20	17	23	15	20	20	20	19	24	19
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	15	17	7	17	11	15	13	14	16	16	15
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	3	2	7	6	0	4	3	4	2	5	2
Essplan ausarbeiten	13	12	13	13	14	13	13	15	10	13	13
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	25	26	17	26	23	26	20	25	25	34	23
Diagramm 'Nahrungsmenge'	3	2	7	2	4	2	5	3	3	5	2
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	24	20	40	23	24	24	20	25	22	26	21
Einplanen von Versuchungssituationen	15	13	23	13	16	16	10	14	16	18	13
Belohnungsplan	3	1	7	1	5	4	0	3	3	5	2
Austausch von Rezepten	21	23	13	21	20	23	13	22	19	34	17
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	21	21	20	22	19	22	15	21	19	29	10

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEINLEITUNG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	66	68	57	70	61	69	55	71	57	82	62
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	10	10	3	12	7	11	8	11	8	11	10
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	4	5	3	5	4	5	5	4	5	11	3
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Essplan ausarbeiten	3	3	3	4	1	3	3	4	0	3	3
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	6	5	10	7	5	5	13	4	10	16	4
Diagramm 'Nahrungsmenge'	1	1	3	1	1	1	3	2	0	3	1
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	4	10	6	4	5	3	5	5	5	5
Einplanen von Versuchungssituationen	5	4	10	5	5	7	0	4	8	8	5
Belohnungsplan	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0
Austausch von Rezepten	3	3	3	3	4	5	0	4	2	3	4
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	11	13	3	10	14	11	8	13	6	18	9



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

	Gesamt	BISHERIGE VEPSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT ERNÄHRUNG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
... weiter abzunehmen	75	77	60	78	70	100	0	75	75	70	76
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	18	17	23	18	18	0	80	19	17	26	17
... weder - noch	4	3	13	3	7	0	20	4	5	3	5
KA	3	3	3	1	5	0	0	2	3	0	2



Tabelle 7.1: MEIN WEITERE GEMICHTSABNAHME GEWÜNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT FÜHRENDE	
		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)	133	111	19	91	52	133	0	85	47	27	99
bis 2 kg	5	5	6	6	4	5	0	7	2	4	6
3 - 5 kg	47	44	56	42	54	47	0	46	47	52	46
6 - 8 kg	17	19	11	20	13	17	0	15	21	19	17
9 - 10 kg	14	14	17	12	15	14	0	13	15	0	18
11 - 12 kg	2	3	0	2	2	2	0	2	2	11	0
13 - 15 kg	5	6	0	7	2	5	0	6	4	7	4
16 - 20 kg	5	4	11	4	6	5	0	5	4	7	4
über 20 kg	3	3	0	2	4	3	0	4	2	0	7
KA	2	3	0	4	0	2	0	2	2	0	1

Tabelle 7.2: WENN GEWICHTSBEIHALTUNG GEMÜNCHT: 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 18 MONATEN	
		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)	32	25	7	19	13	0	32	21	11	10	22
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	28	28	29	11	54	0	28	19	45	60	14
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	53	52	57	74	23	0	53	62	36	20	64
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	9	12	0	11	8	0	9	14	0	20	5
Nein, keine feste Grenze gesetzt	6	4	14	5	8	0	6	5	9	0	9
KA	3	4	0	0	8	0	3	0	9	0	5



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	29	27	37	28	31	32	23	27	35	29	30
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	51	51	53	51	50	50	48	54	44	53	50
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	20	22	10	21	18	17	30	19	21	18	21
KA	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0

Tabelle 9: Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSPREDUKTION		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	78	131
Stetige Abnahme	3	3	3	3	3	4	0	4	2	11	0
Stetige Zunahme	21	23	17	19	24	23	18	24	17	3	27
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	45	41	63	47	42	38	69	50	37	66	39
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	29	31	17	29	30	34	15	22	41	21	33
FA	2	2	0	2	1	2	0	0	3	0	1

Tabelle 10: Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KÜRZLICHE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	54	53	62	45	59	38	58	51	71	50
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	25	25	27	24	27	20	45	25	27	16	29
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	15	17	12	20	16	15	15	16	13	16
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	3	4	0	2	5	4	0	2	5	0	4
KA	2	1	3	1	3	1	3	1	2	0	1

Tabelle 11: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSSENDE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja, mehr	22	23	17	20	26	20	30	22	24	32	18
Ja, weniger	24	21	37	22	26	26	18	20	29	26	24
Nein	53	55	47	58	46	53	53	57	48	42	57
KA	1	1	0	0	3	1	0	1	0	0	1

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

	Gesamt	BISHERRIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KUPFENDE	
		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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	171
Frühstück	92	92	87	91	92	95	85	91	94	97	90
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	43	43	40	45	41	40	55	50	33	50	40
Mittagessen	96	96	93	97	93	97	93	98	92	95	96
Nachmittags-Mahlzeit	38	38	33	38	38	42	28	39	38	32	74
Abendessen	94	94	97	96	92	96	90	98	89	95	95
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	21	23	17	23	19	22	23	23	19	16	23
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	34	35	27	33	35	31	43	32	38	24	36

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSPREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT ERSENERE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
keine Mahlzeit	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 Mahlzeiten	3	4	0	4	3	4	3	4	3	0	5
3 Mahlzeiten	24	21	40	21	28	24	23	18	35	34	23
4 Mahlzeiten	35	36	37	33	39	35	40	40	29	34	36
5 Mahlzeiten	24	25	17	32	12	23	30	25	22	21	24
6 Mahlzeiten	11	12	3	11	12	14	3	12	11	11	11
7 Mahlzeiten	2	1	3	0	4	2	3	3	0	0	2



Tabelle 13: Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?

	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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	6	0	4	0	7	3	4	6	0	5
Ja, reduziert bzw. weggelassen	13	13	13	13	14	14	10	15	10	13	14
Ja, beides	65	64	67	64	65	65	65	62	71	68	67
Nein	16	16	17	19	11	14	20	10	13	11	18
NA	1	1	3	0	3	0	3	1	0	0	1



