



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle
des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 18 Monate nach Kursende

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

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100036
(13.2.60)

I N H A L T

	Seite
I. Erläuterungen zum Materialband	I
1. Ausgangspunkt und Zielsetzung der Untersuchung	I
2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	III
3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils	V
3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils	V
3.2 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen	VII
3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen	XII
3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen ..	XV
4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeichnung der Tabellen mit Seitenzahl)	XVI
II. Tabellenteil	1-318
III. Befragungsunterlagen	319

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. Aufgrund der Ergebnisse dieser ersten Befragungen wurde eine modifizierte Kursversion im Jahre 1982 eingesetzt. Die Teilnehmer dieser Kurse wurden ebenfalls während des Kursablaufs von IMW-KÖLN systematisch befragt. In der Folgezeit wurden beide Kursgenerationen jeweils zu den Zeitpunkten 6 Monate nach Kursende, 18 Monate nach Kursende sowie die Kursgeneration 1981 30 Monate nach Kursende befragt.

Gegenstand des vorliegenden Berichts ist der 3. Untersuchungsabschnitt der Teilnehmer aus dem Jahr 1982, der den Zeitraum bis 18 Monate nach Kursende betrifft.

Nachdem in den vergangenen 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 Fragen nach

- o Weiterentwicklung und Stabilität der im Kursablauf erzielten Erfolge;
- o erlebten positiven und negativen Veränderungen im Lebensumfeld,
- o Vorsätzen für die Zukunft,

- o multiplikatorischen Wirkungen verschiedener Art,
- o Faktoren, die Erfolg bzw. Mißerfolg beeinflussen.

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

- o Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine dauerhafte Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten ab. Die Gewichtsreduktion ist ein wichtiges Teilelement dieser Zielsetzung, aber nicht das einzige. Eß- und Ernährungsgewohnheiten sind jedoch höchst komplexes Verhalten. Sie sind eingebettet in die allgemeine 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.
- o 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.
- o Die Erhebungstatbestände waren mit denen der Untersuchung zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende in der Kursgeneration 1981 zu harmonisieren.

2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Voraussetzung für die Einbeziehung eines Kursteilnehmers in die Untersuchungsstichprobe war die schriftliche Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung. Nach Abschluß des 2. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 685 Teilnehmern eine solche Erklärung sowie eine brauchbare Adreßangabe vor. Diese Personen erhielten im Februar 1984 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

<u>* Basis: jeweilige Aussendestichprobe</u>	<u>%*</u>
● 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 (Kurse 1981)	69,8
● ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT (Kurse 1982)	64,5

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

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

UNTERSUCHUNGSSTUFE I: Befragungen im Kursverlauf

● Gesamtreaktionsquote	987	100
● ohne jegliche Information	-	-

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit

- -

UNTERSUCHUNGSSTUFE II: Nachbefragung 6 Monate nach Kursende

1. Ausgangsstichprobe	987	72,3
2. Gesamtreaktionsquote	714	
3. ohne jegliche Information	273	27,6

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit

302

UNTERSUCHUNGSSTUFE III: Nachbefragung 18 Monate nach Kursende

1. Ausgangsstichprobe	685	
2. Gesamtreaktionsquote	442	64,5

davon:

● ausgefüllte Fragebogen	260	
● unspezifische Verweigerung	107	
● Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	39	
● Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	17	
● Verweigerung wegen <u>Nichtteilnahme</u>	-	
● nicht interpretierbare Rücksendungen	3	
● Adreßänderungen, Todesfälle	16	

3. Ohne jegliche Information	243	35,5
------------------------------	-----	------

STICHPROBENBEREINIGUNG*

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit

195

AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN

● in % der Ausgangsstichprobe	490	49,6
-------------------------------	-----	------

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

3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils

3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils

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

- o Ausgangsstichprobe (Gesamt) = Personen, die ihre Bereitschaft zur Teilnahme an der Befragung erklärten und von denen eine Adresse vorlag.
- o Ausfälle: Personen, die zum Zeitpunkt der 6 Monatsbefragung eine weitere Teilnahme an der Untersuchung ablehnten.
- o Vollständige Fragebogen: Personen, die zum Zeitpunkt der 6 Monatsbefragung einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.
- o Gesamt/Aussendestichprobe 18 Monate: Personen, die sich bereit erklärten, an der 18 Monatsbefragung teilzunehmen.
- o Ausfälle 18 Monate: Personen, die eine weitere Teilnahme an der Untersuchung ablehnten (inkl. Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, eine weitere Teilnahme aber ablehnten).
- o Nicht oder unvollständig reagiert: Personen, die überhaupt nicht reagierten oder nur einen Kurzfragebogen ausfüllten (inkl. Personen, die eine weitere Teilnahme ablehnten).

- o Vollständige Fragebogen: Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten (inkl. Personen, die einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, eine weitere Teilnahme an der Untersuchung aber ablehnten).

Die Auszählung erlaubt einen Vergleich dieser Teilgruppen hinsichtlich der wichtigsten demografischen Strukturmerkmale sowie hinsichtlich kursbezogener Merkmale. Diese Tabellen ermöglichen somit einen Repräsentativitätsvergleich der realisierten Stichprobe.

Im zweiten Abschnitt sind die Ergebnisse der Nachbefragung 18 Monate nach Kursende enthalten. Dieser Abschnitt enthält folgende Tabellen:

- o 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.
- o Übersichten und Scores:
In einzelnen Fällen wurden aus Gründen der Übersichtlichkeit zusätzliche Tabellen errechnet. Ein entsprechender Hinweis findet sich sowohl im Fragentext als auch im Tabellenregister.
- o Zusatztabellen:
Zur Erfolgsbilanzierung wurden noch einmal in einem besonderen Block alle gewichtsbezogenen Tabellen zusammen-

gestellt. Diese Tabellen enthalten eine Reihe von Merkmalen, die auf analytischem Weg aus den Originalangaben der Befragungsteilnehmer neu gebildet wurden. Die Bedeutung und Berechnung dieser Werte wird auf den folgenden Seiten erläutert.

3.2 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

1. NORMALGEWICHT

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

2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

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

3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

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

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

o Absolute Reduktionsleistung:

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

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

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

o Relative Reduktionsleistung:

A. Dieses Maß gibt die Veränderung eines Übergewichts im Zeitverlauf wieder. Das aktuelle Übergewicht wird in Verhältnis gesetzt zu einem vorherigen Übergewicht und die Reduktion bzw. Zunahme oder Stabilität des vorherigen Übergewichts errechnet. Dieses Maß drückt prozentual das noch vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen aus.

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

➤ RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG = 50%.

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

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

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

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

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

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

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

Erhebungszeitpunkt	Vergleichs- zeitraum	Bezeichnung, verwendete Größen und Berechnung			Maß- einheit	Wertebereich des Scores	
18 MONATE NACH KURSENDE (18 M) (Fortsetzung)	18 M/ KE	D ₁	absolute Reduktionsleistung seit Kursende	Körpergewicht bei Kursende; aktuelles Körpergewicht	$KE/A - 18 M/A + 100$	kg	- 999
	18 M/ KE	D ₂	relative Reduktionsleistung seit Kursende	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht	$\frac{(18 M/A-NG) + 100}{(KE/A-NG) + 100} \times 100$	Index	1 - 999
	18 M/ 6 M	E ₁	absolute Reduktionsleistung seit letzter Befragung	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	$6 M/A - 18 M/A + 100$	kg	1 - 999
	18 M/ 6 M	E ₂	relative Reduktionsleistung seit letzter Befragung	aktuelles Körpergewicht; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende; Normalgewicht	$\frac{(18 M/A-NG) + 100}{(6 M/A-NG) + 100} \times 100$	Index	1 - 999

3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen

Jede Tabelle wurde mit 3 unterschiedlichen Tabellenköpfen gerechnet.

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

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

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

- o 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.

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

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

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

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

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

- o Bisherige Versuche:
 - Es wurde vor Kursbeginn schon mehrmals versucht, das Gewicht zu reduzieren.
 - Noch nie oder nur einmal wurde ein Versuch zur Gewichtsreduktion unternommen.
- o Unterstützung:
 - Andere Familienmitglieder (Ehepartner, Kinder) haben die Reduktionsbemühungen unterstützt.
 - Es gab keinerlei Unterstützung innerhalb der Familie.
- o Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion:
 - Es besteht der Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion.
 - Es bestehen keine konkreten Wünsche nach weiterer Reduktion.
- o Zufriedenheit mit neuer Ernährung:
 - sehr zufrieden
 - es geht/weniger/überhaupt nicht zufrieden.
- o Gewichtsentwicklung seit Kursende (= RELATIVE REDUKTIONSLAISTUNG):
 - Das zu Kursende erreichte Gewicht wurde gehalten bzw. konnte weiter reduziert werden.
 - Seit Kursende erfolgte eine Gewichtszunahme.

3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen

- o Alle Daten sind aus Vergleichsgründen prozentuiert. Das Kürzel "S-%" steht für Spaltenprozent, gibt also die Prozentuierungsrichtung an.
- o Die Basiszahlen der jeweiligen Teilgruppen sind in der ersten Tabellenzeile "Basis (ungewichtet)" angeführt.
- o 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.
- o Abweichungen der Prozentsummen von 100 können sich ergeben
 - durch die automatische Rundung (+/- 2%),
 - wenn aus Gründen der Übersichtlichkeit nur einzelne Antwortkategorien in Tabellenform zusammengestellt wurden,
 - wenn bei einer Frage Mehrfachnennungen möglich waren.

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

1

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

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

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	127	223
2	Körpergewicht bei Kursende	32	128	224
3	Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden zur Gewichtsre- duktion seit Kursende	33	129	225
3.1	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:			
	Art der angewendeten Methode (F)	34	130	226
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS			
4	Materialbesitz-, -nutzung und -weitergabe	35	131	227
5	Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente und Anregungen seit Kursende	36	132	228
5.1	Regelmäßige oder häufige Nutzung einzelner Programmelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig/häufig)	40	136	232
5.2	Regelmäßige Nutzung einzelner Pro- grammelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig)	41	137	233
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN			
6	Aktuelles Körpergewicht	42	138	234
7	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	43	139	235
7.1	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:			
	Reduktionsziel (in kg) (F)	44	140	236
7.2	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:			
	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch (F)	45	141	237
8	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	46	142	238

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

3

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
9	Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende	47	143	239
10	Vertrauen in Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft	48	144	240
IV. Veränderungen im Essverhalten				
11	Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten	49	145	241
12	Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten	50	146	242
12.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	51	147	243
13	Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel	52	148	244
13.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel	53	149	245
13.2	Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel	55	151	247
14	Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge	57	153	249
15	Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten	58	154	250
16	Zufriedenheit mit der jetzigen Ernährungsweise	59	155	251
17	Pläne bzgl. weiterer Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten	60	156	252
17.1	Art der geplanten Veränderung	61	157	253
V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN				
18	Erlebte Veränderungen (Statements)	62	158	254
18.1	Erlebte Veränderungen (Anteilswerte sehr stark/stark)	68	164	260
19	Existenz weiterer positiver Auswirkungen	70	166	262

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)	71	167	263
20	Existenz negativer Auswirkungen	72	168	264
20.1	FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der negativen Auswirkungen (F)	73	169	265
21	Verhaltensänderungen in den Be- reichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Ge- tränke und Medikamentenkonsum	75	171	267
21.1	Negative Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte neu begonnen/verstärkt)	77	173	269
21.2	Positive Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte vermindert)	78	174	270
	VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)			
22	Andere Übergewichtige Personen in der Familie (F)	79	175	271
23	Aktives Mitmachen von Familienan- gehörigen während des Kurses oder nachher (F)	80	176	272
23.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht) (F)	82	178	274
24	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	83	179	275
25	Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)	84	180	276
26	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	85	181	277
	VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN			
27	Probleme mit "Versuchungen"	86	182	278
28	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit ergeben	87	183	279

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

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	88	184	280
30	Probleme mit der eigenen Willenskraft	89	185	281
27.1- 30.1	Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht) (F)	90	186	282
31	Hilfen bei der Bewältigung dieser Probleme	95	190	286
32	Multiplikatorisches Verhalten in den letzten 12 Monaten	96	192	288
32.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	98	194	290
33	Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem	99	195	291
	VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK			
S.1	Alter	100	196	292
S.2	Geschlecht	101	197	293
	ZUSATZTABELLEN			
KA/NG	Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)	102	198	294
KA/A	Körpergewicht am Kursanfang	103	199	295
KA/B1	Absolutes Übergewicht am Kursanfang	104	200	296
KA/B2	Relatives Übergewicht am Kursanfang	105	201	297
KE/A	Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)	106	202	298
KE/B1	Übergewicht bei Kursende	107	203	299
KE/B2	Relatives Übergewicht zu Kursende	108	204	300
KE/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	109	205	301
KE/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	110	206	302
6 M/A	Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	111	207	303

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
6M/B1	Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende	112	208	304
6M/B2	Relatives Übergewicht 6 Monate nach Kursende	113	209	305
6M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	114	210	306
6M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	115	211	307
6M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	116	212	308
6M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	117	213	309
18M/A	Körpergewicht 18 Monate nach Kursende	118	214	310
18M/B1	Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende	119	215	311
18M/B2	Relatives Übergewicht 18 Monate nach Kursende	120	216	312
18M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	121	217	313
18M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	122	218	314
18M/D1	Absolute Reduktionsleistung <u>seit</u> Kursende	123	219	315
18M/D2	Relative Reduktionsleistung <u>seit</u> Kursende	124	220	316
18M/E1	Absolute Reduktionsleistung <u>seit</u> der 6-Monats-Befragung	125	221	317
18M/E2	Relative Reduktionsleistung <u>seit</u> der 6-Monats-Befragung	126	222	318

Auszählung ausgewählter
Merkmale der Kursbefragung
für verschiedene Teilstichproben

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- VOLLSTÄNDIGE DIG REAGIERT FRAGEBÜGEN S-% S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Plakat, Anschlag, VHS-Programm	35	38	36	34	36	31	39
Tageszeitung	37	37	37	38	35	37	38
Fernsehen, Rundfunk	0	0	0	0	0	0	0
Freunde, Bekannte, kollegen	32	32	31	33	34	36	28
Anderes	5	4	7	5	8	5	6

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 FRAGEBOGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	695	195	425	260
Einzelanmeldung	48	50	49	47	47	44	52
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	15	16	14	15	14	16	13
Anmeldung mit Freunden, Bekanntem, Kollegen	38	36	38	40	40	42	36

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- VOLLSTÄNDIGE DIG FRAGEBOGEN REAGIERT S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	635	195	425	260
Familienmitglieder, Verwandte	80	81	82	80	84	80	81
Freunde, Bekannte, Kollegen	57	53	58	58	59	59	57
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	5	5	5	5	7	5	5

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Ja	60	65	60	58	57	56	60
Nein	35	32	36	36	37	36	36
KA	5	4	4	6	5	7	4

4

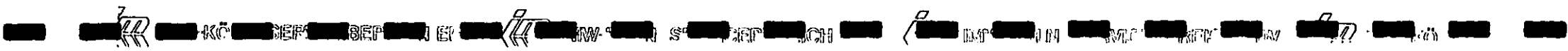


Tabelle 5: Haben Sie früher schon einmal versucht abzunehmen?

	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)	987	301	453	685	195	425	260
Nein, noch nie	7	9	5	6	4	6	5
Ja, einmal	14	13	13	15	11	16	14
Ja, mehrmals	76	76	80	77	83	75	79
KA	3	2	1	3	3	3	2

Tabelle 5.11 WENN JA: Welche der folgenden Methoden haben Sie dabei schon ausprobiert?

9

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG FRAGEBOGEN REAGIERT		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	896	268	424	628	183	385	242
Einfach weniger essen, FdH (Friß die Hälfte)	68	66	74	68	69	65	74
Nulldiät	13	14	11	13	15	15	11
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	14	13	13	14	18	15	12
Gruppenprogramm (z.B. weight watchers)	11	12	10	10	9	11	8
Einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)	34	30	36	35	32	30	44
Medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Magen- füller usw.)	43	42	45	43	43	40	48
Irgendwelche anderen Methoden, um Hunger zu vergessen oder 'Pausen' zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	17	19	16	16	15	16	17
Sonstige Methoden	18	16	18	18	17	19	17

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 AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt	73	69	74	74	75	75	73
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht	16	12	18	18	18	16	21
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft	20	25	17	19	19	20	17
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut	17	15	19	18	19	16	21
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt	18	20	19	18	19	18	17
Ich kann einfach keiner Versuchung widerstehen	47	50	48	46	47	46	47
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg	9	8	11	9	11	9	10
Anderes	4	3	5	4	3	3	5



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

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESANT AUSSENDE- 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)	987	301	453	685	195	425	260
Mein allgemeines Wohlbefin- den wird sich verbessern	64	67	62	63	59	63	62
Ich werde wieder leistungs- fähiger werden	33	34	29	32	29	32	31
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein	56	55	57	56	58	57	55
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich verbessern	38	40	38	38	43	38	37
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein	56	55	55	55	56	57	53
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben	11	8	11	12	12	13	10
Ich werde wieder ausgegli- chener und zufriedener werden	42	43	42	42	39	40	45
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen	30	27	32	32	30	32	32
Ich werde mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen	43	41	43	44	33	40	48

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 S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohn- heiten so geändert habe, daß ich keine Gewichts- probleme mehr habe	10	6	11	11	8	12	10
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe	70	71	73	69	73	67	73
Ich zweifle noch etwas an Erfolg des Kurses	12	13	11	12	12	12	11
KA	9	10	6	8	7	9	5

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		
	S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASISKUNGENICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Frühstück							
zu Hause	83	85	86	82	81	80	85
außer Haus	5	5	4	5	2	6	3
2. Frühstück/Pausenfrühstück							
zu Hause	18	18	21	18	16	16	21
außer Haus	21	25	20	20	18	19	21
Mittagessen							
zu Hause	73	73	75	73	74	73	72
außer Haus	13	13	13	13	9	13	13
Nachmittags-Mahlzeit							
zu Hause	38	39	42	37	37	36	40
außer Haus	7	8	6	7	6	7	7
Abendessen							
zu Hause	84	88	86	83	76	81	86
außer Haus	1	1	1	1	1	1	1
Kleinigkeiten nach dem Abendessen							
zu Hause	45	48	48	44	38	41	47
außer Haus	2	1	3	3	2	2	4

Tabelle 10.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN S-%		AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	695	195	425	260
Keine Mahlzeit	6	5	5	7	9	7	7
1 Mahlzeit	1	1	1	1	2	2	1
2 Mahlzeiten	6	6	5	6	8	7	5
3 Mahlzeiten	22	21	21	23	26	24	20
4 Mahlzeiten	28	28	29	28	28	30	26
5 Mahlzeiten	17	20	18	16	13	14	19
KA	19	20	21	18	15	16	21

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

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%		AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987		301	453	685	195	425	260
Essen macht mir richtig Freude, und ich genieße es	46		47	46	46	39	44	50
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	38		38	36	37	43	39	35
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	27		27	29	27	27	26	28
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	61		60	60	61	58	62	61

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

	GESAMT		TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		
	S-%	S-%	S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260	
sehr gut	4	4	4	4	5	3	5	
gut	30	34	32	29	20	26	33	
zufriedenstellend	40	38	42	41	48	43	37	
weniger zufriedenstellend	22	20	19	23	23	25	19	
schlecht	2	3	2	2	2	1	2	
sehr schlecht	1	0	0	1	1	1	1	
KA	1	1	1	1	2	1	2	

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Ja	15	17	15	15	18	15	14
Nein	79	79	81	80	73	78	83
KA	5	4	4	6	8	7	3

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
sehr stark	16	15	18	16	19	15	19
stark	32	31	33	32	32	33	31
weniger stark	26	27	25	26	26	27	25
kaum	16	17	15	16	13	15	17
überhaupt nicht	5	6	5	4	3	4	5
KA	5	5	4	6	7	7	3

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

	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)	987	301	453	685	195	425	260
Ja	3	4	2	2	2	2	3
Nein	59	54	67	61	57	56	68
KA	38	41	31	37	42	42	29

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
	S-%	AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-X		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	695	195	425	260
bis 60 kg	10	8	13	11	10	7	16
61 - 65 kg	13	12	17	14	13	10	19
66 - 70 kg	14	11	19	15	12	13	18
71 - 75 kg	12	11	15	12	12	12	13
76 - 80 kg	9	7	12	9	10	8	12
81 - 85 kg	7	5	9	8	7	8	7
86 - 90 kg	4	5	5	4	4	4	4
91 - 100 kg	5	6	6	4	7	4	5
mehr als 100 kg	2	1	3	2	3	2	3
KA	26	36	1	21	23	32	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?

	GESANT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN		GESANT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÜGEN S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	433	685	195	425	260
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	14	20	12	12	12	12	13
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	38	35	43	39	40	38	41
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	10	4	15	13	8	9	18
KA	38	42	30	36	39	41	28

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG FRAGEBOGEN REAGIERT		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
sehr zufrieden	29	19	37	33	23	27	43
zufrieden	26	29	27	24	30	25	23
es geht	7	9	6	6	5	7	5
weniger zufrieden	1	2	1	1	2	1	1
überhaupt nicht zufrieden	1	0	0	1	0	0	1
KA	37	41	29	35	39	40	27

Tabelle S.1: Körpergröße

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLLSTÄNDIGE FRÄGEBOGEN S-%		AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT S-%	VOLLSTÄNDIGE FRÄGEBOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
bis 155 cm	5	7	5	4	5	4	5
156 - 160 cm	18	17	15	18	22	19	16
161 - 165 cm	25	22	25	26	22	26	25
166 - 170 cm	30	33	30	29	32	30	27
171 - 175 cm	13	11	14	14	11	14	14
176 - 180 cm	5	6	6	5	5	4	7
181 - 185 cm	2	2	2	1	1	1	2
186 - 190 cm	0	0	0	0	0	0	0
über 190 cm	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	2	2	3	2	3

Tabelle S.2: Körpergewicht am Kurzanfang

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
bis 60 kg	4	5	3	3	4	4	3
61 - 65 kg	7	9	6	6	8	6	7
66 - 70 kg	14	14	14	13	12	11	18
71 - 75 kg	18	17	20	18	15	18	18
76 - 80 kg	16	18	15	15	17	15	15
81 - 85 kg	11	8	11	12	10	12	10
86 - 90 kg	9	8	8	9	12	12	6
91 - 100 kg	11	13	11	11	11	12	10
mehr als 100 kg	8	6	9	9	9	9	9
kA	3	3	3	3	2	3	3

Tabelle S.3: Alter

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- VOLLSTÄNDIGE DIG FRAGEBÖGEN REAGIERT		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
bis 19 Jahre	1	1	2	2	2	2	1
20 - 29 Jahre	15	14	15	15	18	16	15
30 - 39 Jahre	28	28	29	28	25	29	26
40 - 49 Jahre	35	36	33	35	36	35	34
50 - 59 Jahre	14	14	15	14	14	14	15
60 Jahre und älter	5	6	4	4	4	3	6
KA	2	2	2	2	1	1	3

Tabelle S.4: Geschlecht

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄH- DIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	937	301	453	685	195	425	260
männlich	6	4	7	7	5	5	10
weiblich	94	96	92	93	94	95	90
KA	0	0	0	0	1	0	0

Tabelle S.5: Familienstand

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER VOLLSTÄNDIGE UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	937	301	453	635	195	425	260
ledig, verwitwet, getrennt lebend, geschieden	16	21	15	14	15	12	17
verheiratet/mit Partner	80	76	81	82	81	84	78
KA	4	4	4	4	4	3	6

Tabelle S.6.1: Anzahl weiterer Personen im Haushalt

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN S-%		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBÖGEN S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEMICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Anzahl Personen:							
keine	8	9	8	8	9	6	10
1 Person	14	16	14	13	13	13	14
2 Personen	22	26	18	20	18	22	18
3 Personen	31	29	36	32	34	31	35
4 Personen und mehr	25	21	24	26	26	28	23

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

	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)	937	301	453	685	195	425	260
Anzahl Personen:							
keine	50	53	51	49	49	48	51
1 Personen	26	29	25	25	25	24	27
2 Personen	18	13	19	20	22	21	19
3 Personen und mehr	5	5	6	6	5	7	3

Tabelle S.7: Berufstätigkeit

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT DIE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
ja, ganztags	24	23	25	25	24	24	26
ja, halbtags	23	24	19	22	23	24	19
zur Zeit in Ausbildung	2	2	2	2	2	2	1
zur Zeit arbeitslos	1	2	0	1	1	2	0
Hausfrau	45	45	47	45	45	44	46
Rentner, Pensionär	3	3	4	3	3	2	4
KA	2	2	2	2	3	2	3

Tabelle S.7.1: WEHN BERUFSTÄTIG: Berufsgruppe

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- VOLLSTÄNDIGE DIG REAGIERT FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	465	141	199	323	91	206	118
Freie Berufe, Selbständige, Landwirte	17	12	18	19	21	19	17
Leitende Angestellte, Beamt	8	8	9	8	5	7	9
Mittlere Angestellte, Beamt, Facharbeiter	30	30	32	30	31	29	31
Einfache Angestellte, Beamt, Arbeiter	42	48	40	40	41	40	40
KA	3	2	2	4	2	4	3

Tabelle 5.8: Schulabschluß

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFALLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPRÖBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFALLE NICHT ODER UNVOLLSTÄN- DIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN S-%		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	261
Volksschule/Hauptschule	63	60	62	65	67	70	37
Mittlere Reife	26	28	26	25	24	21	30
Abitur	3	5	4	3	2	2	4
Abgeschlossenes Studium	4	4	4	4	4	3	5
Keinen Abschluß	1	1	1	0	0	0	1
KA	3	2	3	4	4	4	3

Tabelle 9.1: Lebenssituation

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN AUSFÄLLE VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		GESAMT AUSSENDE- STICHPROBE 18 MONATE S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN AUSFÄLLE NICHT ODER UNVOLLSTÄNDIG REAGIERT VOLLSTÄNDIGE FRAGEBOGEN		
		S-%	S-%		S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	987	301	453	685	195	425	260
Männer	6	4	7	7	5	5	10
Alleinstehende Frauen	15	20	14	13	14	11	15
Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder	17	15	17	18	17	20	15
Berufstätige Ehefrauen mit Kindern	16	15	14	16	16	17	13
Hausfrauen ohne Kinder	15	16	16	15	16	15	15
Hausfrauen mit Kindern	27	26	29	27	27	28	26



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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	70	64	66	76	73	69	59	74	69	99	69	68	71	77	
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	25	31	31	18	22	23	36	21	29	8	27	27	26	18	
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	3	5	1	2	5	8	5	5	3	3	0	3	2	4	
KA	2	0	1	3	0	0	0	0	0	0	4	2	2	2	

Tabelle 2: Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- ruf- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- ruf- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
bis 60 kg	17	29	19	11	11	0	15	21	20	13	21	17	15	14	
61 - 65 kg	20	21	27	17	16	0	21	23	31	26	18	22	14	23	
66 - 70 kg	18	12	19	20	22	0	21	21	14	21	27	16	22	19	
71 - 75 kg	14	12	12	16	15	19	15	13	11	16	9	14	17	12	
76 - 80 kg	8	10	6	10	5	19	0	8	6	8	10	9	8	7	
81 - 85 kg	6	0	6	6	13	15	8	3	6	5	4	7	8	4	
86 - 90 kg	5	5	4	2	7	15	10	3	0	3	3	4	6	5	
91 - 100 kg	6	7	4	6	5	19	0	3	9	3	1	5	6	7	
über 100 kg	2	2	0	3	4	4	5	3	0	5	0	3	0	4	
KA	4	2	1	9	2	8	5	5	3	0	6	4	5	5	

Tabelle 3: 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- 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(UNGENÜGTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHÜFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	6	7	6	3	11	4	5	8	6	11	6	6	6	5
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	23	31	28	16	20	15	23	26	37	26	15	27	14	26
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	17	19	13	17	22	23	18	21	11	18	15	19	9	21

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	ver- stärkt	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	104	20	27	29	23	10	15	17	17	17	20	58	15	27	
Hülldiät	2	5	4	0	0	0	0	6	6	0	0	2	0	4	
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	7	5	11	0	4	10	0	0	12	6	5	3	7	11	
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	4	0	0	7	4	10	0	6	0	6	0	2	7	4	
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	43	45	56	41	30	10	53	35	53	59	45	57	40	22	
Medikamente, Arzneimittel	6	3	4	14	0	0	7	18	6	0	5	7	0	7	
Sonstige	38	40	26	38	57	70	33	35	24	29	45	29	47	48	
KA	1	0	0	0	4	0	7	0	0	0	0	0	0	4	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS<UNGEWICHTET>	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	37	45	45	38	22	38	41	33	29	34	45	42	28	39	
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	58	50	49	56	75	62	51	56	69	66	48	53	68	58	
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter- gegeben	3	2	1	4	2	0	5	5	3	0	3	3	2	2	
KA	3	2	4	1	2	0	3	5	0	0	4	2	3	2	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- 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-%	
EWIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes															
regelmäßig	63	71	54	61	71	58	74	74	51	55	66	62	60	68	
häufig	23	19	27	24	20	23	15	13	40	32	15	22	23	25	
selten	11	7	19	10	5	15	8	8	6	13	15	12	12	5	
nie	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	
KA	3	0	0	6	4	4	3	5	3	0	3	2	5	2	
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen															
regelmäßig	12	7	10	12	13	8	8	8	17	16	10	12	11	11	
häufig	8	10	1	7	8	10	8	8	3	8	6	8	9	8	
selten	17	12	19	19	15	19	10	10	20	13	22	20	14	16	
nie	47	69	57	40	31	38	54	54	49	42	49	50	46	44	
KA	20	2	12	21	36	23	23	23	11	24	12	12	20	28	
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme															
regelmäßig	5	5	4	4	5	4	8	3	9	3	4	5	5	5	
häufig	15	12	15	18	13	4	8	18	23	16	18	14	18	16	
selten	25	36	30	22	18	31	26	28	23	18	25	29	28	16	
nie	37	45	40	35	31	38	33	33	40	39	42	41	31	39	
KA	13	2	10	20	33	23	26	18	6	24	10	12	18	25	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	99	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'														
regelmäßig	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	1	2	0
häufig	5	0	3	8	7	0	3	5	3	11	6	7	2	5
selten	12	2	15	19	7	15	8	15	11	11	13	7	23	14
nie	62	93	69	52	47	62	62	56	74	50	66	74	51	53
KA	20	5	12	20	38	23	28	23	11	29	12	12	23	28
Essplan ausarbeiten														
regelmäßig	5	2	3	4	9	0	3	3	9	5	6	3	5	7
häufig	14	17	10	17	13	15	15	13	11	21	13	16	17	9
selten	17	21	25	12	15	12	21	15	20	11	18	19	17	16
nie	44	57	48	44	31	50	38	46	49	39	48	51	38	40
KA	20	2	13	22	33	23	23	23	11	24	15	12	23	28
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	5	2	6	4	5	0	0	3	9	0	9	5	5	4
häufig	20	17	25	20	16	8	8	26	26	21	19	21	22	18
selten	26	24	34	22	24	23	8	31	26	26	37	26	25	28
nie	33	55	28	34	25	46	59	26	34	26	25	40	35	23
KA	16	2	6	19	29	23	26	10	6	26	9	9	14	28

7.2.0) *Plan* *Plan* *Plan*

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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	33	67	129	65	57
Diagramm 'Nahrungsaenge'														
regelmäßig	2	0	1	2	2	0	3	0	6	0	1	2	2	2
häufig	6	2	6	7	7	8	3	0	3	11	7	8	6	2
selten	18	24	15	17	18	35	10	21	17	8	18	17	17	21
nie	52	71	60	49	35	35	56	54	60	53	55	59	49	44
KA	23	2	18	25	38	23	28	26	14	23	18	15	26	32
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'														
regelmäßig	5	5	1	9	2	12	5	5	3	0	6	6	2	7
häufig	19	17	13	20	27	31	21	13	17	21	18	20	23	16
selten	18	21	16	19	15	15	8	21	20	26	18	16	22	16
nie	39	55	55	31	24	23	41	38	51	32	45	47	34	33
KA	19	2	13	20	33	19	26	23	9	21	13	11	20	28
Einplanen von Versuchungssituationen														
regelmäßig	4	7	3	3	2	0	8	3	9	3	1	2	5	7
häufig	18	29	10	19	20	12	13	28	17	18	21	20	18	14
selten	20	19	22	21	16	23	18	8	23	21	24	21	22	19
nie	38	43	49	35	29	42	38	38	40	32	40	45	34	32
KA	20	2	15	21	33	23	23	23	11	26	13	12	22	28

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	63	97	
Belohnungsplan															
regelmäßig	0	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	
häufig	2	7	0	0	2	4	3	0	3	0	1	2	3	0	
selten	10	19	7	10	5	4	15	5	9	5	15	9	12	11	
nie	65	69	76	65	51	69	56	64	74	66	66	74	57	58	
KA	23	2	16	25	42	23	26	29	14	29	18	15	26	32	
Austausch von Rezepten															
regelmäßig	4	2	1	4	7	4	3	5	0	5	4	5	0	5	
häufig	21	29	24	19	15	8	18	21	29	21	22	26	15	18	
selten	21	29	15	27	15	15	23	18	11	26	25	22	26	16	
nie	35	38	45	31	27	50	33	31	49	32	31	36	35	35	
KA	19	2	15	18	36	23	23	26	11	16	16	11	23	26	
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern															
regelmäßig	8	5	10	8	11	4	8	10	9	8	9	12	3	7	
häufig	10	12	12	7	11	0	15	5	9	16	9	12	11	4	
selten	24	29	25	18	29	38	18	21	14	26	28	22	26	30	
nie	43	55	40	52	24	38	44	44	60	34	42	47	40	40	
KA	15	0	12	16	25	19	15	21	9	16	12	9	20	19	

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	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/	weni-ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UHGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	86	90	81	84	91	81	90	87	91	87	81	84	83	93
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	17	12	19	18	19	13	13	20	21	16	17	20	12
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	20	17	19	22	18	8	15	21	31	18	22	19	23	21
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	6	0	4	9	7	0	3	5	3	11	9	8	3	5
Essplan ausarbeiten	19	19	13	21	22	15	18	15	20	26	19	19	22	16
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abuscharer Plan)	24	19	31	25	22	8	8	33	34	21	28	26	26	21
Diagramm 'Nahrungsaenge'	7	2	7	9	9	8	5	0	9	11	9	9	8	4
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	24	21	15	29	29	42	26	18	20	21	24	26	25	23
Einplanen von Versuchungssituationen	22	36	13	22	22	12	21	31	26	21	22	22	23	21
Belohnungsplan	2	10	0	0	2	4	3	3	3	0	1	2	5	0
Austausch von Rezepten	25	31	25	24	22	12	21	26	29	26	27	32	15	23
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	18	17	22	15	22	4	23	15	17	24	18	23	14	11

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steht. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	63	71	54	61	71	58	74	74	51	55	66	62	60	68
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	12	7	10	12	13	8	8	8	17	16	10	12	11	11
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	5	5	4	4	5	4	8	3	9	3	4	5	5	5
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3	1	2	0
Eßplan ausarbeiten	5	2	3	4	9	0	3	3	9	5	6	3	5	7
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	5	2	6	4	5	0	0	8	9	0	9	5	5	4
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	0	1	2	2	0	3	0	6	0	1	2	2	2
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	5	1	9	2	12	5	5	3	0	6	6	2	7
Einplanen von Versuchungssituationen	4	7	3	3	2	0	8	3	9	3	1	2	5	7
Belohnungsplan	0	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0
Austausch von Rezepten	4	2	1	4	7	4	3	5	0	5	4	5	0	5
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	8	5	10	8	11	4	8	10	9	8	9	12	3	7

Tabelle 6: Wieviel kg beträgt ihr derzeitiges Körpergewicht?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
bis 60 kg	8	12	9	9	5	0	5	13	11	5	12	5	14	9	
61 - 65 kg	10	21	22	13	16	0	21	18	17	24	19	19	14	19	
66 - 70 kg	19	21	25	17	15	0	15	23	31	24	19	20	14	23	
71 - 75 kg	15	5	13	20	16	4	18	10	14	18	21	12	20	14	
76 - 80 kg	11	19	6	9	13	27	13	15	3	5	7	12	11	9	
81 - 85 kg	10	10	12	7	13	15	10	5	9	13	10	12	9	7	
86 - 90 kg	6	2	1	8	9	12	13	3	3	3	3	5	8	5	
91 - 100 kg	7	5	7	6	7	19	3	0	9	5	4	7	5	7	
Über 100 kg	4	5	1	7	2	19	3	8	0	0	1	5	5	2	
KA	3	0	1	4	4	4	0	5	3	3	1	2	2	5	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
... weiter abzunehmen	74	74	79	66	78	58	79	69	89	76	78	70	75	81	
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	24	24	18	31	20	42	18	26	11	24	19	26	25	19	
... weder - noch	2	2	3	2	0	0	3	5	0	0	3	4	0	0	
KA	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	192	31	53	59	43	15	31	27	31	29	52	90	49	46	
bis 2 kg	5	3	4	8	5	0	3	15	6	7	2	8	4	2	
3 - 5 kg	41	16	43	51	42	47	29	33	42	41	52	29	45	61	
6 - 8 kg	16	29	9	15	16	0	26	11	19	14	15	21	16	4	
9 - 10 kg	19	19	30	8	21	27	16	26	23	10	19	22	16	15	
11 - 12 kg	2	6	0	0	0	0	3	4	0	0	0	2	2	0	
13 - 15 kg	5	0	4	8	5	20	0	0	3	7	6	6	6	4	
16 - 20 kg	9	19	6	8	7	7	19	7	3	14	4	10	8	9	
über 20 kg	2	6	2	0	0	0	0	4	3	0	2	2	2	0	
KA	2	0	2	0	9	0	3	0	0	7	0	0	0	4	

Tabelle 7.2: WENN GEWICHTSEIBERHALTUNG GEMÜNSCHT: 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 PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	62	10	12	23	11	11	7	10	4	9	13	33	16	11
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	37	40	42	36	36	9	71	60	75	33	23	39	25	45
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	34	30	42	29	45	55	29	10	25	22	46	39	25	36
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	13	10	0	21	9	9	0	10	0	33	15	15	13	9
Nein, keine feste Grenze gesetzt	10	10	8	7	9	27	0	10	0	0	8	0	25	9
KA	6	10	8	7	0	0	0	10	0	11	8	6	13	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	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 mit Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	29	25	19	18	8	15	21	34	21	22	27	15	18
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	60	52	63	60	62	73	56	56	57	66	60	57	63	63
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	16	17	10	19	16	15	23	23	6	11	16	14	17	18
KA	2	2	1	2	4	4	5	0	3	3	1	2	5	2

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Stetige Abnahme	4	7	3	3	4	4	5	8	0	3	3	2	3	9	
Stetige Zunahme	24	26	27	22	24	31	31	23	20	21	27	29	18	18	
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	42	38	37	44	53	50	36	44	31	50	45	41	43	46	
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	28	29	31	29	18	12	28	23	49	26	24	28	31	28	
KA	1	0	1	1	2	4	0	3	0	0	1	0	5	0	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	95	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	64	54	51	56	58	51	56	71	53	51	56	51	56	
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	17	10	13	22	16	19	21	13	11	24	15	17	22	11	
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	19	19	24	19	13	15	13	21	11	13	27	19	15	25	
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	7	3	6	9	4	10	5	6	5	4	5	8	4	
KA	3	0	6	2	3	4	5	5	0	5	3	2	5	5	

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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ja, mehr	26	26	25	29	22	23	38	23	26	24	24	31	25	18
Ja, weniger	21	33	13	18	25	38	15	33	14	11	22	19	23	25
Nein	52	40	61	51	49	35	44	44	60	63	54	49	51	56
KA	2	0	0	2	4	4	3	0	0	3	0	1	2	2

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.

	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	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Frühstück	93	88	91	94	95	96	85	92	91	100	93	91	95	93	
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	38	55	42	36	25	27	44	36	51	39	33	44	29	37	
Mittagessen	92	93	91	90	93	81	90	87	86	97	97	92	91	91	
Nachmittags-Mahlzeit	44	48	49	44	36	31	46	44	66	29	42	44	43	46	
Abendessen	91	90	91	89	95	85	90	87	89	97	93	93	88	89	
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	28	33	25	22	36	50	33	26	17	29	22	29	26	25	
Kleinigkeiten bei großen Hunger zwischendurch	40	43	48	35	36	23	41	49	49	32	40	47	31	32	

Tabelle 12.11 Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinsteh. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen	Haus-frauen ohne Kind.	Haus-frauen 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	2	2	1	2	0	4	3	0	6	0	0	2	0	2
2 Mahlzeiten	2	0	1	6	0	4	0	5	0	5	1	0	5	5
3 Mahlzeiten	16	10	15	17	24	19	15	18	17	18	15	13	22	19
4 Mahlzeiten	42	43	40	37	47	42	51	38	14	37	55	40	48	35
5 Mahlzeiten	27	26	27	31	18	31	13	28	43	26	21	30	18	30
6 Mahlzeiten	11	17	12	7	11	0	15	10	20	13	6	12	8	9
7 Mahlzeiten	1	2	3	0	0	0	3	0	0	0	1	2	0	0

Ergebnisse der Nachbefragung

18 Monate nach Kursende

Kopf 1

- Alter
- Lebenssituation
- psycho-soziale Problem-
belastung

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	Män-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Haus-frau- ohne Kind.	Haus-frau- mit Kind.	sehr stark	uni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWEICHTET)	16	4	7	2	3	2	4	4	1	1	4	9	4	1
MILCHPRODUKTE	6	0	14	0	0	0	0	0	100	0	0	0	25	0
Joghurt/Kefir	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark	6	0	14	0	0	0	0	0	100	0	0	0	25	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttankäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMÜSE/OBST	31	25	43	50	0	0	25	50	100	0	25	22	50	100
Salate	6	0	14	0	0	0	25	0	0	0	0	0	25	0
Kartoffeln	6	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25	11	0	0
Obst	6	0	14	0	0	0	0	0	100	0	0	0	25	0
Sonstige Gemüsesorten	19	0	29	50	0	0	0	50	100	0	0	11	25	100
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	6	25	0	0	0	0	0	25	0	0	0	11	0	0
Weizenkleie/Körner/ Müsli	6	25	0	0	0	0	0	25	0	0	0	11	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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	16	4	7	2	3	2	4	4	1	1	4	9	4	1
BRÖT	6	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25	11	0	0
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	6	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25	11	0	0
Knäckebröt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	13	25	14	0	0	0	0	50	0	0	0	22	0	0
Fisch	6	0	14	0	0	0	0	25	0	0	0	11	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	6	0	14	0	0	0	0	25	0	0	0	11	0	0
(fettarme) Wurst	6	25	0	0	0	0	0	25	0	0	0	11	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	6	25	0	0	0	0	25	0	0	0	0	11	0	0
Wasser	6	25	0	0	0	0	25	0	0	0	0	11	0	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	38	25	29	50	67	50	50	0	0	100	50	44	0	0
KA	19	0	29	0	33	50	25	0	0	0	25	11	50	0

54

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-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-en mit Kind.	Haus-frau-en	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-g stark	kauf/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	35	1	10	9	14	4	7	7	9	0	7	17	11	7
MEHL(STARKE-)PRODUKTE	31	0	50	44	14	25	14	29	44	0	29	29	27	43
Brot/Weißbrot	11	0	10	22	7	0	0	14	22	0	0	12	9	14
Nudeln(Teigwaren)	14	0	30	22	0	0	14	14	11	0	29	12	9	29
Soßen/Mehl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	9	0	20	0	7	25	0	0	22	0	0	6	9	14
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	49	0	40	33	64	50	86	43	33	0	43	47	55	43
Fette, Öle	29	0	30	11	36	0	57	29	22	0	29	18	45	29
Butter, Margarine	6	0	0	22	0	0	14	0	11	0	0	12	0	0
(Schlag)Sahne	3	0	0	0	7	0	0	0	0	0	14	6	0	0
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	11	0	0	0	29	50	14	14	0	0	0	18	0	14
(fettes) Fleisch	9	0	10	0	14	25	14	0	0	0	14	12	9	0
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 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?

	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	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
wiel niedriger	48	52	43	51	47	54	51	54	60	42	40	46	52	51
annähernd gleich	42	36	46	40	42	35	36	36	34	47	49	43	37	42
wiel höher	10	12	10	9	11	12	13	10	6	11	10	11	11	7
KÄ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 19: 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	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	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	4	5	1	6	4	0	8	3	3	3	4	5	2	5
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	24	26	18	24	31	31	21	44	20	21	19	23	29	21
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	65	55	75	64	62	65	51	49	74	74	69	63	62	72
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	14	4	7	4	4	18	5	3	3	7	9	8	2
KA	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0

Tabelle 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	Män-ner	Al-lein- steh. Frauen	Be- rufs- Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- gar stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	63	62	55	65	67	62	64	82	54	63	55	60	69	58
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	32	31	37	29	31	35	28	15	34	37	39	33	28	37
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	5	7	7	3	2	4	6	3	11	0	4	7	3	2
KA	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Ja	64	69	67	57	67	50	69	64	60	63	69	65	60	63	
Nein	35	31	33	38	33	50	28	31	40	37	30	33	40	33	
KA	2	0	0	4	0	0	3	5	0	0	1	2	0	4	

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	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)	166	29	45	51	37	13	27	25	21	24	46	84	39	36
bewußter/gezielter essen	25	28	29	22	22	8	44	8	10	25	30	27	18	25
weniger essen	16	14	16	14	22	15	7	28	5	25	17	10	31	17
weniger Alkohol trinken	2	0	2	4	3	8	0	8	5	0	0	4	3	0
weniger/keine Zwischenmahlzeiten	3	3	0	8	0	0	4	0	0	4	7	5	3	0
mehr Zwischenmahlzeiten	2	3	0	2	3	8	4	0	0	0	2	1	0	6
weniger/keine Süßigkeiten	14	7	16	18	14	31	11	16	19	13	9	13	13	19
verstärkt Gemüse und Salate essen	5	3	7	4	5	0	0	12	10	8	2	4	8	6
andere Diäten anwenden	1	0	0	0	5	8	0	0	0	4	0	2	0	0
persönliche Programme ausarbeiten	1	3	2	0	0	0	0	4	5	0	0	1	0	3
konsequenter sein	12	17	11	14	5	0	15	8	24	4	11	15	10	6
verstärkt/mehr Obst essen	2	0	4	2	3	15	0	0	5	0	2	2	0	6
wieder nach dem Kursmaterial leben	8	17	11	2	5	8	7	8	0	0	17	10	8	6
weniger Fett essen	1	0	0	4	0	0	4	0	5	0	0	2	0	0
Sonstiges	4	0	2	4	11	0	0	8	10	8	2	2	5	6
KA	2	3	0	4	3	0	4	0	5	8	0	1	3	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	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	267	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert															
sehr stark	12	24	7	11	9	12	18	13	11	11	10	12	11	16	
stark	38	26	36	35	42	35	26	33	37	39	39	34	38	33	
weniger stark	30	29	37	34	24	38	26	33	31	29	33	30	31	35	
überhaupt nicht	14	19	18	13	7	8	15	10	17	11	18	18	14	7	
KA	7	2	1	7	18	8	15	10	3	11	0	5	6	9	
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger															
sehr stark	9	17	7	8	9	9	8	13	11	9	9	9	9	9	
stark	34	28	31	37	40	38	31	38	31	34	37	34	34	37	
weniger stark	34	33	42	38	34	38	38	33	43	37	37	33	38	35	
überhaupt nicht	19	22	14	11	8	18	18	10	11	11	14	17	11	8	
KA	9	0	3	8	25	12	18	15	3	13	0	6	11	12	
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere															
sehr stark	10	24	4	9	7	12	13	8	6	11	12	10	8	14	
stark	28	24	37	27	24	23	23	31	40	24	30	28	34	26	
weniger stark	33	26	43	35	25	23	26	26	40	32	45	33	37	33	
überhaupt nicht	17	26	12	17	15	27	21	21	11	13	12	22	9	9	
KA	12	0	3	12	29	15	18	15	3	21	1	6	12	18	

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				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-eri 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	7	10	3	7	13	12	8	8	3	11	7	7	6	9
stark	18	12	12	20	29	31	13	18	20	16	16	15	26	16
weniger stark	33	29	43	34	25	19	33	38	31	32	39	33	40	32
Überhaupt nicht	30	50	37	26	11	31	26	29	43	24	30	37	18	28
KA	11	0	4	13	22	8	21	8	3	18	7	9	9	16
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	9	12	7	9	11	8	8	10	9	11	10	9	8	12
stark	39	38	33	47	33	42	38	44	31	37	37	37	43	39
weniger stark	27	19	42	24	24	27	26	13	40	24	37	29	29	25
Überhaupt nicht	15	31	15	12	9	12	18	21	17	11	13	21	9	9
KA	9	0	3	8	24	12	10	13	3	18	1	4	11	16
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	3	7	0	6	2	4	3	5	3	5	3	3	5	4
stark	15	19	15	11	16	12	10	10	20	18	18	14	15	18
weniger stark	40	40	49	40	31	42	41	28	34	39	51	43	45	33
Überhaupt nicht	28	33	28	29	18	19	28	38	37	13	25	33	22	23
KA	14	0	7	13	33	23	18	18	6	24	3	8	14	23

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		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-X	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	97	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener															
sehr stark	8	17	3	7	11	4	5	8	6	11	10	6	9	14	
stark	30	24	31	37	22	31	26	26	29	26	37	31	29	30	
weniger stark	33	33	43	29	29	31	33	41	40	37	29	39	32	25	
überhaupt nicht	17	26	18	17	11	19	23	8	20	8	19	19	15	18	
KA	10	0	4	10	27	15	13	18	6	18	4	6	14	14	
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß															
sehr stark	5	10	1	6	5	4	3	8	3	5	4	5	8	4	
stark	29	26	28	35	25	38	28	18	29	29	37	29	34	29	
weniger stark	44	40	61	37	38	38	41	44	49	42	48	47	38	44	
überhaupt nicht	9	24	4	9	4	0	10	15	14	5	6	11	6	7	
KA	12	0	4	13	27	19	18	15	6	18	4	8	14	18	
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig															
sehr stark	6	7	3	7	7	8	3	5	9	8	6	6	5	7	
stark	25	19	24	30	24	27	23	18	31	26	27	26	31	21	
weniger stark	42	36	49	43	35	42	44	33	31	39	48	44	40	40	
überhaupt nicht	14	36	19	8	2	8	13	23	20	3	18	17	9	12	
KA	13	2	4	12	33	15	18	21	9	24	1	7	15	19	

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		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)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es.															
sehr stark	15	17	10	19	11	12	15	18	17	16	12	17	11	16	
stark	32	33	30	34	33	31	33	26	29	34	36	33	31	33	
weniger stark	33	36	45	28	24	35	18	31	34	26	45	35	32	30	
überhaupt nicht	8	14	9	8	4	8	15	8	14	5	4	10	6	5	
KA	12	0	6	11	29	15	18	18	6	18	3	5	20	16	
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will															
sehr stark	8	17	6	8	7	8	8	13	6	8	7	11	5	7	
stark	18	14	30	11	15	15	18	13	17	11	19	19	12	21	
weniger stark	28	33	31	26	27	15	28	28	29	29	37	27	34	30	
überhaupt nicht	34	36	30	42	27	46	33	33	43	26	33	38	35	26	
KA	11	0	3	13	24	15	13	13	6	26	3	5	14	16	
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen															
sehr stark	8	10	9	6	7	8	10	8	6	8	6	12	2	7	
stark	20	26	21	20	15	4	26	26	17	18	24	24	18	14	
weniger stark	45	40	52	44	44	62	38	38	49	42	46	42	48	49	
überhaupt nicht	14	24	12	16	7	12	8	13	23	13	16	16	11	14	
KA	13	0	6	15	27	15	18	15	6	18	7	6	22	16	

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.	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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe														
sehr stark	21	31	24	18	16	19	28	33	17	13	15	26	11	21
stark	25	14	27	29	20	23	21	26	20	18	30	17	31	35
weniger stark	30	33	33	25	31	27	26	15	31	34	39	35	29	19
überhaupt nicht	16	21	13	17	15	23	13	15	26	16	12	18	17	12
KA	9	0	3	11	18	8	13	10	6	18	4	5	12	12
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	18	26	24	13	11	15	13	26	34	3	15	29	8	2
stark	22	26	21	25	13	27	18	21	11	24	28	28	14	18
weniger stark	31	29	36	36	20	23	31	31	26	34	36	26	42	33
überhaupt nicht	19	19	15	16	31	27	23	8	23	21	16	12	23	32
KA	11	0	4	10	25	8	15	15	6	18	4	5	14	16

Taballe 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	Män-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/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	15	24	19	17	7	9	13	23	20	5	16	18	17	9
stark	35	33	40	34	33	46	31	26	40	37	37	35	29	42
weniger stark	27	24	31	25	25	23	26	21	23	26	34	27	35	19
überhaupt nicht	13	19	12	15	9	12	10	18	14	13	12	16	8	14
KA	10	0	1	10	25	12	21	13	3	18	0	5	11	16
Ich wurde häufig von anderen in meinen Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	11	21	10	8	9	12	8	18	11	8	9	11	12	11
stark	28	26	24	35	24	27	28	26	23	29	34	28	29	32
weniger stark	28	33	33	27	25	27	38	18	20	29	36	29	35	23
überhaupt nicht	23	19	31	22	18	23	10	28	43	16	21	28	12	21
KA	9	0	1	8	24	12	15	10	3	18	0	4	11	14

Tabelle 18.11 Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	47	50	43	46	51	46	44	46	49	50	49	47	49	49	
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	43	43	39	45	45	42	38	51	43	39	46	43	43	46	
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	38	48	42	36	31	35	36	38	46	34	42	38	42	40	
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	25	21	15	27	42	42	21	26	23	26	24	22	32	25	
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	48	50	40	56	44	50	46	54	40	47	48	47	51	51	
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	26	15	17	18	15	13	15	23	24	21	17	20	21	
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	38	40	34	44	33	35	31	33	34	37	48	37	38	44	
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	35	36	30	40	31	42	31	26	31	34	42	34	42	32	
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	31	26	27	37	31	35	26	23	40	34	33	32	35	28	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	47	50	40	53	44	42	49	44	46	50	48	50	42	49	
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	26	31	36	19	22	23	26	26	23	18	27	29	17	28	

Tabella 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- leinh- 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	uni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	29	36	30	26	22	12	36	33	23	26	30	36	20	21	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	45	45	51	47	36	42	49	59	37	32	45	43	42	56	
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	39	52	45	38	24	42	31	46	46	26	43	57	22	19	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	50	57	55	51	40	54	44	49	60	42	54	53	46	51	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	39	48	34	43	33	38	36	44	34	37	43	39	42	42	

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

	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- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Ja	43	31	42	44	55	58	46	38	43	53	34	42	49	37	
Nein	52	69	57	51	35	35	49	56	49	42	64	55	45	56	
KA	5	0	1	6	11	8	5	5	9	5	1	3	6	7	

70

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page.