Tabelle 13.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT DURCHFÜHRUNG	
		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)	10	9	0	4	6	9	1	5	4	3	6
MILCHPRODUKTE	40	44	0	50	33	44	0	20	50	33	33
Joghurt/Kefir	20	22	0	25	17	22	0	20	25	33	0
Quark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/Hüttenkäse	10	11	0	0	17	11	0	0	0	0	17
(Diät-)Margarine/Halbfettbutter	10	11	0	0	17	11	0	0	0	0	17
Sonstige Milchprodukte	10	11	0	25	0	11	0	0	25	0	17
GEMÜSE/OBST	40	44	0	75	17	33	100	20	75	100	17
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	30	33	0	75	0	22	100	20	50	67	17
Sonstige Gemüsesorten	30	33	0	50	17	22	100	20	50	67	17
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Weizenkleie/Körner/Müsli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT FÜRZEHNE	
		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)	10	9	0	4	6	9	1	5	4	3	6
BROT	30	33	0	25	33	33	0	40	25	0	33
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	20	22	0	25	17	22	0	20	25	0	17
Knäckebrötchen	10	11	0	0	17	11	0	20	0	0	0
Sonstige Brotsorten	10	11	0	0	17	11	0	20	0	0	17
FISCH/FLEISCH	20	22	0	0	33	22	0	20	0	0	33
Fisch	10	11	0	0	17	11	0	20	0	0	17
mageres Fleisch/ Geflügel	10	11	0	0	17	11	0	0	0	0	17
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	10	0	0	0	17	11	0	20	0	0	17
GETRÄNKE	20	22	0	0	33	22	0	40	0	0	33
Wasser	10	11	0	0	17	11	0	20	0	0	17
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	10	11	0	0	17	11	0	20	0	0	17
SONSTIGES	20	22	0	25	17	22	0	20	25	0	33
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 13.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VEPSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- MICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT ERSEHNE	
		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)	23	19	4	13	10	18	4	17	6	5	10
MEHL(STARKE-)PRODUKTE	39	47	0	54	20	50	0	41	33	20	44
Brot/Weißbrot	9	11	0	8	10	11	0	6	17	0	11
Hudeln(Teigwaren)	30	37	0	46	10	39	0	29	33	20	33
Soßen/Mehl	9	11	0	15	0	11	0	12	0	0	11
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	17	21	0	23	10	22	0	24	0	0	22
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	35	37	25	23	50	33	50	24	67	40	33
Fette, Öle	22	26	0	15	30	28	0	18	33	20	22
Butter, Margarine	4	5	0	8	0	6	0	6	0	0	6
(Schlag)Sahne	4	0	25	8	0	6	0	6	0	0	6
Käse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Speck	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fette) Murrst	4	5	0	0	10	0	25	0	17	0	6
(fettes) Fleisch	4	5	0	0	10	0	25	0	17	20	0
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Hüsee	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Tabelle 13.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT 18 MONATEN	
		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(UNGENÜCHTET)	23	19	4	13	10	18	4	17	6	5	18
BUCKEISEN	43	37	75	31	60	33	75	47	33	60	39
Zucker	43	37	75	31	60	33	75	47	33	60	39
Fuchen	4	5	0	0	10	0	25	6	0	20	0
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRANKE	4	0	25	8	0	6	0	6	0	20	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	4	0	25	8	0	6	0	6	0	20	0
SONSTIGES	9	11	0	15	0	11	0	12	0	0	11
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	4	5	0	8	0	6	0	6	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	4	5	0	8	0	6	0	6	0	0	6
IA	4	5	0	0	10	6	0	6	0	0	6

235

Tabelle 14: Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den Fj-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 HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
viel niedriger	47	51	30	52	41	49	45	50	43	76	40
annähernd gleich	46	43	57	43	49	45	50	42	51	18	53
viel höher	5	3	13	3	8	4	5	5	5	3	5
FA	2	3	0	2	3	2	0	2	2	3	2

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSPENNYTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT 18 MONATEN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	2	2	0	3	0	2	3	3	0	5	1
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	30	29	37	33	27	25	48	35	22	50	24
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	59	60	50	59	59	66	40	52	71	45	62
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	6	10	4	11	5	10	8	5	0	9
KA	2	2	3	2	3	2	0	2	2	0	2

237

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

	Gesamt	FISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT ERSCHEINEN	
		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	Zu naher
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	63	64	60	70	54	64	65	100	0	63	63
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	34	33	37	28	42	34	35	0	95	37	34
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	2	1	3	2	1	2	0	0	5	0	2
KA	1	1	0	0	3	1	0	0	0	0	1





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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT DURCHFÜHRUNG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja	61	59	67	60	64	71	33	59	65	50	66
Nein	38	40	33	40	34	29	68	41	33	50	34
KA	1	1	0	0	3	1	0	0	2	0	1



Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GERICHTS-ENTWICKLUNG SEIT LEFSENHE	
		Schon mehrmals versucht	Nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	schr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	109	85	20	62	47	94	13	67	41	19	86
bewußter/gezielter essen	27	27	15	26	28	24	38	30	22	16	28
weniger essen	22	25	15	24	19	23	15	28	12	32	21
weniger Alkohol trinken	6	5	10	6	4	5	8	4	7	0	4
weniger/keine Zwischenmahlzeiten	5	5	5	5	4	5	0	1	10	0	6
mehr Zwischenmahlzeiten	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0	1
weniger/keine Süßigkeiten	11	9	20	13	9	12	8	9	15	5	12
verstärkt Gemüse und Salate essen	10	11	10	8	13	11	0	10	10	21	8
andere Diäten anwenden	4	4	5	3	4	4	0	3	5	0	5
persönliche Programme ausarbeiten	6	7	0	5	9	5	15	4	10	5	7
konsequenter sein	3	2	5	3	2	3	0	1	5	5	2
Sonstiges	2	1	5	3	0	2	0	3	0	5	1
KA	5	4	10	3	6	3	15	4	5	11	3

Tabelle 18: 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		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURS-ERÖFFNUNG	
		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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
<b>BASIS(UNGENICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
<b>Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert</b>											
sehr stark	8	10	0	10	5	9	5	8	8	13	7
stark	39	38	40	41	35	38	35	39	38	50	31
weniger stark	33	33	37	29	39	33	38	32	37	32	34
überhaupt nicht	15	15	13	15	14	14	20	15	14	5	17
KA	6	5	10	5	7	6	3	6	3	0	6
<b>Ich fühle mich wieder leistungsfähiger</b>											
sehr stark	5	6	3	6	4	7	0	6	3	5	5
stark	30	31	27	36	23	27	40	31	30	42	26
weniger stark	40	38	50	35	47	43	35	37	44	39	41
überhaupt nicht	18	19	10	18	19	17	23	18	19	13	20
KA	7	6	10	6	8	7	3	8	3	0	8
<b>Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere</b>											
sehr stark	7	9	0	9	5	8	8	7	8	13	6
stark	26	26	33	29	23	24	30	27	25	32	24
weniger stark	38	37	40	34	45	39	40	37	40	37	34
überhaupt nicht	19	22	10	21	16	20	18	19	21	11	20
KA	9	7	17	8	11	10	5	10	6	8	6

Tabelle 18: 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		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEINBE	
		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>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert											
sehr stark	6	6	3	5	7	5	5	5	6	8	5
stark	15	17	7	20	7	12	23	18	10	29	11
weniger stark	29	26	43	28	31	28	35	27	35	26	42
überhaupt nicht	43	45	33	40	47	47	35	42	44	34	45
KA	7	6	13	7	8	8	3	8	5	3	3
Ich bin wieder beweglicher und aktiver											
sehr stark	6	7	3	5	8	7	5	6	6	8	6
stark	34	33	40	38	30	35	30	35	33	47	38
weniger stark	31	33	30	31	32	29	45	30	33	32	34
überhaupt nicht	21	23	13	21	22	23	18	21	22	13	24
KA	7	5	13	6	8	8	3	7	5	0	8
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt											
sehr stark	4	4	3	5	3	5	3	3	5	5	4
stark	12	11	17	9	16	8	20	11	14	16	11
weniger stark	40	40	40	43	36	41	43	42	40	29	44
überhaupt nicht	36	38	30	35	36	38	33	35	38	45	24
KA	8	7	10	8	8	9	3	10	3	5	8

Tabelle 18: 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 GEWICHTSPEDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHT. ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
<b>Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener</b>											
sehr stark	5	6	0	9	0	5	5	4	6	8	5
stark	28	28	30	28	27	27	25	30	24	34	24
weniger stark	43	41	50	38	49	42	48	39	49	45	42
überhaupt nicht	17	19	10	19	15	17	20	19	16	8	21
KA	7	6	10	6	9	8	3	8	5	5	8
<b>Daz (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß</b>											
sehr stark	4	4	3	6	1	5	0	4	3	5	4
stark	37	37	37	39	32	33	45	39	33	47	31
weniger stark	39	40	33	35	46	40	40	36	46	39	41
überhaupt nicht	12	13	13	13	11	13	13	12	13	5	15
KA	8	6	13	7	9	9	3	9	5	3	8
<b>Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig</b>											
sehr stark	7	6	7	9	4	7	8	9	3	13	4
stark	31	32	30	32	31	29	38	32	30	39	30
weniger stark	40	42	40	38	43	42	38	38	46	34	43
überhaupt nicht	14	15	10	15	12	14	15	13	16	11	16
KA	7	6	13	6	9	8	3	8	5	3	8



Tabelle 18: 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 KURSBEG. SEIT 18 MONATEN	
		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-%
<b>BASIS (UNGEWICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
<b>Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es</b>											
sehr stark	12	13	7	13	11	14	8	13	10	24	9
stark	41	38	57	43	38	38	50	44	37	24	44
weniger stark	33	36	17	32	34	34	30	28	41	45	11
überhaupt nicht	7	6	10	6	8	6	10	5	8	3	9
KA	8	7	10	7	9	9	3	9	5	5	8
<b>Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will</b>											
sehr stark	8	8	7	9	7	9	5	9	6	0	11
stark	12	11	13	13	9	14	8	10	16	5	15
weniger stark	29	33	13	27	31	30	25	27	30	24	29
überhaupt nicht	44	42	50	45	42	38	60	46	41	66	38
KA	8	6	17	6	11	9	3	8	6	5	8
<b>Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen</b>											
sehr stark	7	6	10	7	7	9	3	7	6	8	7
stark	21	24	10	25	16	22	20	19	25	19	23
weniger stark	44	44	50	47	41	40	60	44	44	34	47
überhaupt nicht	20	19	23	14	27	22	13	20	19	34	19
KA	8	9	7	7	9	8	5	9	5	5	8

Tabelle 18: 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 KURSBEGINN	
		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-%
BA>IS(U)NGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	30	131
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe											
sehr stark	19	21	10	18	20	24	5	17	22	0	24
stark	31	31	33	32	31	32	30	31	33	26	34
weniger stark	25	26	27	29	20	24	33	27	22	26	24
überhaupt nicht	19	17	23	17	20	14	30	19	17	42	13
KA	6	6	7	4	8	6	3	5	5	5	5
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	21	24	10	15	30	23	15	19	25	16	21
stark	23	20	37	25	20	20	33	21	27	21	24
weniger stark	25	26	27	24	27	26	25	23	30	32	24
überhaupt nicht	24	24	20	29	16	23	25	28	16	26	27
KA	7	6	7	7	7	8	3	9	2	5	7



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMÜTS ENTWICKLUNG SEIT KURABEGINN	
		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-%
<b>BASIS(UNGEMICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben											
sehr stark	17	18	13	19	14	17	15	14	21	24	15
stark	35	35	33	37	32	34	38	34	38	15	31
weniger stark	26	27	20	24	28	28	23	28	22	18	29
überhaupt nicht	15	15	20	15	15	14	20	17	13	8	18
KA	7	6	13	5	11	8	5	7	6	5	8
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt											
sehr stark	10	10	10	14	3	11	5	11	8	11	8
stark	24	24	27	28	19	25	25	24	25	34	20
weniger stark	33	33	30	33	32	30	43	30	38	37	31
überhaupt nicht	28	28	23	21	36	28	25	29	24	16	32
KA	6	5	10	4	9	7	3	6	5	3	7



Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	47	48	40	51	41	47	40	47	46	63	42
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	35	37	30	41	27	34	40	37	33	47	31
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	34	35	33	38	28	32	38	35	33	45	31
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	20	23	10	25	14	17	28	23	16	37	15
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	40	40	43	42	38	41	35	42	40	55	34
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	16	15	20	13	19	12	23	13	19	21	15
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	33	34	30	37	27	32	30	35	30	42	29
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	40	41	40	45	34	38	45	43	37	53	35
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	38	38	37	40	35	35	45	41	33	53	34
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	53	51	63	56	49	51	58	58	46	47	53
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	20	19	20	22	16	23	13	19	22	5	25



Tabelle 18.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT FÜRGENDE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	28	29	20	32	23	30	23	27	32	26	30
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	51	51	43	50	51	56	35	48	56	26	58
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Stress, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	44	44	47	40	50	44	48	40	52	37	46
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	52	53	47	56	46	51	53	48	59	68	45
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	34	34	37	42	22	35	30	35	33	45	31

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT ERSEHUNG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	39	131
Ja	35	35	33	37	34	38	28	34	40	42	37
Nein	60	60	60	59	61	58	68	62	56	55	63
NA	5	5	7	5	5	5	5	4	5	3	5

Tabelle 19.1: WEHR Ja: Welche Auswirkungen empfinden Sie als positiv und angenehm?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMISCHT ENTWICKLUNG SEIT ERNÄHRUNG	
		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)	63	51	10	38	25	50	11	38	25	16	47
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	33	39	10	29	40	30	55	37	28	50	28
Gesundheitliche Vorteile	11	8	20	16	4	14	0	16	4	6	19
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	3	2	10	5	0	4	0	5	0	0	2
Vermehrte Kontakte	2	2	0	3	0	2	0	3	0	6	0
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekanntenzirkel	2	0	10	0	4	2	0	0	4	0	2
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	16	12	30	21	8	14	18	11	24	6	19
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	14	16	10	13	16	18	0	11	20	6	19
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	5	6	0	3	8	4	9	8	0	6	5
Sonstige positive Auswirkungen	14	16	10	11	20	12	18	11	20	19	14
RA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT UMFELDWECHSEL	
		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-%
BASISUNGEWICHTET	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja	25	25	23	26	24	29	10	23	29	13	29
Nein	69	70	63	66	72	65	85	71	67	84	66
RA	6	5	13	9	4	6	5	6	5	3	5



Tabella 20.1: WENN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT DURCHFÜHRUNG	
	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(UN)GEMICHTET)	45	36	7	27	18	39	4	26	18	5	38
Kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	18	22	0	19	17	18	25	23	11	0	21
Ständiges Hungergefühl/ Heißhunger	2	0	14	0	6	0	25	0	6	0	3
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gesundheitliche Beeinträchtigungen	11	11	0	15	6	13	0	8	17	0	13
Belastende Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen (Schlafstörungen u.ä.)	4	6	0	0	11	5	0	4	6	0	5
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	9	8	14	11	6	10	0	12	6	0	11
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	4	6	0	4	6	3	0	0	11	20	0
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs-umstellung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungs-umstellung	4	3	14	0	11	3	25	0	11	0	5
Zeitlicher und organisatorischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	9	8	14	7	11	10	0	8	11	0	11
Negative bzw. verständnislose Reaktionen der Umwelt	11	11	14	19	0	13	0	19	0	20	11