Tabelle 19.1: WEIHN 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	Män-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	111	13	28	39	30	15	18	15	15	20	23	54	32	21
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	32	15	36	33	37	27	44	33	20	40	35	31	38	29
Gesundheitliche Vorteile	10	0	0	18	13	27	6	13	7	0	13	7	13	10
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	6	8	0	10	7	13	0	7	7	5	9	4	9	10
Vermehrte Kontakte	2	8	0	0	3	0	6	7	0	0	0	2	0	5
Positive Reaktionen in Familien-, Freundes- und Bekanntenzirkel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	20	46	18	8	23	13	22	13	27	25	13	24	13	19
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	16	0	36	15	7	7	0	20	27	15	22	20	9	19
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	1	0	0	3	0	7	0	0	0	0	0	0	0	5
Besseres Aussehen	4	0	4	5	3	0	6	0	7	10	0	4	6	0
Sonstige positive Auswirkungen	5	8	4	3	7	7	11	0	7	0	4	4	3	5
KA	5	15	4	5	0	0	6	7	0	5	4	4	9	0

Tabelle 20: Gab es auch Auswirkungen, die Sie negativ sehen, die Sie als belastend oder unangenehm 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(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ja	25	29	34	22	16	15	28	21	31	26	25	33	18	16
Nein	68	71	61	71	71	77	64	77	54	68	72	63	72	75
KA	7	0	4	7	13	8	8	3	14	5	3	4	9	9

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ-ner	Al-lein-stand. 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	über-haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	66	12	23	20	9	4	11	8	11	10	17	43	12	9
Kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	21	25	26	20	11	0	18	25	18	20	35	23	25	11
Ständiges Hungergefühl/Heißhunger	11	0	13	10	22	25	0	0	9	20	12	12	0	22
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	3	0	4	5	0	0	9	0	0	10	0	2	8	0
Gesundheitliche Beeinträchtigungen (z.B. schlaffe Haut, Falten)	9	17	9	5	11	0	9	25	9	10	6	7	17	11
Belastende Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen (Schlafstörungen u.ä.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	14	17	13	15	0	25	9	0	27	0	18	12	8	22
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	2	0	0	0	11	0	0	0	0	10	0	0	0	11
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs-umstellung	2	0	0	5	0	0	0	0	0	10	0	2	0	0
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungs-umstellung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zeitlicher und organisatorischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	9	0	9	10	22	25	18	13	9	0	6	14	0	0

Tabella 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 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)	66	12	23	20	9	4	11	8	11	10	17	43	12	9	
Negative bzw. verständnis- lose Reaktionen der Umwelt	6	8	13	0	0	0	9	0	18	0	0	7	8	0	
Sonstige belastende Auswirkungen	17	17	9	25	11	25	18	38	9	10	12	14	25	11	
KA	0	17	4	5	11	0	9	0	0	10	12	7	8	11	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	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)	260	42	67	99	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Konsum alkoholischer Getränke															
habe ich neu begonnen	3	2	7	1	0	0	5	3	3	0	4	4	2	2	
hat sich verstärkt	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0	0	1	0	0	
ist wie vor dem Kurs	30	24	34	38	18	23	21	28	29	37	34	37	28	21	
hat sich vermindert	32	40	27	35	31	62	23	28	37	32	30	33	34	30	
gab es bei mir nie	32	33	30	24	40	15	38	38	29	32	28	24	29	46	
KA	3	0	1	2	9	0	10	3	3	0	3	1	8	2	
Konsum nicht-alkoholischer Getränke															
habe ich neu begonnen	2	0	0	4	4	4	0	0	3	3	3	2	3	2	
hat sich verstärkt	32	29	34	34	29	35	36	23	40	39	28	34	42	21	
ist wie vor dem Kurs	35	31	43	29	38	27	36	36	26	42	37	36	29	33	
hat sich vermindert	18	36	9	21	9	19	15	21	20	8	19	18	15	23	
gab es bei mir nie	9	5	9	9	11	8	8	18	9	8	7	9	3	14	
KA	4	0	4	2	9	8	5	3	3	0	4	1	8	7	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Rauchen, Zigarettenkonsum															
habe ich neu begonnen	2	2	4	1	2	4	0	0	6	0	4	3	2	2	
hat sich verstärkt	4	17	1	3	0	8	10	5	6	0	1	5	5	1	
ist wie vor dem Kurs	11	21	12	9	5	15	15	18	11	0	6	12	12	7	
hat sich vermindert	3	12	4	0	2	4	8	8	3	0	1	5	2	2	
gab es bei mir nie	73	48	75	79	78	62	59	59	69	97	81	72	65	81	
KA	6	0	3	8	13	8	8	10	6	3	6	2	15	5	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln															
habe ich neu begonnen	1	0	0	1	4	8	3	0	0	0	0	2	2	0	
hat sich verstärkt	1	0	0	1	4	0	0	0	0	5	0	2	0	2	
ist wie vor dem Kurs	23	19	24	18	33	27	23	18	20	26	24	21	29	21	
hat sich vermindert	14	14	10	15	13	19	10	16	14	18	4	15	14	9	
gab es bei mir nie	55	67	63	60	35	38	54	59	60	47	67	60	43	63	
KA	5	0	3	6	13	8	10	5	6	3	4	2	12	5	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Konsum alkoholischer Getränke	3	2	7	1	2	0	8	3	3	0	4	5	2	2
Rauchen, Zigaretten- konsum	7	19	6	4	2	12	10	5	11	0	6	8	6	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	0	0	2	7	8	3	0	0	5	0	3	2	2

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-rufs-Ehe-frauen	Be-rufs-Ehe-frauen	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Konsum alkoholischer Getränke	32	40	27	35	31	62	23	28	37	32	30	33	34	30
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	12	4	0	2	4	8	8	3	0	1	5	2	2
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	14	14	10	15	13	19	10	18	14	18	4	15	14	9

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-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	36	64	87	45	24	26	37	34	38	67	120	56	95
Ja, (Ehe-)Partner	38	19	38	47	38	58	12	35	41	39	40	36	43	36
Ja, Kind(er)	17	0	19	22	18	8	19	14	15	18	19	18	13	18
Ja, andere Haushalts-angehörige	6	28	2	3	0	4	38	0	3	0	1	11	0	2
Nein, niemand	45	58	50	38	40	38	23	59	50	45	48	44	52	42

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	veni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	239	36	64	87	45	24	26	37	34	38	67	120	56	55	
Ja, (Ehe-)Partner:															
Hat auch am Kurs teilgenommen	3	0	3	5	2	8	0	3	3	0	4	3	5	2	
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	0	0	6	4	8	0	3	3	5	1	5	2	0	
Hat einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	10	17	14	22	18	21	8	14	21	21	22	19	20	16	
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	25	28	25	16	8	4	35	26	34	24	21	25	31	
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	24	31	33	23	9	25	8	30	29	18	27	27	18	25	
KA	28	28	22	20	51	29	81	16	18	21	21	26	30	25	

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- 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)	239	36	64	87	45	24	26	37	34	38	67	120	56	55	
Ja, Kind(er) oder andere															
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	3	6	3	0	4	0	12	3	0	3	1	2	5	2	
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	1	3	0	2	0	0	4	0	0	3	1	2	0	2	
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	19	5	14	13	8	19	3	9	18	16	11	14	18	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	10	0	14	14	4	0	8	14	15	8	13	11	11	9	
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	20	31	27	20	4	25	27	14	21	11	24	23	20	15	
KA	53	42	52	51	69	67	31	68	56	58	43	52	50	55	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinstehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	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)	234	36	64	87	45	24	26	37	34	38	67	120	56	55
Ja, (Ehe-)Partner	40	42	45	57	40	46	12	54	53	61	52	48	52	49
Ja, Kind(er) oder andere	27	28	22	30	27	8	42	19	24	32	33	25	30	31
Nein, niemand	41	39	52	33	44	50	50	41	47	26	37	43	32	42

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHIO-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-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Haus-frauen ohne Kind.	Haus-frauen 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)	239	36	64	87	45	24	26	37	34	38	67	120	56	55
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	26	39	34	22	16	17	46	22	32	18	28	28	32	22
Ich habe in erster Linie ein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	47	38	45	29	38	31	49	32	42	42	43	39	35
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	27	14	27	28	38	38	8	27	29	32	28	26	23	36
KA	6	0	2	6	18	8	15	3	6	8	1	4	5	7

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	36	64	97	45	24	26	37	34	38	67	120	56	55
wird begrüßt und als angenehm empfunden	34	31	31	32	42	42	27	46	26	45	25	33	34	39
wird kaum oder gar nicht bemerkt	47	61	56	46	29	25	38	43	59	39	60	54	38	44
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	5	3	2	9	2	21	4	3	0	5	3	5	7	2
wird nicht akzeptiert	5	0	6	5	7	8	12	3	3	0	6	2	13	4
KA	9	6	5	8	20	4	19	5	12	11	6	6	9	13

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum, über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	239	36	64	87	45	24	26	37	34	38	67	120	56	55	
Ja, (Ehe-)Partner	24	17	14	31	31	50	8	24	21	29	22	24	27	22	
Ja, Kind(er)	12	0	5	15	24	17	15	8	6	13	9	8	18	15	
Ja, andere Haushalts- angehörige	3	17	2	0	2	4	19	0	3	0	1	6	0	2	
Nein	58	69	77	53	33	29	38	65	74	58	67	58	57	58	

Taballe 27: Wann 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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger	kaum/überhaupt nicht
	S-N	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ja	70	64	78	69	67	65	56	74	80	61	76	73	68	65
Nein	20	36	22	30	29	31	41	26	20	37	24	26	29	35
KA	0	0	0	1	4	4	3	0	0	3	0	1	3	0

Tabella 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				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frauen ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frauen 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)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Ja	27	31	37	26	13	38	41	23	29	16	21	34	23	16	
Nein	71	69	61	72	80	58	56	74	71	74	79	64	74	84	
KA	3	0	1	2	7	4	3	3	0	11	0	2	3	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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Haus-frau- ohne Kind.	Haus-frau- mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ja	30	43	36	25	22	27	41	28	34	21	28	40	22	16
Nein	67	57	64	72	69	69	59	64	66	71	72	58	74	82
KA	3	0	0	3	9	4	0	8	0	8	0	2	5	2

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- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frauen	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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Ja	56	57	67	53	49	38	56	56	54	50	63	58	49	60
Nein	41	43	31	44	44	54	44	38	43	45	36	40	45	39
LA	3	0	1	3	7	0	0	5	3	5	1	2	6	2

Tabelle 27.1-30.11 Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	44	43	45	46	42	50	28	44	43	50	51	47	42	40	
Urlaub	3	0	3	4	5	4	5	3	0	11	1	2	6	4	
Besondere Feiertage (Weihnachten, Silvester usw.)	2	2	1	2	4	0	0	5	3	3	1	2	3	2	
Wochenende(Sonntags- essen)	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	
Kaffeekränzchen ('Kaffee und Kuchen')	3	5	4	2	2	0	3	3	3	0	7	3	0	7	
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	34	33	36	35	31	42	21	33	31	34	42	36	31	32	
Bei Alkoholgenuß	2	2	0	4	2	4	0	3	3	3	1	3	2	2	
Beim Fernsehen	2	5	1	1	0	0	0	3	6	3	0	2	2	2	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
PROBLEME DURCH BERUFS- TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	13	12	21	10	13	31	23	10	9	8	9	14	17	11	
Keine Möglichkeit, Eßplan einzuhalten	2	2	1	0	4	4	3	0	0	3	1	3	0	0	
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzube- reiten (Kantinenessen)	3	0	6	3	4	12	8	0	6	0	0	3	5	4	
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	7	7	12	4	5	15	13	5	3	5	6	7	8	7	
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	2	2	1	2	0	0	0	5	0	0	1	1	5	0	

7.7

11.7

11.7

11.7

Tabelle 27.1-30.11 Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSONLICHE BELASTUNGEN	33	43	36	30	25	27	44	36	43	21	28	45	20	18	
Streß, Anspannung, Berufliche Überlastung	10	12	10	13	5	12	18	13	9	11	6	16	6	4	
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeits- losigkeit)	2	5	1	1	4	12	3	3	0	0	0	2	3	2	
Überlastung im familiären Alltag, Streß und Hetze bei der Hausarbeit	10	12	12	10	5	8	10	3	17	5	15	16	5	2	
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehekrise	3	10	12	4	9	0	10	10	11	11	7	9	5	9	
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	1	5	1	0	0	0	0	3	0	0	3	2	0	0	
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	2	2	3	1	2	4	5	0	3	0	1	2	3	0	
Nervosität, Hektik	2	2	1	3	2	0	3	5	6	0	1	3	2	2	
Depression, Nieder- geschlagenheit	4	7	4	3	4	4	8	5	0	3	3	7	3	0	

Tabelle 27.1-30.1: Probleme bei der Änderung der Ernährungsgegewohnheiten (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- 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	44	43	54	45	31	27	44	49	43	39	46	44	43	42
Mangelnde Willens- stärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	21	21	24	21	16	12	23	18	23	24	22	22	15	19
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Heinsagenkönnen'	1	0	0	2	2	4	0	0	0	3	1	2	0	2
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	5	2	9	6	4	4	8	8	11	0	3	6	5	5
Verlockung durch Süßigkeiten, Haschsucht	16	12	18	18	11	8	18	13	20	13	15	14	22	14
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischen durch	8	12	13	6	4	0	10	15	3	5	9	9	5	11
Schlecht aufhören können mit Essen	1	0	1	2	0	0	0	0	3	0	1	2	0	2
SONSTIGE PROBLEME	6	10	9	3	5	8	5	8	6	0	9	6	5	9
KA	35	40	28	35	40	38	46	33	31	39	30	30	38	44

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

94

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- 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-N	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	15	19	22	11	9	15	10	8	14	8	24	19	9	14
Ernährungsfahrplan, Überwachen der KJ-Grenze	7	10	9	7	2	4	10	5	9	0	9	12	0	4
(tägliche) Gewichts- kontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	2	0	4	1	2	0	0	0	0	3	6	2	3	0
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	7	10	10	3	5	12	0	5	6	5	9	6	6	11
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	7	7	4	7	9	12	5	5	3	13	6	6	6	9
Unterstützung durch Familiensmitglieder, Mitsachen von anderen Familiensmitgliedern	0	0	0	0	0	4	0	0	0	11	0	0	0	0
Unterstützung durch Kumpel/Arbeitskollegen	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

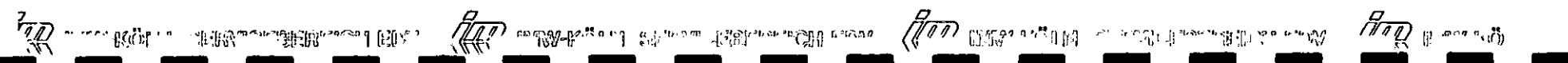


Tabella 31: Was hat Ihnen geholfen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	13	10	16	11	15	8	18	10	6	13	18	9	17	16	
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	1	0	0	2	0	0	3	0	0	0	1	0	3	0	
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	2	0	3	1	2	0	5	3	0	3	0	2	2	0	
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	5	5	6	4	5	0	3	5	3	8	9	4	3	11	
Steigerung des Selbst- bewußtseins	5	5	6	3	7	0	5	3	3	3	7	3	9	5	
SONSTIGE HILFEN	7	2	4	11	5	4	5	13	6	5	4	7	6	9	
Andere Diäten/Kuren	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Besondere 'Tricks'	3	2	1	6	4	4	3	8	3	5	1	1	6	7	
Sonstiges	3	0	3	6	2	0	3	5	3	0	3	6	0	2	
KA	60	64	57	60	62	65	64	64	71	61	51	60	65	53	

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	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	59	67	57	53	55	69	56	72	66	50	49	61	60	54
nein	23	24	31	21	20	15	28	21	20	21	30	22	25	26
KA	18	10	12	20	25	15	15	8	14	29	21	16	15	19
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	63	67	75	60	55	69	56	59	69	66	66	67	62	58
nein	20	26	15	20	22	15	21	31	11	18	19	19	18	25
KA	17	7	10	20	24	15	23	10	20	16	15	15	20	18

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	33	67	129	65	37	
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehaen?															
ja	53	55	61	49	47	69	46	51	57	53	54	57	54	49	
nein	26	38	28	21	24	15	31	31	20	18	30	26	23	30	
KA	20	7	10	29	29	15	23	18	23	29	16	17	23	21	
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?															
ja	36	31	39	40	29	31	33	33	43	32	42	37	38	32	
nein	43	60	46	36	38	54	46	46	37	37	40	43	42	46	
KA	21	10	15	24	33	15	21	21	20	32	18	20	20	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	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Berufs-tät. 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	59	67	57	58	55	69	56	72	66	50	49	61	60	54
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	63	67	75	60	55	69	56	59	69	66	66	67	62	58
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	59	55	61	49	47	69	46	51	57	53	54	57	54	49
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	36	31	39	40	29	31	33	33	43	32	42	37	38	32

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	ver- stärkt	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	97
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	77	74	75	80	76	92	74	79	66	76	76	76	75	81
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	10	12	7	9	15	19	13	15	6	5	7	13	6	5
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	75	74	76	73	78	77	72	82	69	66	79	78	78	67
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	8	14	13	6	4	12	10	10	14	3	7	10	9	5
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	77	76	73	72	87	77	74	85	60	71	82	74	80	75
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	8	10	4	8	7	8	10	5	11	11	3	9	5	7

Tabelle 5.1: Alter des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
bis 19 Jahre	0	2	0	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0
20 - 29 Jahre	12	74	0	0	0	8	31	23	6	0	9	16	9	7
30 - 39 Jahre	26	24	85	0	0	4	13	21	57	5	42	28	29	21
40 - 49 Jahre	34	0	15	85	0	42	15	31	37	37	37	38	26	35
50 - 59 Jahre	20	0	0	15	64	19	18	23	0	50	10	15	22	23
60 Jahre und älter	7	0	0	0	35	27	21	3	0	5	1	2	14	9
KA	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	1	0	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELÄSTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	37	
männlich	10	5	3	12	20	100	0	0	0	0	0	9	14	11	
weiblich	90	95	97	88	73	0	100	100	100	97	100	91	86	89	
KA	0	0	0	0	2	0	0	0	0	3	0	1	0	0	

Tabelle KA/HC: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
bis 60 kg	20	19	19	17	35	0	23	26	6	34	27	15	22	30
61 - 65 kg	25	24	34	26	16	8	21	23	49	26	22	26	28	23
66 - 70 kg	27	43	22	26	25	15	31	31	29	29	31	29	26	28
71 - 75 kg	14	12	16	15	11	23	18	15	6	8	13	15	15	12
76 - 80 kg	7	2	6	10	9	35	5	3	9	3	4	10	5	5
81 - 85 kg	2	0	1	6	0	19	0	0	3	0	0	3	3	0
86 - 90 kg	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	4	0	3	3	0	0	0	0	0	0

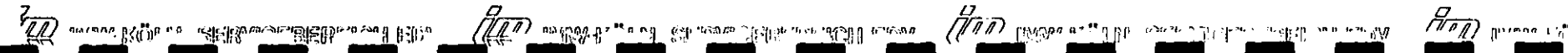


Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgeuicht)

	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	Ba-rufsfrau-En ohne Kind.	Ba-rufsfrau-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)	260	42	67	89	58	26	39	39	35	38	67	129	65	57
bis 60 kg	3	5	4	2	0	0	5	3	6	0	3	3	3	2
61 - 65 kg	7	7	9	3	11	0	8	10	6	13	3	5	8	7
66 - 70 kg	18	26	19	16	13	0	18	8	26	26	24	17	18	19
71 - 75 kg	18	17	15	25	16	0	18	31	14	18	25	19	18	19
76 - 80 kg	15	12	18	16	16	12	18	18	17	16	13	15	14	18
81 - 85 kg	10	10	16	9	7	8	8	10	11	5	16	14	8	7
86 - 90 kg	6	5	3	7	11	15	5	5	3	11	4	5	11	4
91 - 100 kg	10	12	7	8	13	27	8	8	6	3	9	11	9	9
über 100 kg	9	5	4	15	11	38	13	5	6	8	1	9	9	12
KA	3	2	3	0	2	0	0	3	6	0	0	2	2	4

Tabelle KA/BII: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	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- ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- mit Kind.	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaus/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	0	0	0	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0
bis 5 kg unter Normalgewicht	9	5	12	2	0	0	0	5	11	3	7	4	3	11
Normalgewicht	2	2	4	1	0	0	3	3	3	0	3	2	3	0
1 - 2 kg über Normalgewicht	8	7	6	4	4	4	5	3	9	11	3	5	3	7
3 - 4 kg über Normalgewicht	0	14	7	9	4	0	15	8	9	5	10	12	5	5
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	10	9	10	11	0	13	10	11	16	6	10	11	5
7 - 8 kg über Normalgewicht	9	7	7	6	2	4	3	8	6	5	7	4	6	9
9 - 10 kg über Normalgewicht	10	10	13	8	9	8	8	3	14	5	18	12	11	5
11 - 12 kg über Normalgewicht	8	5	7	11	5	4	3	13	6	11	10	6	8	12
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	7	7	15	7	4	13	13	11	11	7	9	9	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	9	2	7	8	18	19	8	3	6	11	10	9	9	7
19 - 20 kg über Normalgewicht	4	2	3	3	7	4	0	9	0	5	4	3	8	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	21	24	12	21	29	54	26	21	9	18	12	19	22	25
KA	4	2	3	0	4	0	3	3	6	0	0	2	3	4

Tabelle KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	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/ger	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UHGEWICHTET)	260	42	67	99	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
unter Normalgewicht	5	7	10	3	0	0	3	8	9	3	7	5	3	9
Normalgewicht	2	2	4	1	0	0	3	3	3	0	3	2	3	0
1- 5 % über Normalgewicht	8	10	9	9	5	4	13	3	11	16	6	11	3	9
6-10 % über Normalgewicht	16	26	13	18	11	0	21	23	17	16	16	19	17	9
11-20 % über Normalgewicht	25	17	31	29	18	19	18	23	29	21	36	24	26	28
21-30 % über Normalgewicht	18	17	10	19	27	35	18	15	11	21	13	18	20	12
31-40 % über Normalgewicht	12	10	7	10	20	15	13	13	6	13	12	10	15	11
41 % und mehr über Normalgewicht	11	10	10	10	15	27	10	10	9	11	6	9	9	19
KA	4	2	3	0	4	0	3	3	6	0	0	2	3	4

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

	Gesamt	ALTER				Män- nar	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
bis 60 kg	16	24	21	12	9	0	13	15	20	13	25	16	14	19	
61 - 65 kg	19	29	22	15	16	0	23	21	26	24	18	21	14	19	
66 - 70 kg	18	7	18	22	22	0	21	23	23	18	19	18	15	19	
71 - 75 kg	13	12	15	11	15	15	10	21	6	16	12	12	22	9	
76 - 80 kg	12	12	9	13	9	23	9	8	6	8	13	12	9	12	
81 - 85 kg	7	2	4	7	15	15	10	3	6	11	4	7	9	5	
86 - 90 kg	4	2	1	4	5	12	5	5	3	0	3	4	5	4	
91 - 100 kg	5	5	6	7	4	15	3	0	6	3	4	5	5	7	
über 100 kg	3	2	1	4	4	12	5	5	0	3	0	4	2	4	
KA	3	5	1	3	2	8	3	0	6	5	0	2	6	2	

Tabelle KE/B11: Absolutes Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- Ehe- frau- en	Be- rufs- 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	2	3	1	0	0	0	3	0	3	4	2	0	5
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	12	15	4	2	4	5	5	14	5	9	9	5	11
bis 5 kg unter Normalgewicht	19	31	19	20	9	8	26	23	20	16	22	23	14	16
Normalgewicht	6	7	9	7	2	0	3	5	14	3	10	5	8	7
1 - 2 kg über Normalgewicht	11	7	16	11	9	15	10	13	14	8	10	11	12	11
3 - 4 kg über Normalgewicht	9	7	12	10	7	0	10	8	14	8	10	12	11	4
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	0	6	10	4	0	0	5	3	13	9	5	5	7
7 - 8 kg über Normalgewicht	5	7	3	3	7	4	13	5	3	3	1	4	3	7
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	5	0	7	15	15	3	3	3	13	6	3	12	7
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	2	4	2	15	8	8	13	0	5	3	6	3	5
13 - 15 kg über Normalgewicht	6	5	1	6	13	12	5	5	0	8	7	5	6	7
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	0	0	6	2	4	5	0	6	3	0	2	5	2
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	1	2	0	4	0	5	0	0	1	1	6	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	7	5	7	7	11	19	8	5	3	8	4	9	3	11
KA	5	5	1	3	5	8	5	3	6	5	0	4	8	2

Tabelle KE/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEME LASUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
unter Normalgewicht	28	45	37	25	11	12	31	31	31	24	36	33	18	30	
Normalgewicht	6	7	9	7	2	0	3	5	14	3	10	5	8	7	
1- 5 % über Normalgewicht	17	10	22	19	13	15	13	18	26	13	16	19	18	12	
6-10 % über Normalgewicht	10	5	13	12	7	0	10	8	9	13	12	12	9	7	
11-20 % über Normalgewicht	13	17	7	13	40	38	21	18	3	24	16	13	20	25	
21-30 % über Normalgewicht	9	5	1	12	15	15	10	10	6	11	4	8	14	5	
31-40 % über Normalgewicht	2	2	0	3	4	12	0	3	0	3	1	2	3	2	
41 % und mehr über Normalgewicht	5	5	7	3	4	0	8	5	6	3	3	5	0	11	
KA	6	5	1	4	5	8	5	3	6	8	0	4	9	2	

Tabelle KE/CI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	2	2	0	2	4	4	8	0	0	3	0	2	0	2	
Keine Gewichtsveränderung	2	2	1	1	2	0	5	0	3	3	0	2	2	0	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	5	9	4	7	4	0	10	11	3	6	6	9	4	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	22	17	25	22	24	8	26	23	20	34	18	21	22	26	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	23	29	22	22	24	15	15	31	29	29	27	25	23	23	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	16	5	15	19	20	15	13	18	14	11	19	14	18	16	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	12	14	16	10	7	12	15	8	6	11	18	12	8	16	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	10	6	7	4	0	8	5	9	0	12	7	5	5	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	6	5	27	3	0	0	3	0	3	6	4	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	7	0	2	0	8	5	3	0	0	0	3	2	0	
KA	6	5	4	3	4	8	3	3	9	5	0	4	6	5	

Tabelle KE/C2: Relative Reduktion Leistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Gewichtszunahme	2	2	0	2	4	4	8	0	0	3	0	2	0	2
keine Gewichtsveränderung	2	2	1	1	2	0	5	0	3	3	0	2	2	0
Gewichtsreduktion	90	90	94	93	89	88	82	97	89	89	100	91	91	93
KA	6	5	4	3	5	8	5	3	9	5	0	4	8	5