Tabelle 20.1: WEHN JA: Welche Auswirkungen empfinden Sie als belastend oder unangenehm?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURZEM ZEITRAUM	
		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)	45	36	7	27	18	39	4	26	18	5	72
Sonstige belastende Auswirkungen	18	17	14	19	17	18	0	19	11	40	13
JA	9	8	14	7	11	8	25	8	11	20	9



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT 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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS<UNGEWICHTET>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Konsum alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	3	2	7	2	4	2	5	2	5	3	3
hat sich verstärkt	3	3	3	4	1	4	0	0	8	0	4
ist wie vor dem Kurs	33	35	27	34	32	34	33	39	24	42	30
hat sich vermindert	27	24	43	28	26	27	30	27	27	24	27
gab es bei mir nie	32	33	20	32	32	31	33	32	33	29	34
KA	2	3	0	1	4	2	0	1	3	3	2
Konsum nicht-alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	2	2	0	3	1	2	3	3	2	5	2
hat sich verstärkt	28	26	33	34	19	29	25	28	27	37	24
ist wie vor dem Kurs	44	47	40	43	46	44	48	44	44	32	49
hat sich vermindert	14	14	13	11	19	14	15	13	16	16	14
gab es bei mir nie	9	8	10	8	11	8	10	9	10	11	9
KA	3	3	3	2	4	3	0	3	2	0	2



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	39	131
<b>Rauchen, Zigarettenkonsum</b>											
habe ich neu begonnen	2	1	3	2	1	1	5	2	2	0	2
hat sich verstärkt	3	3	0	3	4	2	8	4	3	5	2
ist wie vor dem Kurs	10	11	3	10	11	11	10	6	17	11	11
hat sich vermindert	4	2	13	4	4	3	9	4	5	8	3
gab es bei mir nie	76	76	80	79	73	79	68	81	70	68	79
KA	4	6	0	3	7	5	3	4	3	8	3
<b>Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln</b>											
habe ich neu begonnen	2	1	0	3	0	2	0	0	5	3	2
hat sich verstärkt	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
ist wie vor dem Kurs	28	27	33	26	31	32	20	25	33	21	30
hat sich vermindert	11	11	10	13	8	10	15	12	8	11	11
gab es bei mir nie	54	53	57	55	53	50	63	57	51	55	54
KA	5	6	0	3	8	5	3	5	3	11	3

Tabelle 21.1: Negative Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten  
(Anteilswerte neu begonnen/verstärkt)

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		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-%
BAISIS(UNGEWICHTET)	170	144	30	104	74	133	40	113	63	39	131
Konsum alkoholischer Getränke	6	5	10	6	5	6	5	2	13	3	7
Pauchen, Zigarettenkonsum	5	5	3	5	5	3	13	5	5	5	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	2	0	4	0	3	0	1	5	3	2

Tabelle 21.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten (Anteilswerte vermindert)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENAUFANG	
		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-%
BASISUNGEGWICHTET	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
konsum alkoholischer Getränke	27	24	43	28	26	27	30	27	27	24	27
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	2	13	4	4	3	8	4	5	8	3
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	11	11	10	13	8	10	15	12	8	11	11



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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)	176	143	29	104	72	133	38	112	62	36	131
Ja, (Ehe-)Partner	35	34	38	45	19	35	34	38	27	39	33
Ja, Kind(er)	16	17	14	23	7	17	13	16	18	25	13
Ja, andere Haushaltsangehörige	5	6	0	8	1	6	3	4	8	6	5
Nein, niemand	43	42	45	38	49	41	50	46	39	28	49



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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTMISSUNG SEIT PROGRAMM-ENTWICKLUNG	
	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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGENÜGTET)	176	143	29	104	72	133	38	112	62	36	131
Ja, (Ehe-)Partner:											
Hat auch am Kurs teilgenommen	5	5	3	8	0	5	5	5	3	6	5
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	3	3	6	0	3	5	4	3	3	4
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	15	15	10	26	0	14	19	19	10	14	15
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	24	24	40	0	25	24	26	21	31	23
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	24	24	24	4	53	21	32	21	29	17	27
KA	29	29	34	16	47	32	16	25	34	31	27

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT THEMA-ENT	
		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)	176	143	29	104	72	133	38	112	62	36	131
Ja, Kind(er) oder andere											
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	7	8	3	12	0	6	11	6	8	6	6
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	10	8	17	17	0	11	5	13	5	11	10
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	16	18	10	28	0	18	13	19	13	17	19
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	14	14	14	0	33	13	18	14	13	8	16
KA	52	51	55	42	67	51	53	46	61	58	50

Tabelle 23.11 Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT URBENNE	
		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)	176	143	29	104	72	133	38	112	62	36	131
Ja, (Ehe-)Partner	47	48	41	90	0	47	53	54	37	53	46
Ja, Kind(er) oder andere	34	35	31	58	0	36	29	39	26	33	74
Nein, niemand	41	41	45	0	100	39	42	35	50	39	41



Tabelle 24: Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH MEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT KURS-ENDE	
		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)	176	143	29	104	72	133	38	112	62	36	131
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	18	17	24	15	21	20	11	16	21	6	11
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	42	38	40	42	40	45	40	42	42	43
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	26	26	17	37	10	26	24	30	16	39	21
EA	16	15	21	8	28	14	21	13	21	14	16





Tabelle 25: Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden, oder macht man das nur etwas widerwillig mit?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT IHRERSENDE	
		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(UNGERICHTET)	176	143	29	104	72	133	38	112	62	36	131
wird begrüßt und als angenehm empfunden	27	27	24	38	10	28	24	31	19	22	27
wird kaum oder gar nicht bemerkt	43	43	38	38	50	43	42	45	37	58	39
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	9	9	7	11	7	11	5	6	15	6	11
wird nicht akzeptiert	3	2	10	4	3	3	5	2	6	0	5
KA	18	18	21	10	31	16	24	16	23	14	19

Tabelle 26: Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?

	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)	176	143	29	104	72	133	39	112	62	76	131
Ja, (Ehe-)Partner	23	22	17	34	7	25	18	24	21	19	20
Ja, Kinder)	15	14	14	21	6	17	3	16	11	14	13
Ja, andere Haushaltsangehörige	2	2	0	3	0	2	3	3	0	3	2
Nein	53	55	52	46	63	52	58	52	55	56	55

Tabelle 27: Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT FÜRSENDE	
		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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGENÜCHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja	73	74	63	74	72	78	58	73	73	47	80
Nein	25	24	33	25	24	19	43	27	22	50	18
ka	2	2	3	1	4	3	0	1	5	3	2

Tabelle 28: Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären. (z.B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmässige Esszeiten usw.)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT FÜR DIESE	
		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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja	28	30	20	18	42	29	20	22	37	26	28
Nein	69	68	73	79	55	68	78	76	59	71	69
KA	3	2	7	3	3	3	3	2	5	3	0

Tabelle 29: Bei mir haben sich in dieser Zeit Stress, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgeirkt.

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT TUFSENDE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja	34	33	37	32	36	32	38	30	41	26	36
Nein	63	64	57	65	59	64	60	66	56	71	64
FA	3	3	7	3	4	4	3	4	3	3	4



Tabelle 30: 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 ERNEUERTE	
		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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Ja	56	56	50	55	58	62	38	54	59	29	63
Nein	40	41	43	42	38	35	60	42	38	66	34
KA	3	3	7	3	4	4	3	4	3	5	3

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURZEM ZEITRAUM	
		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-N	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b> BASIS (UNGEWICHTET) </b>	178	144	30	104	74	133	40	113	63	78	131
<b> PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN </b>	42	40	47	41	42	45	28	44	35	24	44
Urlaub	2	2	3	3	1	3	0	3	2	0	2
Besondere Feiertage (Weihnachten, Silvester usw.)	11	10	13	8	15	12	5	12	6	11	10
Wochenenda (Sonntagsessen)	2	2	3	4	0	3	0	2	3	3	0
Kaffeekränzchen (Kaffee und Kuchen)	3	3	3	4	1	4	0	4	2	0	4
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	29	26	37	28	30	32	15	29	29	13	33
Bei Alkoholgenuß	7	8	3	8	5	7	8	6	8	8	6
Beim Fernsehen	2	1	3	3	0	2	3	3	0	0	2

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT DURCHFÜHRUNG	
		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-%
<b>BASIS(UN)GEMICHTET</b>	179	144	30	104	74	133	40	113	63	38	171
<b>PROBLEME DURCH BERUFS-TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF</b>	21	22	20	14	31	21	20	17	30	21	22
Keine Möglichkeit, Essplan einzuhalten	1	1	0	1	1	2	0	1	2	0	3
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzubereiten (Kantinenessen)	3	3	7	2	5	3	3	1	8	5	3
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	12	11	17	8	19	11	15	10	17	11	13
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	6	7	0	4	8	6	5	6	5	4	5





Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT 18 MONATEN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	39	131
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSÖNLICHE BELASTUNGEN	38	38	33	38	38	38	33	35	41	24	40
Stress, Anspannung, Berufliche Überlastung	13	15	7	10	19	14	10	15	8	13	14
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeitslosigkeit)	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
Überlastung im familiären Alltag, Stress und Hetze bei der Hausarbeit	4	5	0	6	1	5	3	4	5	5	4
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehekrise	8	8	7	7	9	8	5	4	14	0	8
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	4	5	3	5	4	4	8	5	3	3	5
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	8	7	13	9	8	10	5	5	14	5	10
Nervosität, Hektik	2	2	0	3	1	2	3	3	2	0	2
Depression, Niedergeschlagenheit	4	5	3	7	1	5	5	4	5	3	5

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT ERSTEN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	54	56	47	58	50	58	43	52	57	34	60
Mangelnde Willensstärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	15	15	17	12	20	13	20	16	13	5	19
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Heinsagenkönnen'	4	4	3	3	7	4	3	2	8	8	7
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	12	11	17	14	8	14	5	11	14	11	11
Verlockung durch Süßigkeiten, Haschsucht	21	20	23	26	15	23	18	19	27	11	34
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischendurch	12	14	3	13	11	15	5	12	13	11	12
Schlecht aufhören können mit Essen	4	5	0	5	3	5	0	5	2	5	4
SONSTIGE PROBLEME	6	6	10	5	8	5	10	7	5	0	8
KA	20	19	27	19	20	16	33	22	16	37	15

Tabelle 31: Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	BISHERIGE VEPSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	39	131
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	8	10	0	7	11	10	5	10	6	8	9
Ernährungsfahrplan, überwachen der kj-Grenze	3	3	0	2	4	4	0	3	3	3	3
(tägliche) Gewichtskontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	3	3	0	2	4	3	3	4	0	3	3
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	3	4	0	3	4	4	3	4	3	3	4
Einflüsse aus dem sozialen Umfeld	8	8	13	12	4	11	0	8	10	3	10
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	8	8	10	12	3	11	0	7	10	0	10
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	1	1	3	1	1	2	0	2	0	3	1

Tabelle 31: Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT ERNÄHRUNG	
		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(UNGENÜGTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	78	101
AUSWIRKUNGEN DES VERÄNDERTE ERNÄHRUNGSVERHALTENS	17	17	17	23	9	17	18	17	19	19	17
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	1	1	0	2	0	2	0	0	3	0	2
Besserung gesundheitlicher Schwierigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	2	2	3	3	1	3	0	2	3	3	2
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	9	10	7	13	4	10	5	10	8	13	8
Steigerung des Selbstbewußtseins	6	5	7	6	5	3	15	5	6	5	5
SONSTIGE HILFEN	19	19	20	18	20	20	15	17	24	8	21
Andere Diäten/Kuren	1	1	0	1	0	1	0	0	2	0	0
Besondere 'Tricks'	3	3	7	3	4	4	3	3	5	0	5
Sonstiges	15	15	13	14	16	15	13	14	17	8	17
IA	54	55	57	50	61	51	68	58	48	63	53



Tabelle 32: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT TUFENDE	
		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-%
BAASIS(UNGEMICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	30	131
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	61	63	53	63	58	64	53	58	68	79	58
nein	29	28	40	28	31	26	38	35	19	16	34
KA	10	10	7	9	11	10	10	8	13	5	11
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?											
ja	59	61	43	64	51	64	45	58	62	63	58
nein	29	25	43	25	31	25	38	31	22	18	31
KA	13	14	13	11	18	11	18	12	16	18	11

Tabelle 32: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG 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-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	42	41	40	42	42	45	35	44	38	45	40
nein	35	36	37	37	34	32	45	35	37	34	37
KA	22	23	23	21	24	23	20	20	25	21	23
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?											
ja	24	26	10	27	19	23	23	23	25	29	31
nein	56	56	60	55	57	56	58	55	57	53	59
KA	21	19	30	18	24	20	20	22	17	18	31

Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT KURSENNE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht nicht zufrieden	stabil oder weniger	Zunahme oder Reduktion
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS (UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	61	63	53	63	58	64	53	58	68	79	56
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	59	61	43	64	51	64	45	58	62	63	57
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	42	41	40	42	42	45	35	44	38	45	40
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	24	26	10	27	19	23	23	23	25	29	21

Tabelle 33: Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUNFT' bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	75	75	73	82	66	75	75	77	73	71	77
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	17	19	10	17	18	17	18	16	19	16	16
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	67	69	63	70	62	64	73	71	60	63	67
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	13	14	10	13	12	14	13	9	21	13	13
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	70	72	60	74	65	68	73	73	63	61	73
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	18	19	17	16	20	19	15	18	19	17	18





Tabelle S.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS ENTWICKLUNG SEIT LÖBSENDE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
bis 19 Jahre	1	1	3	1	1	2	0	0	3	3	1
20 - 29 Jahre	7	6	13	10	4	8	8	6	10	0	10
30 - 39 Jahre	29	33	10	29	30	28	30	28	32	26	29
40 - 49 Jahre	34	35	30	33	36	35	33	34	33	42	33
50 - 59 Jahre	19	20	13	17	20	17	23	21	14	21	19
60 Jahre und älter	7	3	23	10	4	8	5	9	5	5	7
HA	2	1	7	1	4	2	3	2	3	3	2