Taballe 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
bis 60 kg	8	12	10	8	4	0	5	8	11	5	13	6	11	11	
61 - 65 kg	20	31	21	18	16	0	18	28	26	26	21	22	17	23	
66 - 70 kg	17	10	22	16	20	0	21	13	20	21	21	18	14	19	
71 - 75 kg	13	12	13	13	16	8	15	18	11	21	12	11	18	12	
76 - 80 kg	10	7	10	13	5	23	3	10	6	3	15	13	9	5	
81 - 85 kg	9	2	7	10	13	15	8	3	9	13	7	9	9	9	
86 - 90 kg	4	2	3	3	5	15	10	3	0	0	1	5	3	4	
91 - 100 kg	5	7	3	4	5	15	0	5	9	0	3	4	6	5	
über 100 kg	4	5	1	4	4	12	5	5	0	3	0	4	3	4	
KA	9	12	7	9	11	12	15	8	9	8	6	9	9	9	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	2	3	0	0	0	0	3	0	0	3	2	2	0	
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	7	9	6	2	0	8	5	6	3	9	5	5	12	
bis 5 kg unter Normalgewicht	17	26	21	18	4	4	15	21	31	13	18	19	15	14	
Normalgewicht	6	5	7	9	2	8	3	10	11	5	4	6	5	9	
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	5	9	7	9	4	8	5	6	8	10	9	5	9	
3 - 4 kg über Normalgewicht	11	12	12	12	9	4	8	5	14	18	13	10	15	9	
5 - 6 kg über Normalgewicht	9	2	6	6	5	8	5	8	3	5	4	7	5	2	
7 - 8 kg über Normalgewicht	3	5	4	3	2	8	5	0	6	3	3	3	3	5	
9 - 10 kg über Normalgewicht	5	5	3	7	7	6	8	3	0	8	9	4	8	5	
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	0	4	4	18	12	8	8	0	11	4	5	6	9	
13 - 15 kg über Normalgewicht	6	2	4	4	13	12	3	8	3	8	6	6	6	5	
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	5	3	4	5	4	8	5	6	3	4	5	6	2	
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	2	0	3	2	8	0	3	3	0	1	2	3	0	
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	10	6	7	11	19	8	10	3	8	3	7	8	11	
KA	11	12	7	9	11	12	15	8	9	8	6	10	9	9	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- 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	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
unter Normalgewicht	23	36	33	22	5	4	23	28	37	16	28	26	22	25	
Normalgewicht	6	5	7	9	2	8	3	10	11	5	4	6	5	9	
1- 5 % über Normalgewicht	14	12	16	15	15	8	10	5	17	24	18	16	11	16	
6-10 % über Normalgewicht	10	7	12	10	9	12	10	13	9	8	9	10	14	5	
11-20 % über Normalgewicht	16	10	12	17	27	27	21	8	6	18	19	15	18	18	
21-30 % über Normalgewicht	10	7	6	8	18	12	8	15	9	13	7	10	11	7	
31-40 % über Normalgewicht	4	7	1	4	5	12	5	8	0	3	1	4	6	2	
41 % und mehr über Normalgewicht	5	5	4	6	7	8	5	5	3	5	6	4	5	11	
KA	11	12	7	9	11	12	15	8	9	8	6	10	9	9	

Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1	2	1	0	2	0	0	3	0	3	0	2	2	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	5	3	3	0	0	5	3	6	0	3	4	3	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	0	6	1	5	4	3	0	3	3	6	4	2	4
Keine Gewichtsveränderung	2	7	1	2	0	0	5	3	0	5	1	4	2	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	5	12	7	9	12	0	8	17	8	7	9	6	5
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	19	24	24	25	15	21	26	20	26	25	21	23	28
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	21	21	18	21	24	15	13	28	14	34	22	19	25	21
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	11	12	10	11	9	8	15	13	17	3	10	12	9	11
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	0	4	6	4	4	3	5	0	3	6	5	2	5
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	10	6	6	9	8	13	5	11	3	6	7	8	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	2	1	9	0	19	3	0	0	3	4	2	8	5
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	5	1	1	2	4	5	0	0	3	1	2	3	2
KA	12	12	10	9	11	12	15	8	11	8	6	10	9	12

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Gewichtszunahme	7	7	10	4	7	4	8	5	9	5	9	9	6	4	
Keine Gewichtsveränderung	2	7	1	2	0	0	5	3	0	5	1	4	2	0	
Gewichtsreduktion	79	74	78	84	82	85	72	85	80	82	84	77	83	84	
KA	12	12	10	9	11	12	15	8	11	8	6	10	9	12	

Tabelle 6M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
5 kg und mehr Gewichtszunahme	13	12	19	9	9	19	10	10	9	5	15	17	8	5
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	21	16	18	18	23	3	13	17	18	30	16	20	21
1 - 2 kg Gewichtszunahme	23	24	21	22	25	12	28	26	29	29	21	26	18	25
keine Gewichtsveränderung	20	12	19	21	25	12	23	15	20	32	15	22	15	23
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	0	17	7	9	2	12	8	18	9	3	6	9	8	11
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	9	0	6	7	7	8	10	8	9	0	3	2	15	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	2	1	2	2	0	3	3	0	5	1	1	3	4
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	10	12	7	10	11	15	15	8	9	8	6	9	11	9

116

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Gewichtszunahme	53	57	57	49	53	54	41	49	54	53	66	57	46	51
Keine Gewichtsveränderung	20	12	19	21	25	12	23	15	20	32	15	22	15	23
Gewichtsreduktion	16	19	16	19	11	19	21	28	17	8	13	11	28	18
KA	12	12	7	10	11	15	15	8	9	8	6	10	11	9

Tabella 18M/A: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	261	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
bis 60 kg	8	12	9	9	5	0	5	13	11	5	12	5	14	9	
61 - 65 kg	18	21	22	13	16	0	21	18	17	24	19	19	14	19	
66 - 70 kg	19	21	25	17	15	0	15	23	31	24	19	20	14	23	
71 - 75 kg	15	5	13	20	16	4	18	10	14	18	21	12	20	14	
76 - 80 kg	11	19	6	9	13	27	13	15	3	5	7	12	11	9	
81 - 85 kg	10	10	12	7	13	15	10	5	9	13	10	12	9	7	
86 - 90 kg	6	2	1	8	9	12	13	3	3	3	3	5	8	5	
91 - 100 kg	7	5	7	6	7	19	3	0	9	5	4	7	5	7	
über 100 kg	4	5	1	7	2	19	3	8	0	0	1	5	5	2	
KA	3	0	1	4	4	4	0	5	3	3	1	2	2	5	

Tabelle 18M/81: Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinsteh. 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)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	2	1	1	0	0	0	3	3	3	0	2	2	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	3	7	4	2	0	0	5	0	6	3	3	4	0	7
bis 5 kg unter Normalgewicht	14	21	19	13	5	4	13	21	20	11	18	14	12	19
Normalgewicht	5	5	6	7	2	4	5	5	3	3	7	6	6	0
1 - 2 kg über Normalgewicht	8	7	10	11	4	4	8	10	9	5	13	9	11	7
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	5	13	12	9	8	0	13	14	8	15	10	11	12
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	12	4	10	9	8	13	0	6	18	9	6	11	9
7 - 8 kg über Normalgewicht	7	5	9	7	7	4	5	8	14	11	3	7	3	11
9 - 10 kg über Normalgewicht	3	5	7	1	2	4	0	3	6	0	7	5	5	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	5	6	7	11	12	13	5	9	8	1	6	8	7
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	10	4	6	24	15	15	10	3	11	9	12	9	7
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	2	1	1	5	0	8	3	0	3	3	2	5	4
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	0	1	6	4	8	5	0	3	5	1	2	5	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	11	14	9	11	11	27	8	13	3	11	7	12	11	11
KA	5	0	1	4	7	4	3	8	3	3	1	5	3	5

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger star.	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGENICHTET)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
unter Normalgewicht	19	31	25	17	5	4	18	23	29	16	21	19	14	26	
Normalgewicht	9	5	6	7	2	4	5	5	3	3	7	6	6	0	
1- 5 % über Normalgewicht	15	10	21	19	9	12	8	21	20	11	21	16	15	16	
6-10 % über Normalgewicht	13	14	7	17	13	12	10	5	14	21	15	11	15	14	
11-20 % über Normalgewicht	19	21	24	16	20	19	28	15	23	16	18	19	20	18	
21-30 % über Normalgewicht	12	5	6	7	31	19	18	8	6	21	7	12	14	9	
31-40 % über Normalgewicht	6	7	1	10	4	19	5	8	3	3	3	5	9	4	
41 % und mehr über Normalgewicht	6	7	7	3	9	8	5	8	0	8	6	7	3	9	
KA	5	0	1	4	7	4	3	8	3	3	1	5	3	5	

Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Allein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	2	3	2	0	0	3	3	3	3	1	3	0	2	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	2	7	2	5	0	8	3	6	5	4	5	2	5	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	7	12	7	4	5	4	8	5	3	5	9	7	8	4	
Keine Gewichtsveränderung	7	12	13	1	5	0	10	8	6	5	10	9	5	5	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	15	12	16	15	16	15	18	15	23	16	7	19	12	9	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	21	14	9	28	33	23	15	26	17	34	19	18	26	25	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	12	18	16	7	8	13	13	9	13	24	13	15	16	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	9	7	7	9	11	12	8	8	14	5	7	7	15	5	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	5	4	4	5	12	8	3	0	5	3	4	2	11	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	7	6	9	4	8	5	8	3	3	12	5	9	5	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	3	10	1	4	0	15	3	3	6	0	0	5	3	2	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	2	1	0	2	0	3	0	3	3	0	1	0	4	
KA	6	2	4	4	5	4	0	8	9	3	1	5	3	9	

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Gewichtszunahme	13	17	18	9	11	4	18	10	11	13	15	16	9	11
Keine Gewichtsveränderung	7	12	13	1	5	0	10	8	6	5	10	9	5	5
Gewichtsreduktion	74	69	64	85	76	92	69	74	74	79	73	71	82	75
KA	7	2	4	4	7	4	3	8	9	3	1	5	5	9

Tabella 18M'DI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	veni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	30	36	31	27	25	31	31	31	26	24	33	34	22	26	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	20	14	25	19	22	23	18	18	26	18	21	22	23	16	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	21	15	25	22	12	26	13	23	32	22	22	15	26	
keine Gewichtsveränderung	8	10	6	8	9	8	8	13	6	11	4	9	11	4	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	9	2	12	9	11	15	8	10	3	8	9	5	14	12	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	7	4	3	5	0	5	8	3	0	9	3	8	5	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	3	0	0	0	0	0	6	0	0	1	0	2	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	2	0	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	
KA	6	5	3	8	5	12	3	5	9	8	1	4	8	7	

Tabelle 13M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinsteh. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	weniger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	42	67	89	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57
Gewichtszunahme	69	71	72	71	67	65	72	62	74	74	76	77	58	68
Keine Gewichtsveränderung	7	10	6	8	7	8	8	10	6	11	4	8	11	4
Gewichtsreduktion	19	14	19	13	16	15	15	21	11	8	18	9	22	21
KA	0	5	3	8	9	12	5	8	9	8	1	6	9	7

124

Tabelle 18M/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 6-Monats-Befragung

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
INSISKUNGEWICHTET)	260	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	14	17	15	13	11	8	18	18	6	11	10	15	14	12	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	17	10	22	15	20	15	15	15	34	18	12	16	17	19	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	28	33	24	36	18	31	31	26	20	29	31	26	29	30	
keine Gewichtsveränderung	14	10	12	9	24	15	15	10	9	24	12	17	12	9	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	5	9	8	7	12	3	10	9	5	9	7	8	11	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	7	5	4	0	3	6	3	6	5	3	4	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	5	3	0	0	0	0	3	0	0	3	1	5	0	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	3	1	0	0	0	0	0	0	3	2	0	2	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	2	1	0	0	0	3	0	3	0	0	2	0	0	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	2	
IA	12	12	9	11	15	15	15	13	11	11	6	10	11	12	

Tabelle 18M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 6-Monats-Befragung

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	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)	200	42	67	39	55	26	39	39	35	38	67	129	65	57	
Gewichtszunahme	58	60	61	64	49	54	64	59	60	58	61	57	60	61	
Keine Gewichtsveränderung	13	10	12	9	24	15	15	10	9	24	12	16	12	9	
Gewichtsreduktion	16	19	18	16	13	15	5	18	20	8	21	15	17	18	
KW	13	12	9	11	15	15	15	13	11	11	6	12	11	12	

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

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	70	72	76	55	75	79	72	59	65	71	73	67	74	72
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	25	21	21	43	22	21	23	32	27	24	26	25	22	26
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	3	5	2	0	1	0	5	5	8	5	0	7	4	0
KA	2	2	1	3	1	0	0	5	0	0	1	0	0	2

Tabelle 2: Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

	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- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	niß- er- folg	starkes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	starkes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
bis 60 kg	17	4	22	35	31	13	4	2	0	5	28	3	9	31
61 - 65 kg	20	13	22	35	37	23	8	12	10	13	31	12	12	33
66 - 70 kg	13	11	28	20	22	26	17	12	10	21	24	12	23	21
71 - 75 kg	14	15	14	8	4	18	24	7	10	24	9	12	23	7
76 - 80 kg	0	13	5	0	1	3	16	15	17	13	2	13	9	4
81 - 85 kg	6	11	4	0	1	10	11	5	10	11	3	9	12	1
86 - 90 kg	5	11	0	0	0	3	11	7	13	5	1	13	4	0
91 - 100 kg	6	12	0	0	0	0	4	20	15	2	0	16	4	0
über 100 kg	2	4	1	0	0	3	3	7	10	0	1	6	0	1
KA	4	6	3	3	3	3	3	12	6	8	2	3	4	2

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- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUFIT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	6	12	3	0	6	0	11	10	19	2	3	10	6	3
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	23	23	24	13	15	18	29	27	25	30	19	24	27	17
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	17	13	20	23	16	21	15	17	12	17	19	15	19	18

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEMICHT 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)	104	40	44	13	20	15	33	18	19	29	43	25	36	34
Nulldiät	2	3	2	0	0	7	3	0	5	0	2	0	6	0
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	7	5	5	0	5	0	9	0	11	3	2	4	8	3
einseltige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	4	5	2	0	5	0	3	0	0	3	2	6	0	3
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	43	38	48	46	60	33	36	50	32	48	51	44	33	53
Medikamente, Arzneimittel	6	10	5	0	0	0	15	6	16	10	0	16	3	3
Sonstige	38	40	36	54	25	60	33	44	37	34	40	28	50	35
KA	1	0	2	0	5	0	0	0	0	0	2	0	0	3

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

	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)	260	112	98	40	69	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	37	38	39	35	43	41	29	49	40	32	40	45	27	39
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	58	54	58	60	56	51	67	39	52	67	58	51	68	57
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter- gegeben	3	3	3	3	1	5	3	5	4	2	3	1	4	2
KA	3	4	0	3	0	3	1	7	4	0	0	3	1	2

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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes														
regelmäßig	63	57	71	60	71	59	69	51	58	62	69	52	66	72
häufig	23	26	16	30	18	21	23	29	27	22	21	25	23	20
selten	11	13	10	8	7	10	5	15	12	14	8	19	9	6
nie	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
KA	3	4	2	3	3	3	3	5	4	2	2	3	1	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen														
regelmäßig	12	11	14	8	10	8	15	10	10	11	11	9	13	13
häufig	5	6	6	3	7	0	8	5	10	5	4	6	5	6
selten	17	19	14	15	18	8	20	24	15	25	15	21	16	15
nie	47	45	48	53	47	67	32	49	46	43	53	48	49	46
KA	20	20	17	23	18	18	25	12	19	16	16	16	17	21
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme														
regelmäßig	5	7	3	3	4	3	8	0	8	2	4	7	4	4
häufig	15	12	20	15	15	21	16	10	10	19	17	10	18	18
selten	25	25	24	25	28	21	27	22	27	27	27	24	27	25
nie	37	38	38	33	35	44	28	51	38	40	35	43	35	33
KA	18	19	14	25	18	13	21	17	17	13	16	15	16	20

Tabella 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmenelemente 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen														
regelmäßig	1	2	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	3	0
häufig	5	4	4	10	6	5	3	7	4	3	7	1	5	6
selten	12	12	13	10	7	10	13	17	13	17	9	15	13	11
nie	62	61	66	53	66	69	57	59	60	65	66	63	65	60
KA	20	21	16	28	21	15	24	17	23	13	18	21	14	24
Eßplan ausarbeiten														
regelmäßig	5	5	4	3	1	3	9	2	10	3	3	6	5	4
häufig	14	13	19	8	13	10	23	12	12	29	11	15	18	13
selten	17	18	16	15	18	21	17	12	17	14	20	15	19	17
nie	44	44	44	48	49	51	29	54	44	41	48	49	39	45
KA	20	20	16	28	19	15	21	20	17	13	18	15	18	22
überwachen der K_j-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)														
regelmäßig	5	6	3	5	3	3	9	2	8	3	4	6	6	3
häufig	20	14	26	23	16	26	19	17	15	21	24	13	22	25
selten	26	21	31	25	35	26	19	27	29	22	30	28	21	28
nie	33	38	32	25	31	38	32	39	31	41	31	37	35	29
KA	16	20	9	23	15	8	21	15	17	13	10	15	16	15

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			
		starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	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(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102	
Diagramm 'Nahrungsmenge'															
regelmäßig	2	2	1	3	0	3	3	0	2	2	2	3	1	1	
häufig	6	6	7	3	4	0	11	5	4	10	3	6	9	4	
selten	18	20	15	13	18	18	17	12	21	17	18	18	19	17	
nie	52	48	58	50	59	64	41	61	48	56	57	51	51	54	
KA	23	24	18	33	19	15	28	22	25	16	20	22	19	25	
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'															
regelmäßig	5	8	3	3	4	8	5	5	6	5	4	4	5	6	
häufig	19	16	21	23	16	15	19	24	19	17	22	16	17	22	
selten	18	20	18	10	16	26	15	22	21	19	16	21	19	14	
nie	39	36	43	40	47	38	37	34	35	43	44	42	40	40	
KA	19	21	14	25	16	13	24	15	19	16	14	16	18	19	
Einplanen von Versuchungssituationen															
regelmäßig	4	4	3	5	3	0	7	2	4	6	3	1	6	4	
häufig	18	21	19	10	19	13	25	15	27	13	22	18	18	18	
selten	20	20	22	15	19	23	19	22	15	25	20	19	23	18	
nie	38	38	38	43	41	49	27	44	37	43	39	43	35	39	
KA	20	19	17	28	18	15	23	17	17	13	17	18	17	22	

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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Belohnungsplan														
regelmäßig	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
häufig	2	0	3	0	1	0	1	2	0	3	1	0	5	0
selten	10	8	10	13	13	8	9	2	6	8	14	4	10	13
nie	65	67	67	58	63	77	63	68	67	71	66	73	64	63
KA	23	25	18	30	21	15	27	27	27	17	18	22	21	24
Austausch von Rezepten														
regelmäßig	4	4	5	3	4	3	7	2	2	6	4	1	5	6
häufig	21	17	27	15	16	21	25	24	21	27	19	19	23	19
selten	21	19	20	30	32	18	17	12	19	14	28	13	21	26
nie	35	40	33	28	29	44	28	46	40	37	34	48	35	28
KA	19	20	15	25	18	15	23	15	17	16	15	18	16	21
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern														
regelmäßig	8	9	9	8	10	5	9	12	8	13	7	10	9	8
häufig	10	10	8	13	10	5	15	7	15	10	8	9	10	9
selten	24	22	29	15	25	28	25	22	25	19	28	22	27	23
nie	43	45	41	45	40	49	33	51	40	46	44	49	40	43
KA	15	14	13	20	15	13	17	7	12	13	13	9	13	18

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSEINDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSEINDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSEINDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	86	83	88	90	88	79	92	80	85	84	90	78	90	91
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	17	20	10	18	8	23	15	19	16	16	15	18	19
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	20	19	23	18	19	23	24	10	17	21	22	18	22	22
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	6	6	4	10	6	5	5	7	4	5	7	1	8	6
Eßplan ausarbeiten	19	19	23	10	15	13	32	15	21	32	14	21	23	17
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	24	21	29	28	19	28	28	20	23	24	28	19	29	27
Diagramm 'Nahrungsmenge'	7	8	8	5	4	3	13	5	6	11	5	9	10	5
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	24	24	24	25	21	23	24	29	25	22	26	21	22	27
Einplanen von Versuchungssituationen	22	24	22	15	22	13	32	17	31	19	24	19	25	22
Belohnungsplan	2	0	4	0	3	0	1	2	0	3	2	0	5	1
Austausch von Rezepten	25	21	32	18	21	23	32	27	23	33	23	21	29	25
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	18	19	17	20	21	10	24	20	23	22	15	19	19	17

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 KURSEINDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSEINDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSEINDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	92	63	116	67	77	102
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	63	57	71	60	71	59	69	51	58	62	69	52	66	72
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	12	11	14	8	10	8	15	10	10	11	11	9	13	13
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	5	7	3	3	4	3	8	0	8	2	4	7	4	4
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	2	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	3	0
Essplan ausarbeiten	5	5	4	3	1	3	9	2	10	3	3	6	5	4
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	5	6	3	5	3	3	9	2	8	3	4	6	6	3
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	2	1	3	0	3	3	0	2	2	2	3	1	1
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	8	3	3	4	8	5	5	6	5	4	4	5	6
Einplanen von Versuchungssituationen	4	4	3	5	3	0	7	2	4	6	3	1	6	4
Belohnungsplan	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
Austausch von Rezepten	4	4	5	3	4	3	7	2	2	6	4	1	5	6
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	8	9	9	8	10	5	9	12	8	13	7	10	9	8

Tabelle 6: Wieviel kg beträgt ihr derzeitiges Körpergewicht?

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
bis 60 kg	8	4	11	13	13	10	4	0	0	5	12	0	4	18
61 - 65 kg	18	6	22	43	31	13	11	7	8	8	28	6	9	34
66 - 70 kg	19	11	23	30	34	21	5	20	10	8	33	9	18	28
71 - 75 kg	15	11	23	8	12	26	23	2	6	25	16	9	27	11
76 - 80 kg	11	13	9	8	9	5	13	12	12	16	8	10	16	7
81 - 85 kg	10	16	6	0	0	13	19	10	19	21	0	19	14	1
86 - 90 kg	6	12	2	0	0	10	11	7	8	10	3	10	9	1
91 - 100 kg	7	13	1	0	1	0	7	20	21	2	1	21	3	0
über 100 kg	4	9	0	0	0	0	7	10	12	3	0	15	0	0
KA	3	5	1	0	0	3	1	12	6	3	0	0	0	0

138

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)	260	112	98	40	68	39	75	41	92	63	116	67	77	102
... weiter abzunehmen	74	79	72	63	65	85	77	73	85	73	73	82	78	65
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	24	18	26	38	34	15	20	20	10	27	25	12	22	33
... weder - noch	2	4	1	0	1	0	1	7	6	0	1	6	0	1
KA	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT & 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	Niè- 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)	192	88	71	25	44	33	58	30	44	46	35	55	60	66
bis 2 kg	5	0	7	20	7	0	3	3	0	4	9	0	2	14
3 - 5 kg	41	30	48	64	55	58	29	20	20	35	61	20	37	67
6 - 8 kg	16	15	20	12	20	12	19	13	11	22	16	13	23	14
9 - 10 kg	19	22	21	4	14	21	24	23	23	28	9	18	32	5
11 - 12 kg	2	1	1	0	0	3	2	0	2	0	1	2	2	0
13 - 15 kg	5	10	0	0	0	0	10	7	11	7	0	16	0	0
16 - 20 kg	9	19	0	0	2	3	9	30	27	2	1	25	2	0
über 20 kg	2	2	0	0	0	3	2	0	2	2	0	4	2	0
NA	2	1	3	0	2	0	2	3	2	0	1	2	2	2

140

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

	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-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)	62	20	25	15	23	6	15	8	5	17	29	8	17	34
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	37	30	36	47	35	33	40	63	20	35	34	25	47	32
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	34	45	24	40	39	17	33	38	40	35	34	50	18	41
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	13	15	16	7	13	33	7	0	0	24	10	0	24	12
Nein, keine feste Grenze gesetzt	10	10	12	0	9	17	7	0	20	6	10	25	6	6
KA	6	0	12	7	4	0	13	0	20	0	10	0	6	9

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 KURSEINDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSEINDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSEINDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	29	18	13	13	23	20	46	35	24	15	39	19	11
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	60	51	64	73	65	54	60	44	46	65	65	46	65	67
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	16	16	16	15	21	23	17	5	12	10	20	9	13	23
KA	2	4	1	0	1	0	3	5	8	2	1	6	3	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSEINDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSEINDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSEINDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Stetige Abnahme	4	4	3	5	3	0	7	2	6	5	3	4	3	5
Stetige Zunahme	24	32	21	10	22	21	31	29	38	32	14	49	21	11
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	42	39	41	60	47	36	36	51	37	40	45	27	40	54
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	28	21	35	25	28	41	25	17	15	24	37	18	35	30
KA	1	3	0	0	0	3	1	0	4	0	1	1	1	0

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

	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 Re- duk- tion	stark Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Wid- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	53	56	60	56	62	57	46	48	48	63	43	66	57
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	17	13	19	20	19	13	15	17	13	16	20	13	13	22
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	19	20	19	18	19	23	19	17	17	25	16	18	14	21
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	0	11	0	0	0	0	0	10	10	0	1	10	0	1
MM	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0

144

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 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja, mehr	26	22	34	18	32	28	25	24	19	32	27	24	30	25
Ja, weniger	21	26	14	28	18	23	27	20	31	17	19	25	21	20
Kein	52	49	51	55	50	49	45	54	48	48	54	48	47	55
NA	2	3	1	0	0	0	3	2	2	3	0	3	3	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Frühstück	93	93	93	90	96	92	91	93	90	90	94	93	90	94
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	38	33	44	38	50	28	36	37	38	30	45	30	36	46
Mittagessen	92	88	94	95	93	90	92	88	85	92	94	84	94	95
Nachmittags-Mahlzeit	44	42	48	35	46	51	37	39	38	38	49	37	43	49
Abendessen	91	91	90	93	93	95	95	78	87	92	91	88	94	92
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	28	38	19	28	26	23	33	29	33	25	24	39	25	25
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	40	37	44	35	43	38	39	39	46	33	41	48	39	35

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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	2	2	1	3	1	0	1	2	2	3	1	1	1	1
2 Mahlzeiten	2	4	1	0	1	0	3	7	6	3	1	7	0	1
3 Mahlzeiten	16	14	16	25	12	21	13	20	13	16	16	13	19	18
4 Mahlzeiten	42	42	41	43	37	46	47	39	42	51	38	43	43	37
5 Mahlzeiten	27	27	30	18	34	28	27	22	25	21	30	19	30	29
6 Mahlzeiten	11	10	10	10	13	5	9	7	12	6	13	13	6	12
7 Mahlzeiten	1	1	1	3	1	0	0	2	0	0	1	1	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?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- las uber- ge- wicht	uber- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	NiB- er- folg	star- kes 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	9	4	3	6	8	7	5	10	3	3	12	4	4
Ja, reduziert bzw. weggelassen	13	15	10	18	18	5	16	12	21	8	14	12	10	16
Ja, beides	65	60	70	65	62	74	63	68	58	70	66	63	68	66
Nein	15	15	15	15	15	13	15	15	10	19	17	12	18	15
KA	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	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	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	Ni0- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	16	10	4	1	4	3	5	2	5	2	4	8	3	4
MILCHPRODUKTE	6	10	0	0	0	33	0	0	0	0	25	0	33	0
Joghurt/Kefir	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark	6	10	0	0	0	33	0	0	0	0	25	0	33	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GENÜSSE/OBST	31	40	25	0	25	33	20	50	20	0	50	38	33	25
Salate	6	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0	0
Kartoffeln	6	10	0	0	0	0	20	0	0	0	0	13	0	0
Obst	6	10	0	0	0	33	0	0	0	0	25	0	33	0
Sonstige Gemüsesorten	19	20	25	0	25	33	0	50	20	0	50	13	33	25
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	6	10	0	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	25
Weizenkleie/Körner/ Müsli	6	10	0	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	25
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?