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURZEM ZEITRAUM	
		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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
ERNÄHRUNGSGEWICHTSETZUNG	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
männlich	8	6	17	10	5	6	15	7	10	8	8
weiblich	89	92	73	89	89	91	83	90	87	89	89
un	3	1	10	1	5	3	3	3	3	3	3



Tabelle A: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

Als Normalgewicht wird das Maß 'Körpergröße in cm minus 100' in kg bezeichnet  
(z.B. Körpergröße 175 cm => Normalgewicht: 75 kg)

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
bis 60 kg	20	18	23	18	22	21	18	17	25	18	20
61 - 65 kg	30	30	37	30	31	28	35	33	25	32	31
66 - 70 kg	31	35	17	32	31	33	28	33	30	29	32
71 - 75 kg	8	9	3	7	9	8	5	9	5	11	6
76 - 80 kg	4	3	10	6	3	4	8	3	8	8	4
81 - 85 kg	2	1	7	1	4	2	3	2	3	0	3
86 - 90 kg	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
91 - 100 kg	1	1	0	1	0	0	3	1	0	0	1
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	2	3	5	0	3	3	3	3	3	3

Tabelle B: Körpergewicht am Kursanfang (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEMÜTLICH- ENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
bis 60 kg	3	3	3	3	4	5	0	3	5	0	9
61 - 65 kg	11	10	13	13	9	11	10	9	16	11	11
66 - 70 kg	14	14	13	14	14	14	13	14	14	5	15
71 - 75 kg	18	20	10	18	18	19	15	20	14	16	20
76 - 80 kg	13	15	10	11	18	13	18	13	13	16	14
81 - 85 kg	10	10	10	7	14	8	18	9	11	11	10
86 - 90 kg	11	12	10	13	9	13	8	12	10	11	11
91 - 100 kg	11	10	13	13	9	11	13	12	8	16	9
über 100 kg	4	3	10	5	4	5	3	4	5	13	2
EA	3	2	7	5	1	3	5	3	5	3	4



Tabelle C: Übergewicht am Kursanfang

Das relative (Übergewicht) errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		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-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
unter Normalgewicht	7	7	7	7	7	6	5	7	6	3	7
Normalgewicht	3	3	7	4	3	3	5	4	3	0	5
1- 5 % über Normalgewicht	9	10	3	9	9	7	18	9	10	11	9
6-10 % über Normalgewicht	15	17	3	16	12	17	9	12	19	8	16
11-20 % über Normalgewicht	26	26	23	24	28	27	23	27	22	24	27
21-30 % über Normalgewicht	15	15	20	15	15	16	15	14	17	18	15
31-40 % über Normalgewicht	12	12	13	9	16	11	15	13	10	16	11
41 % und mehr über Normalgewicht	10	9	17	12	9	11	8	11	9	18	9
FA	3	2	7	5	1	3	5	3	5	3	4

Tabelle D: Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDEN	
		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-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASISGEWICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
bis 60 kg	19	19	17	17	20	17	23	18	21	11	21
61 - 65 kg	15	14	20	15	15	17	10	15	16	11	11
66 - 70 kg	19	20	17	19	19	18	25	16	24	11	27
71 - 75 kg	16	16	13	13	20	15	18	19	10	24	15
76 - 80 kg	10	10	7	12	7	11	5	10	10	8	11
81 - 85 kg	6	7	3	8	4	6	8	5	8	11	5
86 - 90 kg	6	6	10	9	3	5	10	8	3	13	5
91 - 100 kg	6	5	10	5	8	7	3	5	6	11	4
über 100 kg	1	0	3	0	1	1	0	1	0	3	0
IA	3	3	0	3	3	3	0	3	3	0	0

Tabella E: Übergewicht bei Kursende

Das relative (Über)gewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT ERNEUERUNG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
unter Normalgewicht	26	28	20	27	26	23	38	26	27	11	32
Normalgewicht	4	4	3	3	5	4	5	3	6	5	4
1- 5 % über Normalgewicht	17	18	10	15	19	20	8	18	16	8	20
6-10 % über Normalgewicht	12	13	13	14	9	12	15	10	17	18	11
11-20 % über Normalgewicht	20	20	20	18	22	21	15	23	14	26	19
21-30 % über Normalgewicht	8	6	20	9	8	8	13	10	6	13	8
31-40 % über Normalgewicht	4	3	7	4	4	4	5	4	5	11	2
41 % und mehr über Normalgewicht	3	3	3	2	4	3	0	3	2	5	2
IN	6	6	3	8	3	6	3	5	6	3	7

Tabelle F: Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht bei Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	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-%
GRUNDKURSGEWICHTET	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Gewichtszunahme	3	3	0	2	4	3	0	1	5	3	2
Keine Gewichtsreduktion	2	2	3	1	4	2	5	2	3	3	3
1 - 2 kg reduziert	4	5	3	5	4	5	0	4	5	11	3
3 - 5 kg reduziert	27	24	37	29	24	30	15	31	21	37	24
6 - 8 kg reduziert	25	25	23	26	23	25	28	23	29	13	30
9 - 10 kg reduziert	16	17	13	13	20	14	25	17	14	8	15
11 - 12 kg reduziert	6	7	3	7	5	3	18	7	5	8	6
13 - 15 kg reduziert	5	6	0	5	5	6	3	4	5	8	5
16 - 20 kg reduziert	4	4	7	4	5	5	3	4	5	8	4
21 kg und mehr reduziert	1	1	3	2	0	2	0	1	2	0	2
RA	6	6	7	8	4	6	5	5	8	3	4





Tabelle G: Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht bei Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	BITHEPISCHE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSANFANG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	20	23	7	19	22	18	30	18	24	13	24
1 - 30 % (= starke Reduktion)	13	13	10	13	14	13	13	12	14	5	16
31 - 50 % (= Reduktion)	17	18	13	15	19	19	13	18	16	16	19
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	17	14	37	17	18	17	23	19	14	26	16
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	12	12	13	14	9	14	5	14	10	29	9
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	4	6	0	3	7	5	3	3	6	5	4
EA	16	15	20	18	12	15	15	16	16	5	19



Tabelle II: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		MÜHSICHER NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUTER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEND	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	171
bis 60 kg	14	14	13	13	15	13	20	15	13	8	16
61 - 65 kg	12	10	20	13	12	12	10	12	14	5	15
66 - 70 kg	17	19	13	18	16	17	18	15	22	16	19
71 - 75 kg	19	18	23	14	26	19	20	19	17	26	18
76 - 80 kg	9	10	3	11	7	10	8	9	10	5	11
81 - 85 kg	8	9	3	10	5	9	5	9	6	13	7
86 - 90 kg	6	6	7	7	5	6	8	5	8	13	9
91 - 100 kg	6	5	10	4	8	5	5	5	5	8	5
über 100 kg	1	0	3	1	0	1	0	1	0	3	0
HA	8	8	3	10	5	8	8	10	5	3	7

Tabelle 1: Übergewicht 6 Monate nach Kursende

Das relative Übergewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
unter Normalgewicht	21	22	20	21	22	19	28	22	21	11	24
Normalgewicht	3	3	0	2	4	2	5	3	3	5	2
1- 5 % über Normalgewicht	11	10	10	11	11	11	8	9	13	5	13
6-10 % über Normalgewicht	15	16	10	15	14	15	15	13	17	11	15
11-20 % über Normalgewicht	21	22	23	20	23	26	8	21	22	37	18
21-30 % über Normalgewicht	11	10	13	8	15	9	18	13	6	11	11
31-40 % über Normalgewicht	4	3	10	6	1	2	10	4	5	9	3
41 % und mehr über Normalgewicht	3	3	3	2	5	4	0	2	5	5	2
IN	11	10	10	15	5	12	10	13	8	9	10



Tabelle K: Absolute Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSSENDE	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	171
Gewichtszunahme	8	8	10	9	7	9	3	4	14	11	6
keine Gewichtsreduktion	4	4	3	5	3	5	3	6	0	3	5
1 - 2 kg reduziert	10	10	13	8	14	9	10	8	14	5	11
3 - 5 kg reduziert	27	28	20	27	27	28	23	31	21	26	20
6 - 8 kg reduziert	21	21	20	18	24	22	20	17	27	16	24
9 - 10 kg reduziert	7	7	10	7	8	7	10	11	2	13	5
11 - 12 kg reduziert	4	5	3	5	4	3	10	6	2	5	5
13 - 15 kg reduziert	5	5	7	4	7	4	10	4	8	11	4
16 - 20 kg reduziert	2	2	0	3	0	2	0	2	2	5	1
21 kg und mehr reduziert	1	0	3	1	0	1	0	0	2	0	1
Ka	11	10	10	14	7	11	13	12	10	5	11

Tabella L: Relative Gewichtsreduktion 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg X 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %).  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT ERSCHEINUNG DER STABILISIERUNG	
		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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	101
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	24	25	20	23	26	21	33	25	24	16	27
1 - 30 % (= starke Reduktion)	5	3	10	7	3	4	8	4	6	3	6
31 - 50 % (= Reduktion)	13	15	7	9	19	15	8	11	17	13	14
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	19	18	27	20	18	20	20	23	13	26	18
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	14	15	13	11	19	14	13	14	14	21	11
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	13	14	10	15	9	14	8	11	16	13	12
NA	12	10	13	15	7	12	13	13	10	8	11



Tabelle B: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	BISHERRIGE 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-%
ABSICHTSGEWICHTET	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	171
Gewichtszunahme	66	67	70	63	72	67	65	60	76	42	76
keine Gewichtsreduktion	15	14	17	15	14	14	18	18	10	32	11
1 - 2 kg reduziert	4	4	3	7	1	5	5	5	3	3	5
3 - 5 kg reduziert	4	6	0	5	4	5	3	6	2	16	2
6 - 8 kg reduziert	1	0	7	0	3	1	3	1	2	5	0
9 - 10 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kn	9	10	3	11	7	9	8	10	8	3	7

Tabelle III: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus  
 (z.B. Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg x 100 =) relative Gewichtsreduktion: 50 %),  
 wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	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-%
BASISUNGENÜGTET )	120	93	24	71	49	94	23	79	40	31	82
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	2	1	4	0	4	1	4	1	3	3	1
1 - 30 % (= starke Reduktion)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31 - 50 % (= Reduktion)	3	2	0	4	0	2	4	1	5	6	1
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	1	0	4	0	2	0	4	0	3	3	0
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	5	4	8	4	6	5	4	8	0	13	2
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	75	78	71	72	80	73	78	73	78	68	82
IN	15	14	13	20	8	18	4	16	13	6	13

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Tabelle H18: Körpergewicht 18 Monate nach 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-%
BESCHUNGENGEICHTET)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
bis 60 kg	11	11	10	10	14	11	15	10	14	11	11
61 - 65 kg	12	12	13	14	9	12	15	11	16	16	11
66 - 70 kg	20	22	13	22	16	19	20	23	14	21	21
71 - 75 kg	17	16	20	13	22	17	15	16	19	13	18
76 - 80 kg	10	11	7	10	11	12	5	11	8	5	11
81 - 85 kg	9	9	10	10	8	8	13	9	10	8	10
86 - 90 kg	9	10	3	11	7	9	10	9	10	16	7
91 - 100 kg	8	6	17	8	8	9	5	7	10	8	8
über 100 kg	2	1	3	1	3	2	3	3	0	3	2
FA	2	1	3	2	3	2	0	3	0	0	0



Tabelle 118: Übergewicht 18 Monate nach Kursende

Das relative Körpergewicht errechnet sich aus dem Verhältnis des jeweiligen Körpergewichts zum persönlichen Normalgewicht in Prozenten, wobei 100 das Erreichen des Normalgewichts bedeutet (z.B. Körpergewicht: 85 kg/Normalgewicht: 75 kg X 100 = 113 %) Dies bedeutet, daß die Person noch 13 % über ihrem Normalgewicht liegt

	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)	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
unter Normalgewicht	19	20	13	21	16	16	33	21	16	21	19
Normalgewicht	2	3	0	2	3	2	3	3	2	3	2
1- 5 % über Normalgewicht	10	10	10	13	7	11	8	5	19	16	8
6-10 % über Normalgewicht	17	19	10	16	18	20	10	18	14	11	20
11-20 % über Normalgewicht	19	20	17	18	20	23	10	21	16	24	18
21-30 % über Normalgewicht	13	12	20	13	14	12	18	12	16	13	14
31-40 % über Normalgewicht	7	6	13	6	9	8	8	9	5	5	8
41 % und mehr über Normalgewicht	5	4	10	5	5	5	8	4	6	5	5
HA	5	3	7	7	3	5	3	5	3	3	3

Tabelle K18: Absolute Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursanfang: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg = absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	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-%
GRUNDGESAMHEIT	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	121
Gewichtszunahme	17	19	10	13	22	17	13	14	22	0	27
keine Gewichtsreduktion	4	3	10	3	5	3	8	4	3	0	1
1 - 2 kg reduziert	17	18	17	18	16	19	13	18	17	3	22
3 - 5 kg reduziert	22	21	27	25	18	26	13	23	19	18	24
6 - 8 kg reduziert	15	16	10	15	15	15	18	16	14	26	12
9 - 10 kg reduziert	7	8	7	6	9	5	15	7	8	18	5
11 - 12 kg reduziert	5	6	0	5	5	3	13	5	5	13	2
13 - 15 kg reduziert	4	3	7	4	4	5	3	4	3	8	3
16 - 20 kg reduziert	2	1	3	2	1	2	3	1	3	8	0
21 kg und mehr reduziert	1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0
HA	6	3	10	7	4	5	5	5	5	3	4

Tabella K6/18: Absolute Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende gegenüber 6 Monate nach Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDEN	
		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-%
BASISKÖRPERGEWICHT	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	171
Gewichtszunahme	57	53	80	55	61	55	63	52	67	13	73
Keine Gewichtsreduktion	12	13	3	10	15	12	13	14	8	18	11
1 - 2 kg reduziert	11	13	3	13	9	12	10	14	6	29	7
3 - 5 kg reduziert	4	5	3	5	4	5	5	4	6	13	2
6 - 8 kg reduziert	4	5	0	5	3	5	3	4	5	18	0
9 - 10 kg reduziert	1	1	0	2	0	2	0	0	3	3	1
11 - 12 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr reduziert	1	0	3	1	0	1	0	1	0	3	0
IA	10	10	7	11	8	10	8	12	5	3	7

Tabella L18: Relative Gewichtsreduktion 18 Monate nach Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % der Übergewichtes bei Kursanfang)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursanfang: 10 kg  $\times$  100  $\rightarrow$  relative Gewichtsreduktion: 50 %), wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre.