	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)	16	10	4	1	4	3	5	2	5	2	4	8	3	4
BRÜT	6	10	0	0	0	0	20	0	0	0	0	13	0	0
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	6	10	0	0	0	0	20	0	0	0	0	13	0	0
Knäckebrötchen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	13	20	0	0	0	0	20	50	40	0	0	25	0	0
Fisch	6	10	0	0	0	0	0	50	20	0	0	13	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	6	10	0	0	0	0	0	50	20	0	0	13	0	0
(fettere) Wurst	6	10	0	0	0	0	20	0	20	0	0	13	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	6	0	25	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25
Wasser	6	0	25	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	25
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	38	30	75	0	50	33	60	0	40	100	25	38	67	25
KA	19	10	0	100	25	0	0	50	20	0	25	13	0	25

Tabelle 13.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger 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	NiB- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	35	17	10	7	12	2	12	5	11	5	16	8	8	16
MEHL(STARKE-)PRODUKTE	31	35	30	29	33	50	33	20	27	40	38	38	25	38
Brot/Weißbrot	11	18	10	0	8	50	8	20	9	20	13	13	13	13
Nudeln(Teigwaren)	14	12	20	14	25	0	17	0	18	0	19	13	13	19
Soßen/Mehl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	9	12	0	14	8	0	8	0	0	20	13	13	0	13
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	49	53	50	43	33	50	67	60	73	40	44	75	30	38
Fette, Öle	29	35	20	29	25	50	42	20	45	20	25	50	13	25
Butter, Margarine	6	0	10	14	0	0	8	0	0	20	6	0	13	6
(Schlag)Sahne	3	6	0	0	0	0	8	0	0	20	0	13	0	0
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	11	18	10	0	0	0	17	10	27	0	6	25	25	0
(fettes) Fleisch	9	12	10	0	8	0	8	20	18	0	6	25	0	6
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Musse	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

Taballe 14: Wann Sie jetzt noch einmal an Ihr Eöverhalten vor Beginn des Kurses denken, wie stufen Sie den KJ-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge in Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
viel niedriger	48	45	52	50	53	41	59	34	38	49	53	27	58	56
annähernd gleich	42	41	41	45	41	46	32	49	48	41	41	52	34	40
viel höher	10	14	7	5	6	13	9	17	13	10	7	21	8	4
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	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	niß- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	4	4	3	5	4	0	7	5	2	6	4	3	5	4
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	24	21	27	30	24	23	35	10	21	24	24	9	30	31
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	65	67	64	60	68	72	52	76	69	60	68	76	58	63
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	8	5	5	3	5	7	10	8	10	3	10	6	2
KA	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0

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

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	63	59	65	63	65	69	63	61	63	60	64	58	66	63
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	32	33	31	38	31	23	32	32	31	33	32	31	30	35
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	5	6	4	0	4	8	4	5	6	6	3	10	3	2
KA	1	2	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	1	0

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

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja	64	64	64	63	66	64	61	63	73	65	59	75	57	60
Nein	35	33	35	38	32	36	35	32	27	32	39	24	40	39
KA	2	3	1	0	1	0	4	0	0	3	2	1	3	1

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)	166	72	63	25	45	25	46	28	38	41	69	50	44	61
beuübter/gezielter essen	25	26	25	20	24	24	22	32	26	27	23	34	16	23
weniger essen	16	19	13	12	9	8	28	14	24	20	10	18	23	8
weniger Alkohol trinken	2	4	0	4	0	0	7	0	8	0	1	6	0	2
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	3	0	3	12	7	0	2	0	0	2	6	0	2	7
mehr Zwischenmahlzeiten	2	3	0	4	4	0	2	0	0	2	3	0	2	3
weniger/keine Süßigkeiten	14	14	17	4	16	32	11	7	5	12	17	10	14	18
verstärkt Gemüse und Salate essen	5	4	6	4	7	4	7	4	5	7	4	4	5	7
andere Diäten anwenden	1	1	2	0	0	0	0	7	3	2	0	2	2	0
persönliche Programme ausarbeiten	1	1	0	4	0	4	0	0	0	2	1	0	0	2
konsequenter sein	12	7	16	16	11	12	2	18	8	5	16	8	18	11
verstärkt/mehr Obst essen	2	3	2	4	2	0	0	7	5	0	3	2	0	3
wieder nach dem Kursmaterial leben	8	11	6	4	11	0	15	4	11	7	7	12	5	8
weniger Fett essen	1	1	0	4	2	0	0	4	3	0	1	2	0	2
Sonstiges	4	1	8	4	7	12	0	4	3	7	4	2	7	5
KA	2	3	2	4	0	4	4	0	0	5	1	0	7	2

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 & MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Über- gewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	sehr- starke Reduk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	starkes Über- ge- wicht	über- gewicht	Normal- gewicht	starkes Über- ge- wicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert														
sehr stark	12	13	10	15	18	10	16	2	10	8	13	6	14	16
stark	35	29	41	38	41	36	39	17	25	35	44	19	38	45
weniger stark	31	33	31	30	26	33	32	37	35	35	28	36	31	27
überhaupt nicht	14	16	13	10	12	13	9	27	19	14	10	25	10	8
KA	7	9	5	8	3	8	4	17	12	8	4	13	6	4
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger														
sehr stark	9	9	8	10	16	5	9	0	4	6	12	4	6	15
stark	34	33	35	38	38	36	40	17	29	30	41	28	34	41
weniger stark	34	36	36	28	28	28	37	49	42	38	30	37	38	29
überhaupt nicht	13	13	13	13	10	23	5	20	13	16	9	19	13	7
KA	9	9	8	13	7	8	8	15	12	10	7	10	9	8
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere														
sehr stark	10	11	10	8	16	8	13	0	6	6	13	3	12	15
stark	28	28	31	25	35	33	29	10	25	21	33	16	30	36
weniger stark	33	27	37	43	26	31	28	44	27	41	35	31	35	32
überhaupt nicht	17	23	12	10	12	18	19	29	29	21	9	36	13	6
KA	12	12	10	15	10	10	11	17	13	11	9	13	10	11

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	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- wicht	Normal- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert														
sehr stark	7	8	7	8	9	8	11	2	4	6	8	3	10	9
stark	18	19	19	13	15	31	20	10	13	21	20	15	22	19
weniger stark	33	34	38	23	29	18	40	46	42	43	27	40	35	28
überhaupt nicht	30	29	27	38	31	36	24	27	29	22	34	30	25	31
KA	11	10	9	20	16	8	5	15	12	8	12	12	8	13
Ich bin wieder beweglicher und aktiver														
sehr stark	9	11	6	13	13	5	13	2	4	6	10	3	13	12
stark	39	39	40	35	38	44	40	37	42	35	43	33	36	46
weniger stark	27	20	35	33	29	28	29	15	17	37	30	21	32	27
überhaupt nicht	15	20	12	10	15	15	11	27	21	16	10	28	12	8
KA	9	11	7	10	4	8	7	20	15	6	6	15	6	7
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt														
sehr stark	3	4	2	3	3	3	5	2	0	5	3	1	6	3
stark	15	18	13	10	16	10	16	20	23	8	16	18	12	15
weniger stark	40	34	48	40	43	54	36	27	31	41	46	34	47	41
überhaupt nicht	28	29	27	25	25	21	31	34	33	35	23	31	23	25
KA	14	14	10	23	13	13	12	17	13	11	13	15	12	16

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	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	Niö- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener														
sehr stark	8	12	5	5	10	5	12	5	6	8	9	7	10	8
stark	30	22	38	30	43	23	31	22	27	29	36	19	26	42
weniger stark	33	37	33	30	25	46	35	24	38	30	34	39	36	28
überhaupt nicht	17	18	14	23	12	13	13	34	15	25	11	22	18	10
KA	11	12	10	13	10	13	9	15	13	8	9	12	9	12
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß														
sehr stark	5	5	5	3	4	5	8	2	2	6	4	1	8	6
stark	29	30	23	43	35	33	27	27	31	24	34	31	23	33
weniger stark	44	43	51	33	43	33	49	44	46	52	42	42	48	44
überhaupt nicht	9	9	10	5	7	15	7	10	8	10	9	13	12	3
KA	12	13	10	18	10	13	9	17	13	8	10	12	9	14
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig														
sehr stark	6	5	8	3	10	0	11	0	6	5	7	6	5	7
stark	25	25	28	18	22	23	29	29	23	30	32	19	32	24
weniger stark	42	41	42	40	47	46	40	39	40	41	46	43	39	43
überhaupt nicht	14	14	12	20	12	21	8	12	13	11	16	15	13	14
KA	13	14	10	20	9	10	12	20	17	13	9	16	10	13

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 S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	sehr star- ke Re- duk- tion S-%	star- ke Re- duk- tion S-%	kaum Re- duk- tion S-%	Miß- er- folg S-%	star- kes über- ge- wicht S-%	über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es														
sehr stark	15	16	12	15	15	13	15	17	13	13	13	15	12	16
stark	32	35	29	33	32	36	36	27	37	32	32	36	29	33
weniger stark	33	29	40	33	34	33	28	37	25	38	38	27	39	33
überhaupt nicht	8	8	10	5	12	8	8	7	10	8	9	9	10	7
KA	12	13	9	15	7	10	13	12	15	10	9	13	10	11
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will														
sehr stark	8	12	9	0	10	13	8	10	12	11	6	13	12	4
stark	18	18	14	23	16	23	13	20	21	14	18	25	9	17
weniger stark	28	27	31	28	29	28	24	27	25	25	32	27	31	27
überhaupt nicht	34	32	37	35	35	26	41	37	33	38	34	24	36	40
KA	11	12	9	15	9	10	13	7	10	11	10	10	12	12
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen														
sehr stark	8	8	7	8	10	8	8	5	6	6	7	9	6	8
stark	20	26	15	15	22	21	17	22	23	16	18	27	17	19
weniger stark	45	40	52	43	43	46	49	44	46	52	47	37	52	45
überhaupt nicht	14	13	15	18	16	15	12	12	10	14	17	15	13	16
KA	13	13	10	18	9	10	13	17	15	11	10	12	12	13

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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	106	67	77	102

Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe

sehr stark	21	23	21	15	18	23	17	32	25	21	19	31	21	14
stark	25	26	22	23	25	28	24	22	27	22	27	24	25	24
weniger stark	30	27	32	35	37	26	32	17	29	27	32	25	27	35
überhaupt nicht	16	14	16	18	15	13	16	22	13	21	14	12	17	19
KA	9	10	8	10	6	10	11	7	6	10	9	7	10	9

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

sehr stark	18	21	17	13	15	28	16	20	23	16	16	30	14	13
stark	22	20	19	33	26	15	17	24	19	21	25	22	17	24
weniger stark	31	29	36	25	31	31	32	29	31	32	31	22	39	33
überhaupt nicht	19	20	19	15	21	15	21	17	15	24	18	15	21	20
KA	11	12	8	15	7	10	13	10	12	8	9	10	9	11

Taballe 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	15	11	22	10	24	13	13	10	8	13	19	10	14	21
stark	35	35	31	45	38	38	36	27	37	25	42	28	32	41
weniger stark	27	26	30	23	25	26	25	34	23	37	24	30	29	24
überhaupt nicht	13	16	12	10	7	15	16	15	17	19	8	18	17	8
KA	10	13	5	13	6	8	9	15	15	6	7	13	8	7
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	11	13	10	5	9	15	11	12	17	5	10	15	10	10
stark	28	29	29	25	32	26	36	17	29	30	29	24	31	29
weniger stark	28	23	37	29	38	31	25	17	15	35	34	24	32	32
überhaupt nicht	23	25	18	30	15	21	19	46	31	22	19	30	18	21
KA	9	9	6	13	6	8	9	7	8	8	8	7	8	8

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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	106	67	77	102
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	47	42	51	53	59	46	55	20	35	43	57	25	52	61
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	43	42	43	48	54	41	49	17	33	37	53	33	40	56
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	38	38	41	33	51	41	43	10	31	27	46	19	42	51
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	25	27	27	20	24	38	31	12	17	27	28	18	32	27
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	48	50	46	48	51	49	53	39	46	41	53	36	49	58
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	22	15	13	19	13	21	22	23	13	18	19	18	18
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	38	34	43	35	53	28	43	27	33	37	45	27	36	50
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	35	36	29	45	40	38	35	29	33	30	39	33	31	39
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trink- gewohnheiten nicht mehr so abhängig	31	30	36	20	32	23	40	29	29	35	28	25	38	30
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	47	51	41	48	47	49	51	44	50	44	45	51	40	49
Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	26	29	23	23	26	36	21	29	33	25	24	39	21	21

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 S-%	star- kas Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	sehr star- ke Re- duk- tion S-%	star- ke Re- duk- tion S-%	kaum Re- duk- tion S-%	Miß- er- folg S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%	star- kes Über- ge- wicht S-%	Über- ge- wicht S-%	Normal- ge- wicht S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	28	34	22	23	32	28	25	27	29	22	25	36	23	26
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	45	49	44	38	43	51	41	54	52	43	46	55	45	37
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	39	40	37	45	41	44	33	44	42	37	41	52	31	36
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	50	46	53	55	62	51	49	37	44	38	61	39	47	62
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	39	43	39	30	41	41	47	29	46	35	40	39	42	39

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

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja	43	45	46	33	38	49	47	39	38	38	42	42	43	42
Nein	52	48	52	60	60	49	48	54	54	57	54	51	55	53
KA	5	7	2	8	1	3	5	7	8	5	3	7	3	5

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

	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)	111	50	45	13	26	19	35	16	20	24	49	28	33	43
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	32	28	40	23	38	37	34	19	25	33	41	25	36	37
Gesundheitliche Vorteile	10	16	7	0	8	16	11	13	5	21	4	11	12	7
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	6	6	7	8	4	5	11	0	5	8	6	11	3	7
Vermehrte Kontakte	2	4	0	0	0	0	3	6	10	0	0	7	0	0
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekanntenzirkel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	20	24	13	15	23	16	14	25	25	4	18	25	15	19
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	16	10	16	46	12	11	20	13	10	29	18	7	15	21
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	1	2	0	0	0	0	0	6	5	0	0	0	0	0
Besseres Aussehen	4	2	4	8	4	0	3	6	5	4	2	4	3	5
Sonstige positive Auswirkungen	5	4	7	0	4	5	3	6	5	0	2	7	9	0
KA	5	4	7	0	8	11	0	6	5	0	8	4	6	5

tabella 20: Gab es auch Auswirkungen, die Sie negativ sehen, die Sie als belastend oder unangenehm 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	106	67	77	102
Ja	25	29	22	23	22	28	21	37	38	21	22	43	17	19
Nein	68	62	74	70	76	67	72	54	54	71	75	49	77	76
RA	7	9	3	8	1	5	7	10	8	8	3	7	6	5

Tabella 20.1: WEHN 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	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)	66	33	22	9	15	11	16	15	20	13	25	29	13	19
kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	21	27	23	0	20	27	25	20	25	38	12	31	31	5
Ständiges Hungergefühl/ Heißhunger	11	9	9	22	7	9	13	13	10	15	12	10	15	11
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	3	3	0	11	0	0	0	7	5	0	0	3	0	5
Gesundheitliche Beeinträchtigungen (z.B. schlaffe Haut, Falten)	9	6	9	22	7	9	13	0	5	8	16	3	8	21
Belastende Begleit- erscheinungen und Nebenwirkungen (Schlaf- störungen u.ä.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	14	9	23	0	20	18	13	7	10	15	16	7	15	16
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	2	3	0	0	0	0	6	0	5	0	0	3	0	0
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs- umstellung	2	3	0	0	0	0	6	0	5	0	0	3	0	0
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungsumstellung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zeitlicher und organisa- torischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	9	12	5	11	7	9	6	13	10	8	4	14	0	5

Tabelle 20.1: WENN 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	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)	66	33	22	9	15	11	16	15	20	13	25	29	13	19
Negative bzw. verständnis- lose Reaktionen der Umwelt	6	3	5	22	7	9	0	7	0	0	12	3	8	11
Sonstige belastende Auswirkungen	17	12	23	11	27	9	19	13	15	8	24	7	23	21
KÄ	8	12	5	0	7	9	0	20	10	8	4	14	0	5

Tabella 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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Konsum alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	3	1	2	10	3	5	0	0	0	2	4	3	1	4
hat sich verstärkt	0	1	0	0	0	3	0	0	0	2	0	1	0	0
ist wie vor dem Kurs	30	28	30	40	26	33	29	27	27	22	34	24	32	31
hat sich vermindert	32	37	35	15	37	31	33	39	37	40	31	36	31	33
gab es bei mir nie	32	31	30	33	31	26	35	29	33	32	28	34	31	28
KA	3	3	4	3	3	3	3	5	4	3	2	1	4	3
Konsum nicht-alkoholischer Getränke														
habe ich neu begonnen	2	4	1	3	1	8	3	0	0	8	1	1	5	1
hat sich verstärkt	32	30	38	23	31	38	40	20	31	27	36	34	39	28
ist wie vor dem Kurs	35	38	28	43	35	23	33	39	35	41	30	36	31	35
hat sich vermindert	18	13	23	18	26	15	13	17	17	8	24	12	13	25
gab es bei mir nie	9	10	8	10	6	10	7	20	12	13	7	13	9	7
KA	4	4	2	5	0	5	4	5	6	3	2	3	3	3

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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Rauchen, Zigarettenkonsum														
habe ich neu begonnen	2	2	2	5	4	0	3	0	0	2	3	1	1	4
hat sich verstärkt	4	3	4	8	6	0	5	0	0	5	4	3	4	6
ist wie vor dem Kurs	11	8	14	13	13	13	9	5	8	11	13	6	14	13
hat sich vermindert	3	2	3	10	6	3	3	2	2	5	3	3	3	5
gab es bei mir nie	73	79	70	60	68	79	71	88	79	71	72	79	73	67
KA	6	7	6	5	3	5	9	5	12	6	4	7	5	6
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln														
habe ich neu begonnen	1	3	0	0	0	0	3	2	2	3	0	3	1	0
hat sich verstärkt	1	2	1	0	0	3	0	2	2	0	1	3	1	0
ist wie vor dem Kurs	23	27	21	20	15	26	32	22	35	29	17	31	26	17
hat sich vermindert	14	15	10	13	10	21	12	15	8	14	13	9	17	13
gab es bei mir nie	55	49	60	63	72	46	47	54	46	49	65	49	49	65
KA	5	4	7	5	3	5	7	5	8	5	4	4	5	6

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

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Konsum alkoholischer Getränke	3	2	2	10	3	8	0	0	0	3	4	4	1	4
Rauchen, Zigaretten- konsum	7	4	6	13	10	0	8	0	0	6	8	4	5	10
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	4	1	0	0	3	3	5	4	3	1	6	3	0

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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Konsum alkoholischer Getränke	32	37	35	15	37	31	33	39	37	40	31	36	31	33
Rauchen, Zigaretten- konsum	3	2	3	10	6	3	3	2	2	5	3	3	3	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	14	15	10	13	10	21	12	15	8	14	13	9	17	13

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)	239	102	90	38	65	35	66	38	47	56	108	60	69	97
Ja, (Ehe-)Partner	38	42	43	16	38	46	45	37	40	46	35	45	36	36
Ja, Kind(er)	17	23	13	8	11	17	20	26	26	20	14	23	19	12
Ja, andere Haushalts- angehörige	6	5	7	8	11	3	5	8	4	7	6	8	3	6
Nein, niemand	45	42	40	63	45	43	38	39	51	29	50	40	41	49

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	stark über-ge- wicht	über- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	102	90	38	65	35	66	39	47	96	108	60	69	97
Ja, (Ehe-)Partner:														
Hat auch an Kurs teilgenommen	3	5	2	0	0	6	5	5	2	11	0	5	3	2
Hat nicht an Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	4	2	3	5	0	5	3	6	0	4	3	3	3
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	18	18	21	16	26	14	18	16	23	11	21	22	13	22
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	25	27	18	23	34	24	16	23	18	31	17	30	26
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	24	19	24	32	25	26	17	29	21	21	25	27	17	24
KA	28	30	23	32	22	20	32	32	23	39	19	27	13	24

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)	239	102	90	38	65	35	66	38	47	56	108	60	69	97	
Ja, Kind(er) oder andere															
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	3	2	3	3	5	0	3	0	0	4	4	3	0	4	
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	1	2	1	0	2	0	0	5	2	0	0	2	1	1	
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	12	13	16	20	6	11	18	15	13	15	10	4	14	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	10	10	13	5	11	11	14	5	15	7	11	8	7	13	
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	20	15	20	29	18	20	15	19	15	18	21	22	16	20	
KA	53	60	49	47	45	63	58	53	53	59	49	55	61	47	

Tabelle 23.11 Aktive Mitarbeit anderer Familienangehöriger bei dem Kursprogramm (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)	239	102	90	38	65	35	66	38	47	56	108	60	69	97
Ja, (Ehe-)Partner	48	51	52	37	54	54	52	39	55	39	56	47	49	53
Ja, Kind(er) oder andere	27	25	31	24	37	17	27	29	32	23	30	23	23	33
Nein, niemand	41	40	36	50	31	43	39	45	34	48	34	43	42	35

178

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSEINDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSEINDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSEINDE		
	Gesamt	star-kes Über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr star-ke Re-duk-tion	star-ke Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	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)	239	102	90	38	65	35	66	38	47	56	108	60	69	97
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	26	25	27	32	25	31	24	18	23	23	29	32	23	27
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	33	47	39	45	43	39	34	34	41	44	28	49	41
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	27	30	26	26	29	26	29	34	32	29	27	33	20	30
KÄ	6	11	1	3	2	0	8	13	11	7	1	7	7	2

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)	239	102	90	38	65	35	66	38	47	56	108	60	69	97
wird begrüßt und als angenehm empfunden	34	37	33	26	31	37	39	34	36	32	32	38	35	33
wird kaum oder gar nicht bemerkt	47	39	53	58	57	51	41	39	40	46	56	42	45	53
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	5	5	7	0	6	6	3	5	4	4	6	3	6	5
wird nicht akzeptiert	5	7	1	8	3	3	6	3	9	7	1	10	3	3
KA	9	12	6	8	3	3	11	18	11	11	6	7	12	6

Tabella 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		
	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)	239	102	90	38	65	35	66	38	47	56	108	60	69	97
Ja, (Ehe-)Partner	24	28	24	16	28	23	29	21	30	29	22	30	20	26
Ja, Kind(er)	12	21	6	3	3	9	20	21	17	16	7	23	13	4
Ja, andere Haushalts- angehörige	3	3	3	5	8	0	3	3	0	5	4	3	3	4
Nein	58	45	66	71	60	69	47	50	55	46	67	47	59	64

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(UINGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja	70	73	72	53	68	77	72	71	77	68	70	84	65	63
Nein	29	24	28	48	32	23	28	24	17	32	30	13	35	37
KÄ	1	3	0	0	0	0	0	5	6	0	0	3	0	0

Tabelle 20: 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja	27	33	23	15	18	41	25	39	38	27	22	42	22	18
Kein	71	63	76	83	81	59	72	54	54	71	78	54	75	81
KA	3	4	1	3	1	0	3	7	8	2	1	4	3	1

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

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja	30	32	31	20	25	36	25	41	37	22	28	40	29	24
Nein	67	61	69	80	75	64	69	51	54	75	72	54	70	76
KA	3	7	0	0	0	0	5	7	10	3	0	6	1	0

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 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Ja	56	63	53	45	54	62	51	71	67	51	54	70	58	45
Nein	41	32	45	55	44	36	44	27	25	46	44	24	40	53
KA	3	5	2	0	1	3	5	2	8	3	2	6	1	2

Tabella 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	schr 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	44	52	45	25	38	49	49	54	52	44	41	61	38	37
Urlaub	3	4	4	3	1	3	4	7	2	6	3	6	4	1
Besondere Feiertage (Weihnachten, Silvester usw.)	2	4	0	3	1	5	1	5	6	0	3	4	1	2
Wochenende(Sonntags- essen)	0	0	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0
Kaffeekränzchen ('Kaffee und Kuchen')	3	4	3	3	1	8	4	0	4	3	3	4	3	3
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	34	38	36	20	32	33	36	41	38	32	32	45	29	30
Bei Alkoholgenuß	2	4	2	0	1	0	4	5	4	3	1	3	3	1
Beim Fernsehen	2	2	2	0	1	5	0	0	0	0	3	0	1	3

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	Niè- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
PROBLEME DURCH BERUFS- TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	13	18	10	8	10	18	11	24	25	17	8	21	10	10
Keine Möglichkeit, Eßplan einzuhalten	2	2	1	3	1	3	0	5	4	2	1	3	1	1
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzube- reiten (Kantinenessen)	3	6	0	0	3	3	3	5	6	2	3	6	1	2
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	7	9	7	3	4	10	8	12	13	13	3	10	6	5
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	2	1	2	3	1	3	0	2	2	2	2	1	1	2

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KUPFENDE				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	NiB- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	63	39	75	41	52	63	116	67	77	102
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSONLICHE BELASTUNGEN	33	37	34	18	28	38	31	46	44	24	31	46	29	24
Straß, Anspannung, Berufliche Überlastung	11	16	6	5	3	15	13	17	25	5	7	21	6	5
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeits- losigkeit)	2	3	2	3	0	3	1	7	4	2	2	4	3	1
Überlastung im familiären Alltag, Straß und Hetze bei der Haurarbeit	10	10	11	5	12	10	8	12	6	8	11	10	8	9
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehekrisen	8	10	7	8	6	5	12	7	8	10	8	13	9	5
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	1	0	3	0	4	0	0	0	0	0	3	0	0	3
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	2	3	2	0	1	3	3	2	2	3	2	1	5	0
Nervosität, Hektik	2	1	4	0	3	8	0	0	0	3	3	0	1	3
Depression, Nieder- geschlagenheit	4	5	5	0	6	5	1	10	8	3	3	9	4	2

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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	44	44	49	33	41	46	43	54	52	41	44	51	47	37
Mangelnde Willens- stärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	21	25	20	13	15	28	19	34	31	21	18	30	23	13
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Neinsagenkönnen'	1	2	1	0	1	0	1	0	2	0	1	3	0	1
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	5	4	4	10	6	5	3	7	8	3	7	7	3	7
Verlockung durch Süßigkeiten, Maschsucht	16	12	24	5	21	15	13	20	12	13	20	12	21	15
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen zwischen durch	8	9	7	8	6	3	12	10	12	10	7	12	6	7
Schlecht aufhören können mit Essen	1	1	1	3	0	3	1	0	0	2	1	1	1	1
SONSTIGE PROBLEME	6	7	3	13	4	8	4	7	10	3	7	6	5	8
KA	35	31	31	58	40	26	33	29	25	38	36	16	40	45

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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	106	67	77	102
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	15	13	16	18	22	8	12	15	15	6	20	6	17	19
Ernährungsfahrplan, Überwachen der KJ-Grenze	7	5	7	10	12	5	4	5	4	5	9	1	8	9
(tägliche) Gewichts- kontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	2	1	4	0	3	0	4	0	2	0	3	0	3	3
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	7	7	5	10	7	3	4	10	10	2	9	4	6	8
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	7	8	4	10	3	5	9	7	8	8	5	13	4	5
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	4	4	3	8	3	3	5	2	2	6	3	6	3	4
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	3	4	1	3	0	3	4	5	6	2	2	7	1	1

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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	13	13	12	13	12	10	16	12	8	16	10	7	13	13
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	1	1	1	0	0	3	1	0	0	2	1	0	1	1
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	2	1	3	0	1	0	1	2	0	2	1	1	3	1
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	5	4	5	5	6	5	4	5	2	3	5	1	6	6
Steigerung des Selbst- bewußtseins	5	6	3	8	4	3	8	5	4	10	3	3	8	5
SONSTIGE HILFEN	7	7	8	0	4	10	8	7	12	3	8	7	8	6
Andere Diäten/Kuren	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Besondere 'Tricks'	3	3	6	0	3	8	4	2	4	2	5	3	4	4
Sonstiges	3	4	2	0	1	3	4	5	8	2	3	4	4	2
KA	60	61	59	63	59	67	59	59	60	68	58	67	56	59

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE		
		starkes Übergewicht	überwichtig	Normalgewicht	sehr stark reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	überwichtig	Normalgewicht	starkes Übergewicht	überwichtig	Normalgewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	59	62	56	58	65	51	64	49	67	44	62	60	52	65
nein	23	19	28	28	21	31	20	27	15	32	24	25	27	21
KA	18	20	16	15	15	18	16	24	17	24	14	15	21	15
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	63	63	64	63	71	67	73	39	60	57	69	64	66	66
nein	20	19	20	20	18	21	12	34	21	22	18	22	18	18
KA	17	18	15	18	12	13	15	27	19	21	13	13	16	17

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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen?														
ja	53	53	52	60	63	44	60	34	50	52	55	54	49	59
nein	26	23	28	30	22	33	15	41	29	22	27	28	30	22
KA	20	24	20	10	15	23	25	24	21	25	18	18	21	20
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	36	38	40	25	38	36	45	20	35	33	39	33	38	39
nein	43	38	43	55	49	46	29	54	38	38	46	46	40	42
KA	21	25	17	20	13	18	25	27	27	29	16	21	22	19

Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSEIHE			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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	59	62	56	58	65	51	64	49	67	44	62	60	52	65
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	63	63	64	63	71	67	73	39	60	57	69	64	66	66
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	53	53	52	60	63	44	60	34	50	52	95	54	49	59
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	36	38	40	25	38	36	45	20	35	33	39	33	38	39

Tabella 33: Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUNFT' 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	77	79	77	70	76	77	80	76	81	71	79	79	75	77
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	10	12	11	3	4	18	8	20	8	14	7	15	9	6
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	75	71	78	78	82	85	76	56	73	63	84	75	71	80
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	8	10	7	10	3	10	5	20	8	14	6	15	9	5
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	77	78	78	65	82	77	79	68	79	68	79	76	74	77
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	8	7	7	8	6	10	7	12	4	11	6	7	12	3

Tabelle S.11 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
bis 19 Jahre	0	0	1	0	0	0	0	2	0	2	0	0	1	0
20 - 29 Jahre	12	13	8	20	15	10	11	7	13	8	13	13	12	13
30 - 39 Jahre	26	16	34	35	37	31	15	17	17	22	34	18	25	34
40 - 49 Jahre	34	31	39	33	35	44	32	27	21	37	39	21	35	41
50 - 59 Jahre	20	28	14	10	10	10	31	32	31	22	12	33	21	9
60 Jahre und älter	7	12	4	3	3	5	12	12	15	10	3	15	6	3
KA	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0

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 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
männlich	10	18	5	3	4	10	16	12	17	14	4	18	10	5
weiblich	90	81	95	98	96	90	84	85	81	86	96	82	90	95
KA	0	1	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0

Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
bis 60 kg	3	0	3	10	1	0	1	2	0	3	3	0	1	6
61 - 65 kg	7	1	8	23	12	0	3	5	2	2	10	3	4	13
66 - 70 kg	18	8	20	43	35	15	5	12	8	8	30	9	13	29
71 - 75 kg	18	11	31	15	32	26	16	7	10	21	25	12	17	26
76 - 80 kg	15	13	23	5	9	28	17	15	4	27	15	12	22	12
81 - 85 kg	10	16	7	5	6	10	17	10	15	13	8	9	16	8
86 - 90 kg	6	10	5	0	0	8	12	7	13	10	2	12	6	2
91 - 100 kg	10	21	2	0	4	10	13	17	17	11	3	19	10	3
Über 100 kg	9	21	0	0	0	3	15	24	31	6	2	24	8	0
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	1

Tabelle KA/B1: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
6 - 9 kg unter Normalgewicht	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
bis 5 kg unter Normalgewicht	5	1	0	30	1	0	0	0	0	0	10	0	0	13
Normalgewicht	2	0	0	13	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5
1 - 2 kg über Normalgewicht	5	0	0	33	18	0	0	0	0	2	9	0	0	13
3 - 4 kg über Normalgewicht	8	0	13	20	24	3	1	5	0	3	15	0	4	18
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	0	26	0	25	5	5	5	0	5	17	0	10	17
7 - 8 kg über Normalgewicht	5	0	14	0	9	8	5	2	0	6	8	1	10	5
9 - 10 kg über Normalgewicht	10	1	24	0	10	26	9	2	2	17	11	3	18	8
11 - 12 kg über Normalgewicht	8	3	17	0	6	21	4	12	2	14	9	4	13	7
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	18	5	0	3	23	11	10	6	17	6	10	10	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	9	21	0	0	4	8	17	10	12	17	5	16	10	4
19 - 20 kg über Normalgewicht	4	9	0	0	0	0	9	7	15	2	0	7	4	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	21	48	0	0	0	8	37	46	63	16	2	57	17	0
KA	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	1

Tabelle KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	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)	260	112	98	40	69	39	75	41	52	63	116	67	77	102
unter Normalgewicht	5	0	0	35	0	0	0	0	0	0	11	0	0	14
Normalgewicht	2	0	0	13	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5
1- 5 % über Normalgewicht	9	0	0	53	26	0	0	2	0	2	15	0	1	20
6-10 % über Normalgewicht	16	0	43	0	43	8	8	10	0	11	26	0	16	29
11-20 % über Normalgewicht	25	7	57	0	24	62	23	17	4	41	30	10	43	23
21-30 % über Normalgewicht	18	41	0	0	6	23	27	24	25	32	6	28	23	8
31-40 % über Normalgewicht	12	27	0	0	0	3	28	17	33	13	1	30	10	0
41 % und mehr über Normalgewicht	11	25	0	0	1	5	15	29	38	2	3	31	4	1
KA	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	1

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

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
bis 60 kg	16	4	18	40	32	5	4	2	2	5	28	3	10	29
61 - 65 kg	19	10	27	30	35	23	9	10	6	14	28	12	10	32
66 - 70 kg	18	13	26	18	21	36	16	10	13	19	24	13	21	22
71 - 75 kg	13	13	14	8	9	18	20	7	10	21	11	9	19	9
76 - 80 kg	12	15	10	3	1	8	21	17	12	24	3	13	16	6
81 - 85 kg	7	13	4	0	1	10	11	10	15	8	4	12	12	1
86 - 90 kg	4	8	1	0	0	0	11	5	8	6	0	6	6	0
91 - 100 kg	5	13	0	0	0	0	5	24	19	2	0	18	1	0
über 100 kg	3	7	0	0	0	0	3	15	13	2	0	9	0	0
KA	3	4	0	3	0	0	0	0	2	0	0	4	4	1

Tabelle KE/BI: Absolutes Übergewicht zu 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	0	0	13	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	1	4	35	18	0	0	0	0	0	16	0	0	20
bis 5 kg unter Normalgewicht	19	3	31	40	60	0	0	0	0	2	39	1	4	44
Normalgewicht	6	1	11	8	22	0	0	0	0	3	11	1	5	11
1 - 2 kg über Normalgewicht	11	4	24	0	0	67	4	0	0	16	16	3	22	10
3 - 4 kg über Normalgewicht	9	7	15	3	0	26	16	5	4	16	9	3	19	7
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	8	6	0	0	3	17	2	0	19	3	4	12	3
7 - 8 kg über Normalgewicht	5	7	4	0	0	5	7	12	2	14	1	6	9	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	13	2	0	0	0	17	5	6	16	1	10	10	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	11	2	0	0	0	13	10	17	6	0	13	5	0
13 - 15 kg über Normalgewicht	6	13	0	0	0	0	13	12	19	6	0	13	8	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	6	0	0	0	0	3	12	10	0	0	9	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	4	0	0	0	0	3	7	8	2	0	7	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	7	17	0	0	0	0	7	34	33	0	0	22	1	0
KA	5	4	0	3	0	0	0	0	2	0	0	4	4	1

Handwritten signatures and marks at the bottom of the page.

Tabelle KE/B2: Relatives Übergewicht zu 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
unter Normalgewicht	29	4	35	85	78	0	0	0	0	2	59	1	4	68
Normalgewicht	6	1	11	8	22	0	0	0	0	3	11	1	5	11
1- 5 % über Normalgewicht	17	7	35	3	0	82	13	2	0	24	22	3	35	14
6-10 % über Normalgewicht	10	13	11	0	0	15	24	5	4	30	4	7	18	6
11-20 % über Normalgewicht	18	34	8	0	0	3	44	29	29	38	3	31	30	0
21-30 % über Normalgewicht	9	21	0	0	0	0	12	34	37	2	0	30	1	0
31-40 % über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	4	7	10	0	0	6	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	5	10	0	3	0	0	3	22	19	0	0	15	1	1
KA	6	5	0	3	0	0	0	0	2	2	0	4	5	1

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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)	260	112	98	40	63	39	75	41	52	63	116	67	77	102
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	2	1	3	3	0	0	0	10	0	3	1	1	4	1
keine Gewichtsveränderung	2	1	1	5	0	0	0	7	2	2	2	1	3	1
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	7	4	10	3	0	4	22	13	8	3	10	1	7
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	22	16	23	40	16	13	21	37	19	29	22	18	26	22
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	23	16	32	28	31	28	23	12	23	17	28	22	22	26
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	16	16	20	8	24	21	19	5	17	17	18	15	17	16
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	12	15	11	5	13	21	15	5	8	10	15	10	10	15
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	10	5	0	9	10	7	2	4	8	6	3	6	9
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	9	0	0	4	3	8	0	6	6	3	7	4	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	4	0	0	0	5	4	0	6	0	1	6	1	0
KA	6	4	0	3	0	0	0	0	2	0	2	4	5	2

Tabelle KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Gewichtszunahme	2	1	3	3	0	0	0	10	0	3	1	1	4	1
Keine Gewichtsveränderung	2	1	1	5	0	0	0	7	2	2	2	1	3	1
Gewichtsreduktion	90	94	96	90	100	100	100	83	96	95	96	93	88	96
KA	6	4	0	3	0	0	0	0	2	0	2	4	5	2

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 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	Niθ- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
bis 60 kg	8	4	11	13	13	8	4	2	2	5	15	1	6	15
61 - 65 kg	20	6	30	40	43	18	8	7	6	6	40	9	12	37
66 - 70 kg	17	12	21	23	25	26	12	10	8	16	26	10	16	25
71 - 75 kg	13	11	20	8	9	28	20	5	6	27	13	9	23	9
76 - 80 kg	10	14	6	8	4	0	17	17	17	16	5	12	13	6
81 - 85 kg	9	13	8	0	1	13	13	12	12	22	2	12	16	2
86 - 90 kg	4	9	0	0	0	3	11	2	12	6	0	10	4	0
91 - 100 kg	5	11	0	0	0	0	7	17	21	2	0	15	3	0
über 100 kg	4	8	0	0	0	0	3	15	17	0	0	10	0	0
KA	9	13	3	10	4	5	5	12	0	0	0	10	8	7

Taballe 6M/B1: Absolutes Übergewicht 6 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	16	67	77	102
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	0	1	5	1	0	0	0	0	0	3	0	0	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	0	4	28	10	3	0	0	0	0	14	0	1	15
bis 5 kg unter Normalgewicht	17	3	26	38	47	10	0	0	0	0	37	0	1	41
Normalgewicht	6	4	7	10	16	8	1	0	0	0	14	0	5	12
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	1	17	3	7	23	5	0	0	0	16	1	12	9
3 - 4 kg über Normalgewicht	11	5	19	8	12	23	12	5	0	16	16	1	25	9
5 - 6 kg über Normalgewicht	5	2	11	0	0	18	5	5	0	21	0	1	12	2
7 - 8 kg über Normalgewicht	3	4	4	0	1	3	8	2	0	14	0	3	8	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	5	8	5	0	0	5	11	10	2	21	0	6	12	1
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	14	1	0	0	0	15	12	10	19	0	18	5	1
13 - 15 kg über Normalgewicht	6	13	1	0	0	0	16	7	17	10	0	10	8	1
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	11	0	0	0	0	11	10	23	0	0	16	1	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	4	0	0	0	3	3	5	10	0	0	7	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	18	0	0	0	0	8	32	38	0	0	24	3	0
KA	11	13	3	10	4	5	5	12	0	0	0	10	8	7

Tabelle 6H/B2: Relatives Übergewicht 6 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
unter Normalgewicht	23	3	30	70	59	10	0	0	0	0	53	0	1	59
Normalgewicht	6	4	7	10	16	8	1	0	0	0	14	0	5	12
1- 5 % über Normalgewicht	14	4	29	8	15	38	12	2	0	0	32	1	29	14
6-10 % über Normalgewicht	10	5	18	3	3	28	12	7	0	40	0	4	19	5
11-20 % über Normalgewicht	16	29	10	0	1	5	39	22	8	60	0	25	30	2
21-30 % über Normalgewicht	10	21	1	0	0	3	20	22	48	0	0	30	4	1
31-40 % über Normalgewicht	4	10	0	0	0	0	7	15	21	0	0	12	1	0
41 % und mehr über Normalgewicht	5	11	2	0	1	3	4	20	23	0	2	16	3	1
KA	11	13	3	10	4	5	5	12	0	0	0	10	8	7

Tabelle 6H/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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)	260	112	98	40	63	39	75	41	52	63	116	67	77	102
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1	3	0	0	0	0	0	7	6	0	0	3	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	2	5	0	0	4	5	8	2	2	3	3	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	3	3	5	1	0	4	7	6	6	1	4	4	2
Keine Gewichtsveränderung	2	0	2	10	1	0	1	5	0	3	3	0	4	3
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	5	10	13	7	3	9	15	8	13	8	7	10	8
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	20	27	28	19	26	21	29	25	30	23	21	30	20
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	21	20	22	25	31	23	20	12	25	19	25	24	12	27
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	11	9	16	5	16	13	13	2	10	11	14	12	9	12
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	4	5	0	6	8	4	0	0	8	4	1	5	5
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	11	6	0	9	13	8	2	6	5	10	6	6	9
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	7	2	0	1	8	7	2	6	3	4	6	5	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	4	1	0	3	3	3	0	2	0	3	1	3	2
KA	12	13	3	10	4	5	5	12	0	0	2	10	9	8

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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)	260	112	93	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Gewichtszunahme	7	8	5	10	1	0	8	20	19	8	3	10	6	5
Keine Gewichtsveränderung	2	0	2	10	1	0	1	5	0	3	3	0	4	3
Gewichtsreduktion	79	79	90	70	93	95	85	63	81	89	92	79	81	84
KA	12	13	3	10	4	5	5	12	0	0	2	10	9	8

Tabella 6M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
5 kg und mehr Gewichtszunahme	13	21	5	8	4	13	21	12	31	17	3	22	10	7
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	15	21	18	26	10	16	20	23	22	17	16	21	17
1 - 2 kg Gewichtszunahme	23	16	26	43	32	28	15	15	13	24	33	16	21	32
Keine Gewichtsveränderung	20	16	26	18	18	18	27	20	13	29	22	16	25	20
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	9	9	5	10	8	9	7	8	5	12	7	6	11
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	6	7	0	3	10	5	10	8	2	8	7	4	6
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	4	1	0	0	5	1	5	2	2	3	1	4	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	10	13	3	10	4	5	5	12	2	0	0	12	8	7

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Gewichtszunahme	53	52	52	68	63	51	52	46	67	63	53	55	52	56
Keine Gewichtsveränderung	20	16	26	18	18	18	27	20	13	29	22	16	25	20
Gewichtsreduktion	16	19	19	5	15	26	16	22	17	8	24	16	16	18
KA	12	13	3	10	4	5	5	12	2	0	0	12	8	7

Tabelle 18M/A: 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- ka Ra- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
bis 60 kg	8	4	11	13	13	10	4	0	0	5	12	0	4	18
61 - 65 kg	18	6	22	43	31	13	11	7	8	8	28	6	9	34
66 - 70 kg	19	11	23	30	34	21	5	20	10	8	33	9	18	28
71 - 75 kg	15	11	23	8	12	26	23	2	6	25	16	9	27	11
76 - 80 kg	11	13	9	8	9	5	13	12	12	16	8	10	16	7
81 - 85 kg	10	16	6	0	0	13	19	10	19	21	0	19	14	1
86 - 90 kg	6	12	2	0	0	10	11	7	8	10	3	10	9	1
91 - 100 kg	7	13	1	0	1	0	7	20	21	2	1	21	3	0
über 100 kg	4	9	0	0	0	0	7	10	12	3	0	15	0	0
KA	3	5	1	0	0	3	1	12	6	3	0	0	0	0

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

	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)	260	112	98	40	63	39	75	41	52	63	116	67	77	102
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	3	1	3	10	6	0	1	0	0	2	6	0	0	9
bis 5 kg unter Normalgewicht	14	3	13	53	34	5	0	0	0	0	29	0	0	36
Normalgewicht	5	1	6	15	13	5	0	0	0	0	9	0	0	13
1 - 2 kg über Normalgewicht	0	4	16	3	21	10	5	0	0	5	16	0	0	22
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	3	20	10	16	21	8	2	2	6	19	0	12	18
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	4	16	3	3	23	7	12	0	13	10	0	29	0
7 - 8 kg über Normalgewicht	7	6	10	0	1	10	13	5	2	16	5	0	23	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	3	3	6	0	3	8	5	0	2	11	1	0	12	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	12	4	0	1	3	12	12	8	17	0	7	17	0
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	20	3	0	0	13	19	10	19	17	2	28	8	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	6	0	0	1	0	8	0	8	5	0	10	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	7	0	0	0	0	5	10	13	2	0	12	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	11	25	0	0	0	0	15	37	40	3	0	42	0	0
KA	5	5	1	0	0	3	1	12	6	3	0	0	0	0

Tabelle 18M/B2: Relatives Übergewicht 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
unter Normalgewicht	19	4	16	70	40	5	1	0	0	2	37	0	0	48
Normalgewicht	5	1	6	15	13	5	0	0	0	0	9	0	0	13
1- 5 % über Normalgewicht	15	5	30	13	35	18	9	2	2	10	28	0	0	39
6-10 % über Normalgewicht	13	7	24	3	4	38	13	10	0	16	18	0	43	0
11-20 % über Normalgewicht	19	25	20	0	6	23	33	20	13	48	7	9	57	0
21-30 % über Normalgewicht	12	25	2	0	1	8	24	17	33	19	0	45	0	0
31-40 % über Normalgewicht	6	13	0	0	0	0	12	15	23	2	0	22	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	6	14	0	0	0	0	5	24	23	2	0	24	0	0
KA	5	5	1	0	0	3	1	12	6	3	0	0	0	0

Tabelle 18M/CI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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)	260	112	98	40	68	39	73	41	52	63	116	67	77	102
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	3	0	5	0	0	1	5	2	0	2	4	0	2
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	5	5	0	1	8	4	7	8	5	2	13	3	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	7	4	8	13	4	3	4	20	8	13	3	7	10	4
Keine Gewichtsveränderung	7	7	8	5	7	5	9	7	6	16	4	12	10	2
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	15	11	13	30	13	8	16	12	10	13	20	13	13	18
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	21	19	24	25	25	15	21	24	27	22	21	25	19	24
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	7	21	18	25	23	7	5	8	10	22	6	14	21
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	9	13	9	0	9	15	12	0	10	6	10	6	13	9
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	6	4	3	6	3	5	5	6	3	4	6	3	6
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	12	4	0	6	13	9	2	4	6	6	1	8	10
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	3	6	1	3	3	5	5	0	4	3	3	3	3	5
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	4	0	4	0	1	1	3	0
KA	6	5	1	0	0	3	1	12	6	3	2	0	3	1

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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	Niθ- 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Gewichtszunahme	13	12	13	18	6	10	9	32	17	17	7	25	13	6
Keine Gewichtsveränderung	7	7	8	5	7	5	9	7	6	16	4	12	10	2
Gewichtsreduktion	74	76	78	78	87	82	80	49	71	63	87	63	74	91
KA	7	5	1	0	0	3	1	12	6	3	2	0	3	1

Tabelle 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit 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	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
5 kg und mehr Gewichtszunahme	30	34	28	18	29	31	37	20	38	37	22	55	26	16
3 - 4 kg Gewichtszunahme	20	14	22	35	22	31	13	15	13	21	27	16	21	25
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	16	21	38	31	18	15	20	13	14	32	12	21	30
Keine Gewichtsveränderung	8	6	11	3	10	3	11	7	6	11	8	1	10	10
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	9	11	10	3	4	10	11	20	12	6	7	7	9	11
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	6	0	3	5	7	7	4	6	3	1	6	6
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	1
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	3	0	0	1	0	2	0	1	0	1	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	0	0
KA	6	10	1	3	0	3	1	12	8	3	0	4	4	1

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit 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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Gewichtszunahme	69	64	71	90	82	79	65	54	65	71	81	84	68	71
Keine Gewichtsveränderung	7	6	11	3	10	3	11	7	6	11	8	1	10	10
Gewichtsreduktion	15	20	16	5	7	15	23	27	21	14	11	10	18	19
KA	8	10	1	3	0	3	1	12	8	3	0	4	4	1

Tabelle 18M/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 6-Monats-Befragung

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	92	63	116	67	77	102
5 kg und mehr Gewichtszunahme	14	19	13	3	10	21	17	15	17	22	10	28	16	4
3 - 4 kg Gewichtszunahme	17	13	20	19	19	28	15	7	15	11	24	19	17	17
1 - 2 kg Gewichtszunahme	28	24	31	35	40	26	23	20	19	25	40	19	30	35
Keine Gewichtsveränderung	14	10	17	18	15	8	16	17	17	11	16	13	9	19
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	3	10	15	9	5	5	12	2	16	7	0	9	12
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	7	3	0	3	3	7	7	10	6	2	6	6	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	4	0	0	0	3	3	2	6	2	0	1	3	1
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	2	1	0	0	0	4	0	2	3	0	0	0	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	3	0	0	1	0	2	0	1	1	0	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	1	0
KA	12	16	4	10	4	8	7	20	6	3	0	10	8	7

Tabelle 18M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 6-Monats-Befragung

	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)	260	112	98	40	68	39	75	41	52	63	116	67	77	102
Gewichtszunahme	58	56	64	55	69	74	55	41	52	59	74	67	62	56
Keine Gewichtsveränderung	13	10	17	18	15	8	16	17	17	11	16	13	9	19
Gewichtsreduktion	16	18	14	18	12	10	23	22	25	27	9	9	21	19
KA	13	16	4	10	4	8	7	20	6	3	0	10	8	7

Ergebnisse der Nachbefragung

18 Monate nach Kursende

Kopf 3

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

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Alle/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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	70	70	70	79	60	68	76	75	63	74	70
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	25	25	20	18	34	28	18	23	28	23	27
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	3	3	2	3	3	3	3	1	6	3	3
KA	2	1	0	0	3	1	3	1	2	1	1

Tabelle 2: Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 60 kg	17	17	12	10	14	13	25	17	16	20	16
61 - 65 kg	20	20	14	22	17	20	19	21	18	10	22
66 - 70 kg	18	19	20	18	18	21	10	20	16	13	21
71 - 75 kg	14	15	8	14	13	14	13	13	15	13	14
76 - 80 kg	8	8	12	10	7	9	6	9	8	15	7
81 - 85 kg	6	5	12	6	7	6	6	7	5	3	8
86 - 90 kg	5	5	4	4	5	5	3	2	8	5	5
91 - 100 kg	6	6	6	4	8	5	9	6	6	7	4
über 100 kg	2	2	4	2	3	3	1	2	3	2	2
KA	4	3	8	1	8	4	6	4	4	5	2

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Alle/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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERHUFHT' teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	6	7	2	9	3	8	1	5	8	10	5
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	23	25	18	24	23	28	12	21	28	25	22
andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	17	18	16	16	19	17	16	15	21	20	16

Tabelle 3.11: WEIN ANDERE METHODEN ANGEWENDET: Welche waren bzw. sind das?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	104	85	17	54	50	84	19	58	46	27	69
Hülldiät	2	2	0	4	0	2	0	2	2	4	1
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	7	7	6	6	8	8	0	7	7	7	4
einseltige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	4	2	12	6	2	2	11	3	4	0	4
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	43	44	41	52	34	43	47	41	46	48	43
Medikamente, Arzneimittel	6	7	0	6	6	7	0	7	4	4	7
Sonstige	38	38	35	28	48	36	42	38	37	37	38
KA	1	0	6	0	2	1	0	2	0	0	1

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		MUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	93	61	184
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber in letzten Jahr nicht weiter genutzt	37	36	42	37	36	36	37	34	41	20	42
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	58	60	50	60	56	59	58	62	52	72	54
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	3	2	6	3	3	3	3	2	4	3	2
KA	3	2	2	1	5	3	1	2	3	5	1

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 KURSEENDE	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes											
regelmäßig	63	62	66	60	58	63	66	69	55	80	61
häufig	23	23	22	22	24	22	24	21	25	15	24
selten	11	12	6	8	14	11	9	7	18	2	13
nie	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1
KA	3	2	6	1	4	3	1	3	2	3	2
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen											
regelmäßig	12	11	12	15	8	14	6	13	8	18	9
häufig	5	5	6	8	3	7	1	6	4	8	4
selten	17	17	16	18	16	16	19	17	16	13	19
nie	47	48	44	43	50	45	51	44	52	38	49
KA	20	19	22	16	24	19	22	19	20	23	18
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme											
regelmäßig	5	4	6	6	3	6	1	6	3	10	3
häufig	15	16	12	18	11	15	13	13	18	18	15
selten	25	26	20	25	25	27	19	26	24	21	28
nie	37	37	40	35	40	35	45	37	37	33	38
KA	18	17	22	16	20	17	21	18	18	20	17

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 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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'											
regelmäßig	1	0	4	1	1	1	1	1	0	3	0
häufig	5	6	0	4	6	5	6	4	6	2	5
selten	12	12	12	15	9	13	12	13	12	15	11
nie	62	64	56	61	62	63	58	61	63	57	64
KA	20	18	28	19	22	20	22	21	19	23	19
Eßplan ausarbeiten											
regelmäßig	5	5	2	4	5	5	3	4	5	7	3
häufig	14	15	14	19	8	15	13	17	11	21	13
selten	17	17	16	15	20	17	16	19	15	8	20
nie	44	45	44	44	44	43	48	40	51	39	46
KA	20	18	24	18	23	20	19	20	19	25	17
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)											
regelmäßig	5	4	6	6	3	5	3	6	3	8	4
häufig	20	20	22	23	15	20	19	20	19	25	19
selten	26	27	22	28	24	29	18	28	23	18	29
nie	33	35	30	28	40	31	39	31	38	34	33
KA	16	15	20	16	17	15	21	15	17	15	15

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEBENDE	
	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Diagramm 'Mahlungsmaenge'											
regelmäßig	2	2	0	3	0	2	0	2	1	0	2
häufig	6	5	10	6	5	4	9	8	2	8	4
selten	18	17	22	20	15	19	13	19	16	13	20
nie	52	56	40	50	55	52	54	49	57	51	53
KA	23	21	28	21	25	23	24	22	24	28	21
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'											
regelmäßig	5	5	6	4	6	4	9	6	4	7	4
häufig	19	18	24	23	14	19	18	17	23	23	18
selten	18	16	26	18	18	20	10	20	15	13	26
nie	39	44	22	39	39	39	42	39	40	36	41
KA	19	17	22	16	23	18	21	19	18	21	17
Einplanen von Versuchungssituationen											
regelmäßig	4	4	4	3	5	3	6	4	3	8	2
häufig	18	19	18	22	14	20	13	18	18	21	17
selten	20	20	18	22	18	20	21	23	16	16	22
nie	38	40	36	35	41	38	37	36	43	30	42
KA	20	18	24	18	22	19	22	19	20	25	17