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT ERSEHNDER STABILISIERUNG	
		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-%
EXISTENZÜBERGEWICHTET	178	144	30	104	74	133	40	113	63	78	171
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	20	22	13	22	18	17	35	23	14	24	0
1 - 30 % (= starke Reduktion)	4	5	3	7	1	4	8	3	9	13	1
31 - 50 % (= Reduktion)	13	13	13	13	12	16	5	12	14	18	11
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	16	17	17	15	18	15	20	19	11	32	10
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	18	17	23	16	20	22	9	17	21	11	21
> 91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	19	19	20	18	20	20	18	19	21	0	26
18	8	7	10	8	9	6	8	7	10	3	7

Tabelle H18: Absolute Gewichtsreduktion seit Kursende (in kg)

Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht bei Kursende: 85 kg, Körpergewicht 18 Monate nach Kursende: 80 kg => absolute Gewichtsreduktion: 5 kg)

	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	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
DiätSCUNGENICHTET	178	144	30	104	74	133	40	113	63	38	131
Gewichtszunahme	74	72	83	74	73	74	73	73	75	0	100
keine Gewichtsreduktion	7	9	0	7	8	5	18	8	6	34	0
1 - 2 kg reduziert	7	8	7	8	7	8	5	7	8	34	0
3 - 5 kg reduziert	4	3	7	4	4	5	3	4	3	18	0
6 - 8 kg reduziert	1	1	0	1	1	2	0	0	3	5	0
9 - 10 kg reduziert	1	1	0	1	1	1	3	1	2	5	0
11 - 12 kg reduziert	1	1	0	1	0	1	0	1	0	3	0
13 - 15 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr reduziert	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
IN	5	5	3	5	5	5	0	5	3	0	0

Tabelle III8: Relative Gewichtsreduktion seit Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht bei Kursende: 10 kg x 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %), wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Misserfolg wäre

	BISHERRIGE 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-%
Gesamt (UNGEWICHTET)	120	93	24	71	49	94	23	79	40	31	82
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	3	3	4	3	4	3	4	4	3	6	1
1 - 30 % (= starke Reduktion)	3	3	0	3	2	2	4	3	3	10	0
31 - 50 % (= Reduktion)	2	2	0	3	0	2	0	0	5	6	0
51 - 70 % (= schwache Reduktion)	1	1	0	1	0	1	0	0	3	3	0
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	9	9	13	8	10	12	0	11	5	25	0
91 % und mehr (= vollständiger Misserfolg)	71	71	75	69	73	69	83	71	73	35	90
IN	12	11	8	13	10	11	9	11	10	3	9

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Tabella 16.18: Relative Gewichtsreduktion gegenüber 6 Monate nach Kursende (Übergewicht 18 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes 6 Monate nach Kursende)

Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus (z.B. Übergewicht 18 Monate nach Kursende: 5 kg/Übergewicht 6 Monate nach Kursende: 10 kg x 100 => relative Gewichtsreduktion: 50 %), wobei 0 % ein völliger Erfolg und 100 % ein völliger Mißerfolg wäre

	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)	120	93	24	71	49	94	23	79	40	31	82
Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	3	3	4	3	4	3	4	4	3	6	1
1 - 30 % (= starke Reduktion)	5	5	4	7	2	5	4	4	8	19	0
31 - 50 % (= Reduktion)	2	2	0	3	0	2	0	0	5	3	0
51 - 70 % (= Schwache Reduktion)	3	3	0	1	4	3	0	3	3	3	2
71 - 90 % (= kaum Reduktion)	12	14	4	13	10	13	9	14	8	29	6
91 % und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	61	58	75	56	67	59	74	61	63	35	76
IN	15	14	13	17	12	15	9	15	13	3	15

\* Anmerkung: Diese Tabelle bezieht sich nur auf Personen, die sowohl zu Kursbeginn als auch zum Kursende Übergewicht hatten.

Befragungsunterlagen



# ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
NACH 18 MONATEN

## 1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

Deshalb unsere Bitten:

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

2-4

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

- |  |   |   |
|--|---|---|
| nochmals am Kurs <b>ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT</b> teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet | 1 | 5 |
| andere Methoden zur <u>Gewichtsreduktion</u> (Diäten, Medikamente usw.) angewandt                    | 1 | 6 |
| andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt                | 1 | 7 |

3.1 Welche waren bzw. sind das?

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

1

8

## II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

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

9

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

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

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

		BZ
12. Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.		
Frühstück	1	33
2. Frühstück / Pausenfrühstück	1	34
Mittagessen	1	35
Nachmittags-Mahlzeit	1	36
Abendessen	1	37
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	38
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1	39
13. Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder voran? Sie jetzt zu einem Teil aufgenommen, weniger oder überhaupt nicht mehr?		
ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1	
ja, reduziert bzw. weggelassen	2	
ja, beides	3	
nein	4	40
13.1 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?		
13.2 Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?		
14. Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken. Wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?		
viel niedriger	1	
annähernd gleich	2	
viel höher	3	41
15. Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?		
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	1	
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	2	
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	3	
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	4	42

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

BZ

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

17.1 Und was?

43

44

**V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN**

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

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

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

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

ja	1
nein	2

19.1 Welche?

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

ja	1
nein	2

20.1 Welche?

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

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

BZ

61

62

63

64

65

66

**VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE**

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

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

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

68

69

70

71

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

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

72-73

24. Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?	BZ
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	1
Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	2
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	3
	74

25. Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit?	
wird begrüßt und als angenehm empfunden	1
wird kaum oder garnicht bemerkt	2
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	3
wird nicht akzeptiert	4
	75

26. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?		
ja, (Ehe-) Partner	1	76
ja, Kind(er)	1	77
ja, andere Haushaltsangehörige	1	78
nein	1	79

**VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN**

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

27. Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)	
ja	1
nein	2
27.1 Welche?	80
_____	
_____	

28. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)	
ja	1
nein	2
28.1 Welche?	81
_____	
_____	

29. Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.	
ja	1
nein	2
29.1 Welche?	82
_____	
_____	

30. Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern.	BZ
ja	1
nein	2
30.1 Welche?	83
_____	
_____	

31. Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?	
_____	
_____	
_____	
_____	

32. Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...			
	ja	nein	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	1	2	84
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	1	2	85
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	1	2	86
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	1	2	87

33. Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?		
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1	88
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	1	89
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	1	90
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	1	91
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	1	92
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	1	93

<b>VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK</b>		
S. 1 Ihr Alter?	Jahre	94 - 95
S. 2 Geschlecht?	männlich	1
	weiblich	2
		96