Tabella 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 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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Belohnungsplan											
regelmäßig	0	0	0	1	0	0	1	1	0	2	0
häufig	2	1	2	1	3	2	0	2	1	0	2
selten	10	10	8	14	5	9	12	10	11	13	10
nie	65	67	64	62	69	66	61	65	65	56	68
KA	23	21	26	23	24	22	25	23	23	30	20
Austausch von Rezepten											
regelmäßig	4	4	4	4	4	4	6	5	3	5	4
häufig	21	22	16	27	14	22	18	21	21	26	18
selten	21	22	16	22	20	21	22	25	15	20	22
nie	35	34	40	30	40	34	37	33	39	25	39
KA	19	17	24	17	21	20	16	17	22	25	16
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern											
regelmäßig	8	8	3	10	7	9	7	9	8	15	7
häufig	10	11	2	12	7	9	10	9	11	8	10
selten	24	22	30	27	20	24	21	25	22	31	23
nie	43	45	40	39	48	43	43	44	43	30	47
KA	15	13	20	12	18	14	18	14	16	16	13

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

	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	86	85	88	90	82	85	90	90	80	95	85
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	17	18	23	10	20	7	20	13	26	14
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	20	20	18	24	14	21	15	19	21	28	17
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	6	6	4	5	7	5	7	5	6	5	5
Essplan ausarbeiten	19	20	16	23	13	20	16	21	16	28	16
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	24	23	28	29	18	25	22	26	22	33	23
Diagramm 'Nahrungsmenge'	7	7	10	9	5	6	9	10	3	8	7
Fastlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	24	23	30	28	20	23	27	23	27	30	22
Einplanen von Versuchungssituationen	22	22	22	25	19	23	19	23	21	30	19
Belohnungsplan	2	2	2	1	3	2	1	2	1	2	2
Austausch von Rezepten	25	27	20	31	18	26	24	26	24	31	23
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	18	20	10	22	13	18	18	18	19	23	17

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEHDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Wie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	63	62	66	68	58	63	66	69	55	80	61
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	12	11	12	15	8	14	6	13	8	18	9
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahmes	5	4	6	6	3	6	1	6	3	10	3
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	1	0	4	1	1	1	1	1	0	3	0
Eßplan ausarbeiten	5	5	2	4	5	5	3	4	5	7	3
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	5	4	6	6	3	5	3	6	3	8	4
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	2	0	3	0	2	0	2	1	0	2
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	5	5	6	4	6	4	9	6	4	7	4
Einplanen von Versuchungssituationen	4	4	4	3	5	3	6	4	3	8	2
Belohnungsplan	0	0	0	1	0	0	1	1	0	2	0
Austausch von Rezepten	4	4	4	4	4	4	6	5	3	5	4
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	8	8	8	10	7	9	7	9	8	15	7

Tabelle 6: Wieviel kg beträgt ihr derzeitiges Körpergewicht?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 60 kg	8	9	4	10	7	5	18	8	8	20	5
61 - 65 kg	18	19	14	20	16	15	25	20	15	20	19
66 - 70 kg	19	17	26	19	18	22	10	21	16	16	21
71 - 75 kg	15	16	10	16	13	16	10	15	15	13	16
76 - 80 kg	11	11	10	12	10	12	9	11	12	13	11
81 - 85 kg	10	9	14	9	10	12	3	9	11	7	11
86 - 90 kg	6	6	4	5	7	5	7	4	9	7	6
91 - 100 kg	7	6	8	5	8	6	7	6	8	5	7
über 100 kg	4	4	4	4	4	3	7	4	4	0	5
KA	3	2	6	1	6	4	1	3	2	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURZEHEDE	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
... weiter abzunehmen	74	74	72	74	73	100	0	74	76	59	79
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	24	23	26	24	24	0	93	25	21	39	18
... weder - noch	2	2	2	1	3	0	7	2	2	0	3
KA	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	192	152	36	105	87	192	0	120	72	36	145
bis 2 kg	5	6	3	7	3	5	0	5	6	11	4
3 - 5 kg	41	37	61	45	37	41	0	45	35	47	42
6 - 8 kg	16	18	8	18	13	16	0	17	14	6	19
9 - 10 kg	19	18	19	12	26	19	0	17	22	17	19
11 - 12 kg	2	2	0	2	1	2	0	3	0	6	1
13 - 15 kg	5	5	6	7	3	5	0	7	3	0	6
16 - 20 kg	9	11	3	7	13	9	0	6	15	8	8
über 20 kg	2	2	0	1	2	2	0	1	3	0	1
KA	2	1	0	2	1	2	0	1	3	6	1

236

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	62	48	13	34	28	0	62	40	20	24	34
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	37	35	46	35	39	0	37	45	15	63	21
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	34	33	31	26	43	0	34	30	45	25	41
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	13	13	15	21	4	0	13	15	10	0	21
Nein, keine feste Grenze gesetzt	10	10	8	9	11	0	10	5	20	1	12
KA	6	8	0	9	4	0	6	5	10	8	6

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?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEINDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	67	184
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	24	14	16	29	24	16	20	24	10	24
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	60	57	70	67	52	58	64	58	65	62	61
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	16	16	16	18	13	15	18	20	7	26	13
KA	2	3	0	0	5	3	1	2	3	2	2

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

	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	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Stetige Abnahme	4	4	4	4	3	4	4	3	5	7	3
Stetige Zunahme	24	25	20	18	32	29	10	19	34	5	32
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	42	39	56	44	40	33	69	50	27	66	34
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	28	31	18	33	23	33	15	26	33	23	31
KA	1	1	2	1	2	1	1	1	1	0	1

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	54	51	68	60	48	55	51	62	41	67	52
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	17	19	12	16	19	17	19	18	16	21	16
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	19	20	16	17	22	20	18	13	29	10	21
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	6	7	2	6	6	5	7	4	8	2	7
KA	3	3	2	2	5	3	4	2	5	0	4

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		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja, mehr	26	26	28	24	28	24	28	29	21	26	26
Ja, weniger	21	21	18	19	24	22	19	17	29	21	22
Nein	52	52	52	56	46	53	49	53	47	51	52
KA	2	1	2	1	3	1	3	1	2	2	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.

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Frühstück	93	91	98	94	91	92	97	94	89	89	94
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	38	42	26	39	38	35	46	40	35	56	34
Mittagessen	92	91	92	91	92	91	93	93	89	95	91
Nachmittags-Mahlzeit	44	47	32	49	39	44	46	42	47	51	42
Abendessen	91	91	90	94	88	89	97	92	89	95	90
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	28	31	18	28	29	27	33	30	26	23	30
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	40	40	36	39	40	43	30	42	36	34	42

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEINDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	2	1	2	1	2	2	0	1	2	2	1
2 Mahlzeiten	2	2	2	4	1	3	1	3	1	2	3
3 Mahlzeiten	16	13	28	11	23	15	21	14	20	8	19
4 Mahlzeiten	42	41	42	42	41	43	36	40	44	48	39
5 Mahlzeiten	27	28	22	30	23	28	22	26	25	26	27
6 Mahlzeiten	11	13	4	12	9	9	15	13	6	11	11
7 Mahlzeiten	1	1	0	1	2	0	4	1	1	3	1

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?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	6	6	4	4	9	6	7	7	5	3	7
Ja, reduziert bzw. weggelassen	13	12	22	12	15	13	15	13	14	20	11
Ja, beides	65	66	62	67	61	65	63	63	67	64	66
Nein	15	16	12	17	13	16	13	17	13	13	16
KA	0	0	0	0	1	0	1	0	1	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		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEHDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	16	13	2	5	11	11	5	11	5	2	13
MILCHPRODUKTE	6	0	50	20	0	9	0	9	0	0	8
Joghurt/Kefir	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Quark	6	0	50	20	0	9	0	9	0	0	8
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMÜSE/OBST	31	31	50	60	18	18	60	36	20	0	31
Salate	6	8	0	0	9	9	0	0	20	0	0
Kartoffeln	6	8	0	0	9	0	20	9	0	0	8
Obst	6	0	50	20	0	9	0	9	0	0	8
Sonstige Gemüsesorten	19	15	50	60	0	9	40	27	0	0	23
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	6	8	0	0	9	9	0	9	0	50	0
Weizenkleie/Körner/Müsli	6	8	0	0	9	9	0	9	0	50	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

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDER SEIT KURSENDER	
	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)	16	13	2	5	11	11	5	11	5	2	13
BRÖT	6	8	0	0	9	0	20	9	0	0	8
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	6	8	0	0	9	0	20	9	0	0	8
Knäckebröt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	13	15	0	20	9	9	20	18	0	0	15
Fisch	6	8	0	20	0	0	20	9	0	0	8
mageres Fleisch/ Geflügel	6	8	0	20	0	0	20	9	0	0	8
(fettarme) Wurst	6	8	0	0	9	9	0	9	0	0	8
SPEZIELLE DIETPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	38	46	0	40	36	45	20	36	40	50	38
KA	19	8	50	0	27	18	20	9	40	0	23

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		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDER	
		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)	35	24	11	17	18	25	10	22	13	12	20
MEHL(STÄRKE-)PRODUKTE	31	29	36	29	33	24	50	32	31	42	30
Brot/Weißbrot	11	13	9	18	6	12	10	14	8	8	15
Nudeln(Teigwaren)	14	13	18	12	17	8	30	18	8	25	10
Soßen/Mehl	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	9	8	9	0	17	8	10	0	23	8	10
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	49	58	27	41	56	56	30	55	38	42	55
Fette, Öle	29	38	9	12	44	36	10	27	31	25	30
Butter, Margarine	6	8	0	6	6	8	0	5	8	0	10
(Schlag)Sahne	3	4	0	0	6	4	0	0	8	0	5
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) Wurst	11	8	18	18	6	12	10	18	0	8	15
(fettes) Fleisch	9	4	18	12	6	4	20	14	0	8	10
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 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		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	35	24	11	17	18	25	10	22	13	12	20
SÜSSPEISEN	60	75	27	65	56	60	60	55	69	67	55
Zucker	54	71	18	65	44	52	60	50	62	67	45
Kuchen	20	25	9	24	17	16	30	9	38	17	25
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRÄNKE	14	13	18	24	6	12	20	18	8	17	10
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	6	0	18	6	6	8	0	9	0	8	0
Alkohol	14	13	18	24	6	12	20	18	8	17	10
SONSTIGES	6	0	18	6	6	4	10	9	0	17	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	6	0	18	6	6	4	10	9	0	17	0
KÄ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella 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?

	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
viel niedriger	48	46	58	57	38	46	55	53	40	74	40
annähernd gleich	42	41	42	35	50	44	34	38	47	23	48
viel höher	10	13	0	9	13	10	10	9	13	3	12
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	4	3	6	5	3	2	10	6	0	11	2
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	24	24	26	23	25	22	30	29	17	44	18
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	65	65	66	69	61	70	51	60	75	43	73
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	7	7	2	2	12	6	9	6	7	2	7
KA	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	63	61	72	65	61	63	64	100	0	62	63
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	32	33	26	32	32	32	30	0	87	36	30
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	5	5	2	3	7	5	3	0	13	0	7
KA	1	1	0	1	1	0	3	0	0	2	0

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		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEENDE	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	104
Ja	64	66	54	62	66	73	39	60	71	46	71
Nein	35	32	46	35	34	26	58	39	27	52	27
KA	2	2	0	2	1	1	3	1	2	2	2



Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	166	135	27	88	78	140	26	98	67	28	131
beuübter/gezielter essen	25	28	15	25	26	25	27	22	28	25	25
weniger essen	16	15	19	16	15	16	15	21	7	21	15
weniger Alkohol trinken	2	3	0	1	4	3	0	3	1	0	3
weniger/keine Zwischenmahlzeiten	3	4	0	3	3	4	0	4	1	0	4
mehr Zwischenmahlzeiten	2	1	4	2	1	1	4	2	1	4	2
weniger/keine Süßigkeiten	14	11	26	17	10	15	8	13	15	14	14
verstärkt Gemüse und Salate essen	5	6	0	8	1	4	8	4	6	11	4
andere Diäten anwenden	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	2
persönliche Programme ausarbeiten	1	1	0	0	3	1	0	1	1	0	1
konsequenter sein	12	10	15	11	13	11	19	12	12	14	11
verstärkt/mehr Obst essen	2	1	7	1	4	3	0	2	3	0	2
wieder nach dem Kursmaterial leben	8	9	7	7	10	8	12	6	12	7	9
weniger Fett essen	1	1	0	1	1	1	0	2	0	0	2
Sonstiges	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5
KA	2	2	4	2	3	2	4	1	4	0	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		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert											
sehr stark	12	12	14	16	8	11	15	14	9	28	8
stark	35	32	50	46	22	34	36	38	29	39	35
weniger stark	31	34	20	28	34	33	27	28	36	23	33
überhaupt nicht	14	15	8	7	23	15	13	12	18	2	18
KA	7	7	8	2	13	7	9	7	7	8	7
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger											
sehr stark	9	9	10	13	4	8	10	10	6	16	7
stark	34	32	44	43	24	34	34	39	25	34	36
weniger stark	34	37	24	35	34	35	33	29	42	34	34
überhaupt nicht	13	15	6	6	23	15	10	12	17	3	15
KA	9	7	16	4	15	8	12	9	9	11	8
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere											
sehr stark	10	11	8	13	7	8	16	11	7	23	6
stark	28	28	34	38	17	28	31	29	27	39	25
weniger stark	33	33	34	30	37	35	28	30	40	18	39
überhaupt nicht	17	19	8	11	23	18	12	17	16	7	20
KA	12	10	16	7	17	11	12	12	9	13	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	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert											
sehr stark	7	6	10	9	6	7	7	8	6	13	6
stark	18	15	34	24	11	18	18	23	11	15	20
weniger stark	33	35	30	33	34	33	36	32	36	39	32
überhaupt nicht	30	35	10	29	31	31	27	27	36	25	32
KA	11	10	16	6	18	11	12	10	12	8	11
Ich bin wieder beweglicher und aktiver											
sehr stark	9	8	14	11	7	8	13	11	5	18	7
stark	39	38	44	50	26	41	31	42	34	46	39
weniger stark	27	28	24	24	31	27	30	22	37	23	29
überhaupt nicht	15	18	4	9	24	16	13	13	19	3	18
KA	9	8	14	6	13	8	12	11	5	10	8
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt											
sehr stark	3	3	4	5	2	3	6	5	1	8	2
stark	15	13	24	19	9	17	7	16	13	20	14
weniger stark	40	42	30	43	36	39	42	36	46	34	43
überhaupt nicht	28	29	22	24	32	27	30	28	28	20	30
KA	14	12	20	9	21	14	15	15	12	18	12

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	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener											
sehr stark	8	8	12	12	4	8	9	11	4	13	7
stark	30	32	26	38	21	28	36	34	23	43	28
weniger stark	33	35	24	32	34	36	24	25	46	21	37
überhaupt nicht	17	18	16	10	26	16	21	17	18	7	19
KA	11	8	22	9	14	11	10	13	8	15	9
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß											
sehr stark	5	5	6	6	4	3	10	7	2	13	3
stark	29	28	36	35	23	30	27	36	17	28	30
weniger stark	44	45	36	45	42	45	42	35	60	39	47
überhaupt nicht	9	12	0	6	13	10	6	9	11	3	11
KA	12	9	22	8	18	11	15	13	11	16	9
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig											
sehr stark	6	5	8	8	3	5	9	6	6	8	5
stark	25	27	18	28	22	26	21	33	12	31	23
weniger stark	42	40	48	46	36	41	43	36	52	41	44
überhaupt nicht	14	17	4	11	18	16	10	13	17	7	15
KA	13	11	22	7	21	13	16	13	14	13	12

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	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENGE	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es											
sehr stark	15	16	10	15	14	13	21	20	5	16	14
stark	32	31	40	38	26	32	33	37	23	30	34
weniger stark	33	34	30	35	29	35	25	28	42	33	33
überhaupt nicht	8	10	2	6	12	9	7	4	16	5	10
KA	12	9	18	6	18	11	13	11	14	16	9
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will											
sehr stark	8	10	4	6	11	9	6	9	8	5	10
stark	18	18	14	14	22	18	18	17	19	8	21
weniger stark	28	31	22	35	20	32	18	23	38	28	29
überhaupt nicht	34	33	40	35	34	31	45	40	24	43	32
KA	11	8	20	9	13	10	13	12	11	16	9
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen											
sehr stark	8	9	2	9	7	8	6	9	5	8	8
stark	20	22	14	23	17	19	24	21	18	18	20
weniger stark	45	45	46	45	45	47	39	48	41	43	46
überhaupt nicht	14	14	14	14	13	14	15	10	21	13	15
KA	13	9	24	9	18	13	16	12	15	18	11

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	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	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	134
<p>Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe</p>											
sehr stark	21	22	16	15	28	22	16	18	24	8	24
stark	25	24	28	26	24	29	12	23	27	16	28
weniger stark	30	32	26	37	22	27	37	29	32	34	23
überhaupt nicht	16	16	14	17	14	13	25	18	11	26	13
KA	9	6	16	6	13	9	9	10	6	15	6
<p>Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. in Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet</p>											
sehr stark	18	20	10	13	24	20	10	16	21	7	22
stark	22	24	14	25	18	23	18	19	26	13	24
weniger stark	31	32	32	38	24	30	34	34	26	39	30
überhaupt nicht	19	17	26	18	20	15	28	19	18	26	15
KA	11	8	18	7	15	11	9	12	8	15	9

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		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)	260	205	50	141	119	132	67	163	95	61	184
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben											
sehr stark	15	15	16	18	11	14	16	17	13	25	13
stark	35	35	36	39	29	35	33	34	35	38	34
weniger stark	27	29	24	27	27	27	27	28	26	20	29
überhaupt nicht	13	15	6	9	18	13	13	12	15	8	15
KA	10	8	18	6	15	10	10	9	12	10	9
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt											
sehr stark	11	11	10	12	9	11	10	11	11	23	7
stark	28	29	26	38	17	31	22	29	26	26	29
weniger stark	28	29	30	27	30	24	39	26	33	23	32
überhaupt nicht	23	24	18	17	30	24	19	25	21	18	24
KA	9	7	16	6	13	9	9	9	9	10	8

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	47	44	64	62	29	46	51	52	39	67	42
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	43	40	54	55	29	42	45	50	32	51	43
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	38	39	42	51	24	35	48	40	35	62	31
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	25	21	44	33	17	25	25	31	17	28	26
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	48	46	58	61	33	49	45	53	39	64	45
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	16	28	24	11	20	13	21	14	28	15
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	38	40	38	50	25	36	45	45	27	56	35
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	35	34	42	41	27	33	37	44	19	41	33
Ich fühle mich von meinen bisherigen EB- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	31	32	26	35	25	31	30	39	18	39	28
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	47	47	50	52	40	44	54	57	28	46	48
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	26	28	18	21	33	27	24	25	27	13	31

Tabelle 10.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	28	31	16	31	24	27	30	30	23	26	28
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	45	46	44	40	51	52	28	42	52	25	52
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. in Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Stress, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	39	43	24	38	41	43	28	35	47	20	46
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	50	49	52	57	40	49	49	51	47	62	47
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	39	40	36	50	26	42	33	40	37	49	36

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KUPFENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja	43	41	50	42	44	44	39	45	40	41	40
Nein	52	54	44	52	52	51	55	50	56	54	55
KA	5	5	6	6	4	5	6	5	4	5	4

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG 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)	111	84	25	59	52	85	26	73	38	25	74
Kleinere Konfektionsgröße/ weniger Probleme mit Kleidung	32	30	44	31	35	34	27	30	37	32	34
Gesundheitliche Vorteile	10	12	4	8	12	8	15	10	11	16	8
Vermehrte Aktivität (Kino, Theater, Sport usw.)	6	6	8	7	6	7	4	4	11	4	8
Vermehrte Kontakte	2	2	0	3	0	2	0	1	3	1	1
Positive Reaktionen im Familien-, Freundes- und Bekannteskreis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Größeres Selbstbewußt- sein, Zufriedenheit mit sich selbst	20	20	16	27	12	20	19	22	16	20	19
Höherer Informationsstand im Hinblick auf die richtige Ernährung	16	15	20	12	21	14	23	21	8	16	16
Finanzielle Ersparnis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Beeinflussung des Freundes- und Bekannten- kreises	1	0	4	0	2	1	0	1	0	0	0
Besseres Aussehen	4	4	4	3	4	2	8	4	3	4	3
Sonstige positive Auswirkungen	5	5	0	7	2	6	0	4	5	4	4
KA	5	6	0	2	8	5	4	3	8	0	7

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		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja	25	28	16	21	30	28	19	20	36	18	27
Nein	68	67	74	74	61	66	75	74	58	74	68
KA	7	5	10	4	9	7	6	6	6	8	5



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEENDE	
		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)	66	57	8	30	36	53	13	32	34	11	49
Kein Erfolg, zu geringer Erfolg, erneute Zunahme nach Anfangserfolgen	21	21	25	17	25	25	8	16	26	9	24
Ständiges Hungergefühl/ Heißhunger	11	11	13	17	6	9	15	13	9	9	12
Verstärkte Nervosität und Reizbarkeit	3	4	0	0	6	2	8	3	3	9	0
Gesundheitliche Beeinträchtigungen (z.B. schlaffe Haut, Falten)	9	11	0	10	8	8	15	6	12	27	6
Belastende Begleiterscheinungen und Nebenwirkungen (Schlafstörungen u.ä.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Enttäuschung über mangelnde Willensstärke	14	16	0	10	17	15	8	13	15	9	12
Einsamkeit, Gefühl des Alleingelassenseins, fehlende Unterstützung	2	2	0	3	0	2	0	0	3	0	2
Probleme und Konflikte innerhalb der Familie durch Ernährungs- umstellung	2	2	0	0	3	2	0	3	0	0	2
Organisatorische Probleme im Zusammenhang mit der Essenszubereitung und dem normalen Tagesablauf durch Ernährungsumstellung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zeitlicher und organisatorischer Aufwand im Zusammenhang mit der Kursteilnahme	9	9	13	10	8	11	0	13	6	0	10

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	66	57	8	30	36	93	13	32	34	11	49
Negative bzw. verständnislose Reaktionen der Umwelt	6	4	13	7	6	4	15	6	6	18	4
Sonstige belastende Auswirkungen	17	16	25	20	14	15	23	22	12	18	16
KA	8	7	13	7	8	8	8	6	9	0	10

Tabella 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		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEBENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Konsum alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	3	3	0	3	3	3	1	2	3	0	4
hat sich verstärkt	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1
ist wie vor dem Kurs	30	31	28	34	26	31	30	28	34	25	30
hat sich vermindert	32	29	46	37	26	30	37	35	27	34	33
gab es bei mir nie	32	34	22	26	39	32	30	29	35	36	30
KA	3	1	4	1	6	4	1	4	1	5	2
Konsum nicht-alkoholischer Getränke											
habe ich neu begonnen	2	2	2	2	3	2	4	3	1	2	3
hat sich verstärkt	32	33	32	35	29	33	30	35	28	34	32
ist wie vor dem Kurs	35	37	26	33	37	35	33	30	44	33	34
hat sich vermindert	18	17	24	20	15	17	19	19	15	21	17
gab es bei mir nie	9	9	10	7	11	8	10	10	7	5	11
KA	4	2	6	2	6	4	3	3	4	5	3

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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Rauchen, Zigarettenkonsum											
habe ich neu begonnen	2	3	0	1	3	3	1	2	3	3	2
hat sich verstärkt	4	4	4	4	4	5	3	5	3	2	5
ist wie vor dem Kurs	11	12	6	10	12	11	9	9	14	13	10
hat sich vermindert	3	3	4	3	4	3	6	4	2	3	4
gab es bei mir nie	73	74	74	76	70	72	76	72	74	70	74
KA	6	4	12	6	7	7	4	7	4	8	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln											
habe ich neu begonnen	1	0	4	1	2	1	1	0	3	0	2
hat sich verstärkt	1	1	2	1	2	2	0	1	1	2	1
ist wie vor dem Kurs	23	24	20	26	20	22	25	20	31	25	24
hat sich vermindert	14	15	12	12	16	15	10	17	8	15	13
gab es bei mir nie	55	57	52	57	53	54	60	55	54	51	57
KA	5	3	10	4	8	6	3	7	3	8	4

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Konsum alkoholischer Getränke	3	4	0	3	3	4	1	3	3	0	4
Rauchen, Zigarettenkonsum	7	7	4	6	8	7	4	7	6	5	7
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	2	1	6	1	3	3	1	1	4	2	2

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie möchte 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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Konsum alkoholischer Getränke	32	29	46	37	26	30	37	35	27	34	33
Rauchen, Zigarettenkonsum	3	3	4	3	4	3	6	4	2	3	4
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	14	15	12	12	16	15	10	17	8	15	13

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 KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie nicht mit	Familie 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)	239	190	45	141	98	177	62	150	87	59	166
Ja, (Ehe-)Partner	38	38	36	47	24	42	26	37	39	41	37
Ja, Kind(er)	17	17	18	19	13	16	19	18	14	16	19
Ja, andere Haushaltsangehörige	6	7	0	6	5	5	8	6	5	9	5
Nein, niemand	45	45	47	37	57	44	50	44	48	41	45

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	190	45	141	98	177	62	150	87	58	166
Ja, (Ehe-)Partner:											
Hat auch am Kurs teilgenommen	3	3	2	5	0	2	5	3	2	3	3
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	3	3	2	5	0	4	0	3	2	3	3
Hat einzelne Programmateile oder Regeln aktiv mitgemacht	18	17	20	30	0	18	18	20	15	22	17
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	24	24	27	41	0	24	24	23	26	29	25
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	24	25	20	1	56	25	21	25	23	10	27
KA	28	28	29	17	44	27	32	26	31	31	25

272



Taballe 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		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	190	45	141	98	177	62	150	87	58	166
Ja, Kind(er) oder andere											
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	3	3	2	4	0	3	2	3	2	5	2
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	1	2	0	2	0	1	2	1	1	3	1
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	12	18	22	0	12	16	15	9	12	14
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	10	12	4	18	0	10	11	7	16	10	11
NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	20	21	13	4	43	20	19	19	21	12	20
KA	53	51	62	50	57	54	50	55	51	57	52

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	190	45	141	98	177	62	150	87	58	166
Ja, (Ehe-)Partner	48	47	51	82	0	49	47	49	46	59	48
Ja, Kind(er) oder andere	27	28	24	46	0	26	31	26	29	31	28
Nein, niemand	41	42	36	0	100	41	42	39	44	31	40

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 WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	190	45	141	98	177	62	150	87	58	166
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	26	27	20	16	41	28	23	21	36	26	27
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	41	43	36	48	32	40	44	41	43	43	41
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	27	26	33	35	15	27	27	33	15	26	28
KA	6	4	11	1	12	6	6	5	7	5	4

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		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENEBE	
		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)	239	190	45	141	98	177	62	150	87	58	166
wird begrüßt und als angenehm empfunden	34	33	40	47	15	33	37	38	26	48	31
wird kaum oder gar nicht bemerkt	47	49	40	42	55	49	44	42	56	33	54
wird nur etwas widerwillig mitgemacht	5	5	7	5	5	3	10	6	3	9	4
wird nicht akzeptiert	5	6	0	3	8	5	5	5	6	2	5
KA	9	7	13	4	16	10	5	9	8	9	7

276

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEHDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	239	190	45	141	98	177	62	150	87	58	166
Ja, (Ehe-)Partner	24	24	24	35	8	25	21	25	23	28	24
Ja, Kind(er)	12	11	18	16	5	11	13	13	8	14	12
Ja, andere Haushaltsangehörige	3	4	0	5	1	3	3	3	5	5	3
Nein	58	60	51	48	73	59	56	55	63	55	60

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 KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja	70	72	64	72	67	76	54	69	73	51	77
Nein	29	27	36	27	31	23	45	31	25	48	23
KA	1	1	0	1	2	1	1	1	2	2	0

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		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja	27	26	26	21	34	31	15	23	34	16	30
Nein	71	71	72	77	63	67	82	75	63	82	68
KA	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT 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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja	30	33	16	26	35	34	21	28	36	28	32
Nein	67	64	80	72	61	63	76	70	61	72	66
KA	3	3	4	2	4	3	3	2	3	0	2

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 KÜRZESTER ZEIT	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Ja	56	58	48	50	63	63	37	50	66	39	63
Nein	41	40	46	46	34	34	61	47	31	57	35
KA	3	2	6	4	3	4	1	3	3	3	2

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENGE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	44	44	44	50	37	48	31	44	44	30	48
Urlaub	3	4	2	5	2	3	4	3	4	0	4
Besondere Feiertage (Weihnachten, Silvester usw.)	2	2	2	2	3	3	0	2	2	2	3
Wochenende(Sonntagsessen)	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1
Kaffeekränzchen ('Kaffee und Kuchen')	3	3	2	3	3	4	0	1	6	5	3
Einladungen, Partys, Festlichkeiten	34	35	32	39	28	36	27	35	32	25	37
Bei Alkoholgenuß	2	2	4	2	3	3	1	1	3	0	3
Beim Fernsehen	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1

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 KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
PROBLEME DURCH BERUFS-TÄTIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	13	12	18	9	18	16	6	14	13	11	14
Keine Möglichkeit, Eßplan einzuhalten	2	1	2	1	2	2	0	1	2	2	2
Keine Möglichkeit, Essen selbst zuzubereiten (Kantinenessen)	3	2	6	1	6	4	1	4	2	5	3
Unregelmäßige Essenszeiten, bedingt durch Tagesablauf	7	6	10	5	9	8	4	7	7	3	6
Versuchung durch das Zubereiten der Speisen	2	2	0	1	2	2	0	2	1	2	2

Tabelle 27.1-30.11 Probleme bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten (zusammenfassende Übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSONLICHE BELASTUNGEN	33	35	20	28	39	37	21	29	39	25	35
Stress, Anspannung, Berufliche Überlastung	11	11	8	9	13	11	9	10	13	"	12
Berufliche Probleme (Stellensuche, neue Position, Arbeitslosigkeit)	2	3	0	1	4	2	3	3	1	3	2
Überlastung im familiären Alltag, Stress und Hetze bei der Hausarbeit	10	10	6	11	9	13	1	7	16	5	11
Familiäre Sorgen, privater Ärger, Ehe Krisen	8	11	0	6	12	10	4	7	11	7	9
Besondere belastende Ereignisse (Krankheit, Unfall, Tod)	1	1	0	2	0	1	1	1	1	0	2
Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Probleme	2	2	2	1	3	3	0	1	3	0	3
Nervosität, Hektik	2	2	2	2	3	2	3	2	2	5	1
Depression, Niedergeschlagenheit	4	5	2	4	4	4	4	2	7	3	5

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KÜRZENDE	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	44	46	36	43	46	45	40	44	46	36	47
Mangelnde Willensstärke, 'kann schlecht andere essen sehen'	21	21	20	20	23	23	15	19	25	11	24
Verführung durch Anbieten, schlecht 'Heinsagenkönnen'	1	1	2	1	2	1	1	2	0	0	1
Verführung durch appetitliches, gut aussehendes Essen	5	6	4	4	8	6	3	6	5	3	7
Verlockung durch Süßigkeiten, Naschsucht	16	17	12	15	17	14	21	16	16	16	17
Heißhunger, Eßanfälle, unkontrolliertes Essen, zwichendurch	8	10	2	9	8	9	6	8	8	7	9
Schlecht aufhören können mit Essen	1	1	0	1	2	1	1	1	2	0	2
SONSTIGE PROBLEME	6	6	6	6	6	7	3	7	5	7	7
KA	35	32	44	30	40	30	49	36	34	52	29

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSSENDE	
	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	15	16	14	16	14	16	12	12	19	20	14
Ernährungsfahrplan, überwachen der KJ-Grenze	7	7	4	6	7	7	6	7	5	5	7
(tägliche) Gewichtskontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	2	2	2	1	3	2	1	2	2	5	1
Anderer Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	7	7	8	9	5	8	4	4	12	10	6
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEM UMFELD	7	6	8	9	4	7	6	6	7	5	7
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	4	4	4	6	1	4	3	3	5	3	4
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3

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

	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
AUSWIRKUNGEN DES VERÄNDERTEH ERNÄHRUNGSVERHALTENS	13	12	14	12	13	11	16	12	14	20	10
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	1	0	2	1	0	1	0	0	2	3	0
Besserung gesundheitlicher Schwierigkeiten	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	5	4	8	4	6	4	7	5	5	5	5
Steigerung des Selbstbewußtseins	5	6	2	5	5	4	9	5	5	10	4
SONSTIGE HILFEN	7	7	8	9	5	7	6	9	4	10	7
Andere Diäten/Kuren	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Besondere 'Tricks'	3	3	6	4	3	4	1	4	2	7	3
Sonstiges	3	4	2	4	3	3	4	4	2	3	4
KA	60	60	60	56	66	60	61	63	57	49	64

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURZEM	
		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)	260	205	50	141	119	132	67	163	95	61	184
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	59	60	58	65	51	57	64	63	53	66	57
nein	23	22	24	19	29	25	18	22	26	20	26
KA	18	17	18	16	19	18	18	15	21	15	17
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?											
ja	63	65	58	70	56	64	63	63	65	66	65
nein	20	19	22	15	26	20	18	21	18	16	21
KA	17	16	20	16	18	16	19	16	17	18	14

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSEBENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	53	53	60	61	45	52	58	56	49	51	55
nein	26	26	20	21	32	27	24	25	28	20	29
KA	20	21	20	18	24	21	18	19	22	30	16
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?											
ja	36	36	38	43	27	38	28	36	35	44	34
nein	43	43	42	38	50	42	48	44	43	33	48
KA	21	21	20	19	23	20	24	20	22	23	18

Tabelle 32.1: Multiplikatorisches Verhalten (übersicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	11e/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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	194
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	59	60	58	65	51	57	64	63	53	66	57
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	63	65	58	70	56	64	63	63	65	66	65
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	53	53	60	61	45	52	58	56	49	51	55
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	36	36	38	43	27	38	28	36	35	44	34

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GENICHTS-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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	77	76	82	82	71	76	78	77	75	84	76
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	10	11	8	6	15	9	15	10	12	13	9
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	75	77	68	78	71	79	64	81	65	82	76
Das Kursystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	8	9	4	7	10	8	10	6	14	3	11
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	77	75	86	79	74	78	73	83	65	82	75
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	8	9	0	5	11	8	6	7	8	5	8

Tabelle S.11 Alter des/der Befragten

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 19 Jahre	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	0
20 - 29 Jahre	12	14	4	11	13	13	10	12	12	10	13
30 - 39 Jahre	26	28	16	23	29	26	25	23	32	30	26
40 - 49 Jahre	34	32	44	38	30	32	40	36	33	30	35
50 - 59 Jahre	20	20	20	21	18	20	18	21	16	23	18
60 Jahre und älter	7	4	16	6	9	8	4	8	6		8
KH	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	11x/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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
männlich	10	7	24	9	12	8	16	10	11	10	9
weiblich	90	93	76	91	88	92	84	90	88	90	91
KA	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0

Tabella KA/NG: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 60 kg	21	20	22	22	20	20	24	22	18	23	21
61 - 65 kg	25	27	18	24	26	25	25	26	24	33	23
66 - 70 kg	27	28	26	32	22	29	22	29	24	21	29
71 - 75 kg	14	13	18	11	17	14	13	10	20	15	14
76 - 80 kg	7	6	12	6	8	7	7	6	9	3	7
81 - 85 kg	2	2	4	1	3	2	4	3	1	0	3
86 - 90 kg	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1
91 - 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	3	0	2	3	3	3	3	2	3	2

Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER 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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 60 kg	3	3	0	2	3	3	1	2	3	3	3
61 - 65 kg	7	8	2	6	8	5	12	8	5	7	7
66 - 70 kg	18	16	22	21	13	18	18	19	16	10	22
71 - 75 kg	18	20	16	19	18	19	18	18	18	23	18
76 - 80 kg	15	17	10	15	16	15	16	17	13	15	15
81 - 85 kg	10	12	6	11	10	12	6	10	12	11	10
86 - 90 kg	6	4	16	7	5	6	6	5	8	5	7
91 - 100 kg	10	9	14	6	13	10	7	8	13	10	9
Über 100 kg	9	9	12	11	8	8	12	8	12	13	7
KA	3	4	2	2	5	4	3	5	1	3	3

Taballe KA/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1
6 - 9 kg unter Normalgewicht	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1
bis 5 kg unter Normalgewicht	5	5	2	4	7	5	4	3	8	2	7
Normalgewicht	2	2	0	3	1	3	0	2	1	0	3
1 - 2 kg über Normalgewicht	5	5	6	4	6	3	12	6	4	3	5
3 - 4 kg über Normalgewicht	8	8	6	10	6	6	13	9	7	7	9
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	10	8	10	9	9	9	10	8	10	10
7 - 8 kg über Normalgewicht	5	6	2	4	7	6	4	6	5	3	7
9 - 10 kg über Normalgewicht	10	9	10	9	11	10	9	10	8	13	9
11 - 12 kg über Normalgewicht	8	7	12	11	4	8	6	9	5	10	8
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	9	14	11	8	9	10	10	9	10	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	9	9	8	9	8	9	7	8	9	10	9
19 - 20 kg über Normalgewicht	4	3	6	4	4	5	1	4	3	7	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	21	20	24	20	22	21	19	18	25	23	19
KA	4	4	2	2	6	4	3	5	2	3	3

Tabella KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
unter Normalgewicht	5	6	2	4	8	6	4	3	9	2	7
Normalgewicht	2	2	0	3	1	3	0	2	1	0	3
1- 5 % über Normalgewicht	8	8	8	7	9	5	18	10	5	3	10
6-10 % über Normalgewicht	16	17	12	18	13	16	16	17	15	18	17
11-20 % über Normalgewicht	25	23	30	26	24	25	24	25	24	30	24
21-30 % über Normalgewicht	18	18	20	21	14	18	16	16	18	18	17
31-40 % über Normalgewicht	12	11	16	11	13	13	7	10	13	13	10
41 % und mehr über Normalgewicht	11	11	10	9	13	11	10	10	13	13	8
KA	4	4	2	2	6	4	3	5	2	3	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 60 kg	16	17	12	18	13	15	19	17	15	11	19
61 - 65 kg	19	19	18	19	18	17	24	19	19	20	20
66 - 70 kg	18	19	16	19	17	20	12	21	14	15	21
71 - 75 kg	13	14	10	12	14	14	12	15	11	15	13
76 - 80 kg	12	11	14	12	11	11	12	9	16	18	10
81 - 85 kg	7	7	8	7	7	8	4	8	5	3	9
86 - 90 kg	4	3	8	4	4	5	1	2	6	7	3
91 - 100 kg	5	5	6	4	7	5	6	4	6	10	4
über 100 kg	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3
KA	3	2	4	1	5	2	4	2	3	0	0

Tabelle KE/B11: Absolutes Übergewicht zu Kursende

	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	2	2	2	2	3	0	1	3	0	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	8	4	6	9	6	12	6	11	3	10
bis 5 kg unter Normalgewicht	19	20	18	23	13	16	27	20	18	15	22
Normalgewicht	6	6	6	7	5	7	3	7	5	3	8
1 - 2 kg über Normalgewicht	11	10	16	11	12	13	7	12	9	10	13
3 - 4 kg über Normalgewicht	9	11	4	8	11	9	9	10	8	13	9
5 - 6 kg über Normalgewicht	6	6	4	9	3	6	6	4	7	8	5
7 - 8 kg über Normalgewicht	5	4	4	3	7	4	6	5	4	7	4
9 - 10 kg über Normalgewicht	6	5	12	6	7	6	7	6	6	10	5
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	4	10	4	8	7	1	7	3	3	6
13 - 15 kg über Normalgewicht	6	6	6	9	3	7	1	7	4	11	4
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	3	0	3	3	3	1	2	3	2	3
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	2	2	1	3	2	1	2	1	0	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	7	7	8	6	8	7	9	6	11	11	5
KA	5	5	4	3	8	5	7	6	5	3	2

Tabella KE/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
unter Normalgewicht	28	29	24	31	24	25	37	27	31	11	34
Normalgewicht	6	6	6	7	5	7	3	7	5	3	8
1- 5 % über Normalgewicht	17	16	20	14	19	18	12	18	15	16	18
6-10 % über Normalgewicht	10	12	4	13	7	10	9	9	12	13	9
11-20 % über Normalgewicht	18	16	26	16	20	19	15	20	14	30	14
21-30 % über Normalgewicht	9	9	8	9	8	10	4	9	8	5	10
31-40 % über Normalgewicht	2	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2
41 % und mehr über Normalgewicht	5	5	4	4	5	3	9	2	8	10	3
KA	6	5	6	4	8	5	9	6	6	3	3

300

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
5 kg und mehr Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	2	2	0	1	3	2	1	1	3	3	2
Keine Gewichtsveränderung	2	2	0	1	2	2	1	2	0	2	2
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	7	2	7	5	6	4	6	7	7	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	22	21	24	20	24	21	25	25	16	23	22
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	23	25	18	23	24	24	22	22	26	16	27
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	16	14	22	16	16	16	15	15	18	10	18
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	12	12	10	13	10	13	9	10	13	10	10
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	6	5	10	9	3	5	9	6	6	10	5
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	3	8	6	1	4	4	4	3	7	3
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	2	0	2	2	3	0	1	3	2	2
KA	6	6	6	3	9	5	7	7	4	3	3

Tabelle KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Gewichtszunahme	2	2	0	1	3	2	1	1	3	3	2
Keine Gewichtsveränderung	2	2	0	1	2	2	1	2	0	2	2
Gewichtsreduktion	90	90	94	95	85	91	90	90	92	92	93
KA	6	6	6	3	10	6	7	7	5	3	3

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 60 kg	8	10	2	12	4	8	9	8	8	8	9
61 - 65 kg	20	20	24	19	22	19	22	24	15	18	23
66 - 70 kg	17	17	18	18	15	19	12	17	17	13	20
71 - 75 kg	13	15	10	12	15	15	10	15	11	15	13
76 - 80 kg	10	9	14	10	10	11	7	9	13	15	9
81 - 85 kg	9	9	10	11	8	9	10	8	12	5	11
86 - 90 kg	4	3	8	6	2	5	1	3	5	5	4
91 - 100 kg	5	5	2	4	5	4	6	4	5	7	4
über 100 kg	4	4	4	3	5	4	4	3	5	2	3
KA	9	8	8	5	14	7	16	9	9	13	4

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
	Gesamt	Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie nach mit	Familie nach 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(GEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	6	6	6	6	6	7	6	6	3	8
bis 5 kg unter Normalgewicht	17	17	18	21	12	17	16	15	20	18	17
Normalgewicht	6	7	4	7	5	6	6	6	6	2	8
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	6	12	7	8	8	6	9	4	5	9
3 - 4 kg über Normalgewicht	11	12	6	11	12	11	10	12	9	11	12
5 - 6 kg über Normalgewicht	5	4	8	3	8	6	3	7	2	3	5
7 - 8 kg über Normalgewicht	5	4	4	4	8	5	4	4	8	8	8
9 - 10 kg über Normalgewicht	5	4	0	4	8	4	4	4	8	4	8
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	5	12	6	8	6	9	7	6	3	8
13 - 15 kg über Normalgewicht	6	6	6	7	4	6	4	5	7	11	4
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	5	4	5	4	6	0	7	1	2	6
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	8	9	7	8	8	7	5	13	10	6
KA	11	11	8	7	16	9	18	11	11	15	6

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page, including the word "Plan" repeated several times.

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie 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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
unter Normalgewicht	23	24	24	29	18	23	25	22	26	23	26
Normalgewicht	6	7	4	7	5	6	6	6	6	2	8
1- 5 % über Normalgewicht	14	13	18	14	14	14	13	17	9	10	17
6-10 % über Normalgewicht	10	10	10	6	13	11	6	12	6	8	10
11-20 % über Normalgewicht	16	17	14	16	17	15	19	14	20	21	16
21-30 % über Normalgewicht	10	9	14	13	6	11	4	11	7	10	10
31-40 % über Normalgewicht	4	4	4	3	6	6	0	4	4	3	4
41 % und mehr über Normalgewicht	5	5	4	6	4	5	7	3	9	8	4
KA	11	11	8	7	16	9	18	11	11	15	6

Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH MEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEBEGINN	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
5 kg und mehr Gewichtszunahme	1	1	0	1	1	1	1	1	2	0	1
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	0	3	3	3	3	2	3	5	2
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	3	2	3	3	3	3	3	3	0	4
keine Gewichtsveränderung	2	3	0	2	3	2	3	3	1	0	3
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	8	8	7	9	9	4	7	9	10	8
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	22	26	20	26	25	16	25	20	21	24
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	21	20	22	21	20	19	27	21	21	15	24
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	11	10	14	11	10	13	4	10	13	9	11
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	4	3	3	6	3	5	3	4
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	7	6	11	2	7	7	8	5	10	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	2	10	6	2	4	4	3	4	8	3
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	2	2	3	1	2	1	2	2	7	1
KA	12	11	10	7	18	10	18	12	11	15	7

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Gewichtszunahme	7	8	2	7	7	7	7	6	8	5	8
keine Gewichtsveränderung	2	3	0	2	3	2	3	3	1	0	3
Gewichtsreduktion	79	78	88	84	73	81	72	79	80	80	82
KA	12	11	10	7	18	10	18	12	11	15	7

Tabelle 6M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
5 kg und mehr Gewichtszunahme	13	15	6	13	13	13	13	11	17	9	15
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	17	22	16	19	19	15	16	21	7	22
1 - 2 kg Gewichtszunahme	23	22	30	24	23	24	21	25	21	10	30
Keine Gewichtsveränderung	20	21	14	22	17	20	18	22	16	25	19
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	9	6	11	6	9	6	10	5	20	5
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	4	10	6	5	5	7	5	5	13	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	1	4	2	2	3	0	1	3	3	1
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	1	0	0	1	1	0	2	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	10	9	8	5	15	7	18	9	11	13	4

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Gewichtszunahme	53	52	50	52	54	55	40	50	50	25	65
Keine Gewichtsveränderung	20	21	14	22	17	20	10	22	16	25	19
Gewichtsreduktion	16	16	20	19	13	17	15	17	15	36	10
KA	12	11	0	7	17	9	19	11	12	15	6

Tabelle 18M/A1 Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
bis 60 kg	8	9	4	10	7	5	18	8	8	20	5
61 - 65 kg	18	19	14	20	16	15	25	20	15	20	19
66 - 70 kg	19	17	26	19	18	22	10	21	16	16	21
71 - 75 kg	15	16	10	16	13	16	10	15	15	13	16
76 - 80 kg	11	11	10	12	10	12	9	11	12	13	11
81 - 85 kg	10	9	14	9	10	12	3	9	11	7	11
86 - 90 kg	6	6	4	5	7	5	7	4	9	7	6
91 - 100 kg	7	6	8	5	8	6	7	6	8	5	7
über 100 kg	4	4	4	4	4	3	7	4	4	0	5
KA	3	2	6	1	6	4	1	3	2	0	0

Tabelle 18M/BI: Absoluter Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSFENDE	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
10 kg und mehr unter Normalgewicht	1	1	0	0	3	1	1	1	2	2	1
6 - 9 kg unter Normalgewicht	3	3	4	4	3	2	7	4	2	7	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	14	15	12	16	13	13	18	13	16	15	15
Normalgewicht	5	5	4	6	3	4	9	4	6	7	5
1 - 2 kg über Normalgewicht	8	7	14	12	4	9	6	9	7	11	8
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	12	6	11	9	9	13	12	7	10	11
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	7	12	10	7	9	7	9	7	8	9
7 - 8 kg über Normalgewicht	7	8	2	5	9	7	7	7	6	10	7
9 - 10 kg über Normalgewicht	3	4	2	2	5	4	1	3	4	3	4
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	6	10	6	8	8	3	7	7	8	7
13 - 15 kg über Normalgewicht	10	9	14	8	12	10	7	9	11	7	10
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	3	2	4	1	4	0	2	4	1	4
19 - 20 kg über Normalgewicht	3	4	0	4	3	4	1	5	0	0	4
21 kg und mehr über Normalgewicht	11	11	12	9	13	10	12	9	15	10	11
KA	5	5	6	3	8	6	4	6	4	3	2

Taballe 18M/B2: Relativer Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Ille/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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
unter Normalgewicht	19	20	16	20	18	16	27	18	20	23	18
Normalgewicht	5	5	4	6	3	4	9	4	6	7	5
1- 5 % über Normalgewicht	15	15	18	18	12	15	16	17	14	18	16
6-10 % über Normalgewicht	13	13	14	15	10	14	10	13	11	11	14
11-20 % über Normalgewicht	19	20	16	16	24	21	15	20	18	26	17
21-30 % über Normalgewicht	12	11	14	12	11	14	6	11	13	2	15
31-40 % über Normalgewicht	6	6	6	6	6	7	1	6	5	3	7
41 % und mehr über Normalgewicht	6	6	6	4	8	5	10	4	9	7	5
KA	5	5	6	3	8	6	4	6	4	3	2

Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	2	0	1	3	2	3	2	2	0	3
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	4	4	4	4	6	0	4	5	0	5
1 - 2 kg Gewichtszunahme	7	7	4	5	8	6	7	7	6	3	8
Keine Gewichtsveränderung	7	8	2	3	12	8	4	6	8	0	10
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	15	15	12	11	18	16	9	12	19	1	20
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	21	20	26	23	19	20	25	24	17	21	23
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	14	14	17	10	13	18	16	11	13	14
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	9	8	10	12	5	9	7	10	7	8	9
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	5	4	6	3	5	4	3	7	10	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	7	5	12	11	2	5	10	6	7	21	2
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	3	3	4	2	5	3	6	2	5	11	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	0	1	1	2	0	1	1	5	0
KA	6	6	8	3	10	7	4	7	3	3	3

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSFENDE	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Gewichtszunahme	13	13	8	11	15	14	10	12	14	3	16
Keine Gewichtsveränderung	7	8	2	3	12	8	4	6	3	0	10
Gewichtsreduktion	74	73	82	84	62	71	81	74	74	93	71
KA	7	6	8	3	11	7	4	7	4	3	3

Tabelle 18N/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	203	50	141	119	192	67	163	95	61	184
5 kg und mehr Gewichtszunahme	30	31	22	26	34	34	18	26	36	0	42
3 - 4 kg Gewichtszunahme	20	20	20	18	22	21	18	19	22	0	29
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	21	22	26	16	21	22	26	14	0	30
Keine Gewichtsveränderung	8	7	8	11	4	5	13	9	6	33	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	9	8	14	10	8	8	12	9	9	39	0
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	4	6	3	3	9	4	5	20	0
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	1	0	1	1	0	2	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	0	2	1	0	0	2	3	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0
KA	6	5	10	1	11	6	6	6	5	0	0

Tabelle IBM/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

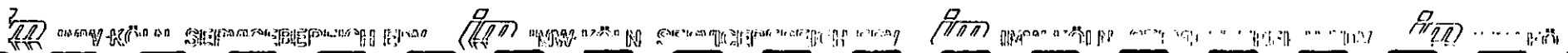
	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Gewichtszunahme	69	71	64	69	70	74	57	70	69	0	98
Keine Gewichtsveränderung	7	7	8	11	3	5	12	8	6	31	0
Gewichtsreduktion	15	15	18	17	13	13	22	14	17	66	0
KA	8	7	10	4	13	8	9	8	7	3	2

Tabelle 18N/E1: Absolute Reduktionsleistung seit der 6-Monats-Befragung

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KÜRZLICHEM	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
5 kg und mehr Gewichtszunahme	14	16	10	11	18	16	10	11	20	5	18
3 - 4 kg Gewichtszunahme	17	16	20	19	13	20	7	18	14	3	22
1 - 2 kg Gewichtszunahme	28	29	24	31	24	28	28	32	20	15	34
Keine Gewichtsveränderung	14	13	20	13	14	13	15	14	14	20	13
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	8	8	8	9	7	6	12	7	8	18	5
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	4	4	6	2	4	6	4	5	10	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	2	0	2	1	2	0	1	3	5	1
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	1	1	0	4	1	2	5	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	1	0	1	0	1	0	2	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	1	1	1	0	1	1	3	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0
KA	12	10	14	6	18	10	16	11	12	13	4

Tabelle 18M/E2: Relative Reduktionsleistung seit der 6-Monats-Befragung

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURZEM SEIT	
		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)	260	205	50	141	119	192	67	163	95	61	184
Gewichtszunahme	58	60	54	60	55	63	45	61	53	23	73
Keine Gewichtsveränderung	13	12	20	13	14	13	15	13	14	18	13
Gewichtsreduktion	16	17	12	19	12	14	22	13	21	44	8
KA	13	12	14	8	19	11	18	13	13	15	6



Befragungsunterlagen

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

IN 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 1982 verschickt. Auch an solche Teilnehmer, die den Kurs nur zum Teil besuchten. Wenn der Kurs verbessert werden soll, brauchen wir die Antworten und Meinungen aller Personen, sowohl die der erfolgreichen Teilnehmer wie auch die Meinung der Personen, die aus bestimmten Gründen nicht den ganzen Kurs besuchten oder nicht den gewünschten Erfolg hatten.

Deshalb unsere Bitten:

- ① Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
- ② Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 1984 abgeschlossen werden.
- ③ Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA 0 1

Frgb.-Nr.

Proj.-Nr.

I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

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

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

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

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

2. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht? kg

2-4

3. Haben Sie in den letzten 12 Monaten . . .
nochmals am Kurs **ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT** teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet 1

5

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

6

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt 1

7

3.1 Welche waren bzw. sind das?

Nulldiät 1

Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers) 2

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

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

Medikamente, Arzneimittel 5

Sonstige, nämlich 6

8

II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt 1

Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach 2

Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben 3

9

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

	regelmäßig	häufig	selten	nie	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	10
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4	11
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4	12
Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“	1	2	3	4	13
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 <u>seit dem Kursende</u> 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 2. Frühstück / Pausenfrühstück 1 Mittagessen 1 Nachmittags-Mahlzeit 1 Abendessen 1 Kleinigkeiten nach dem Abendessen 1 Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch 1	33 34 35 36 37 38 39
13. Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?	ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen 1 ja, reduziert bzw. weggelassen 2 ja, beides 3 nein 4	40
13.1 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?	_____	
13.2 Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?	_____	
14. Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken. Wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?	viel niedriger 1 annähernd gleich 2 viel höher 3	41
15. Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?	Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt 1 Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert 2 Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent 3 Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt 4	42

6. 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

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

17.1 Und was?

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

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

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

BZ

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

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

ja 1

nein 2

19.1 Welche?

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

ja 1

nein 2

20.1 Welche?

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

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

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

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

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

ja, (Ehe-)Partner 1 68

ja, Kind(er) 1 69

ja, andere Haushaltsangehörige 1 70

nein, niemand 1 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

BZ

61

62

63

64

65

66

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	80
27.1 Welche?		

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

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

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

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

VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK

S. 1 Ihr Alter?		Jahre	
S. 2 Geschlecht?	männlich	1	94
	weiblich	2	95
			96