

**ARCHIVEXEMPLAR**

**Reg.-No. 100036**  
**(13.2.60)**



IMW KÖLN

---

Wirksamkeitskontrolle  
des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragung 30 Monate nach Kursende

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

# 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	1-323
III. Befragungsunterlagen	324

## I. ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND

### 1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung

Im Frühjahr/Sommer 1981 wurde das Kurssystem ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT erstmals auf breiter Basis an Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und Krankenkassen eingesetzt. Die Teilnehmer dieser Kurse wurden bereits im Rahmen einer Begleituntersuchung während des Kursablaufs an drei festgelegten Zeitpunkten von IMW-KÖLN systematisch befragt. Die Ergebnisse dieser Begleituntersuchung liegen der BZgA in einem zusammenfassenden Ergebnisbericht (Dezember 1981) vor. Die Berichte zum 2. bzw. 3. Untersuchungsabschnitt, die den Zeitraum 6 Monate/18 Monate nach Kursende betreffen, wurden im Juni 1982 bzw. Mai 1983 vorgelegt.

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

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

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

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

Für die Konzeption der Untersuchung waren dabei 2 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 allgemeinen Lebensgewohnheiten und Lebensbedingungen und nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen, sondern auch als Gruppen- (Familien-) Verhalten. Die Nachkontrolle der Auswirkungen der Kursteilnehmer konnte sich daher nicht nur auf die Erhebung einzelner Indikatoren wie z.B. Gewichtsreduktion beschränken.
- 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.

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

## 2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Voraussetzung für die Einbeziehung eines Kursteilnehmers in die Untersuchungsstichprobe war die schriftliche Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung. Nach Abschluß des 3. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 289 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 30 Monate nach Kursende

---

<u>* Basis: jeweilige Aussendestichprobe</u>	<u>%*</u>
● Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/1. Halbjahr 78)	66%
● Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse 2. Halbjahr 78)	71%
● Runter vom Rauchen	80%
● ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT (Kurse 1981)	66%

---

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

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

UNTERSUCHUNGSSTUFE I: Befragungen im Kursverlauf

● Gesamtreaktionsquote	645	93
● ohne jegliche Information	47	-

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit	73	
--	----	--

UNTERSUCHUNGSSTUFE II: Nachbefragung 6 Monate nach Kursende

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

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit	166	
--	-----	--

UNTERSUCHUNGSSTUFE III: Nachbefragung 18 Monate nach Kursende

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

STICHPROBENBEREINIGUNG

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit	115	
--	-----	--

UNTERSUCHUNGSSTUFE IV: Nachbefragung 30 Monate nach Kursende

1. Ausgangsstichprobe	289	
2. Gesamtreaktionsquote	192	66

davon:

● ausgefüllte Fragebogen	121	
● unspezifische Verweigerung	37	
● Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	20	
● Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	6	
● Verweigerung wegen <u>Nichtteilnahme</u>	-	
● nicht interpretierbare Rücksendungen	-	
● Adreßänderungen, Todesfälle	8	
3. Ohne jegliche Information	97	34

STICHPROBENBEREINIGUNG\*

wegen Nichtteilnahme, Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit	76	
--	----	--

AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN

● in % der Ausgangsstichprobe	213	31
-------------------------------	-----	----

\*) 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 ausschieden.
- 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: Personen, die zum Zeitpunkt der 18-Monatsbefragung ausschieden.
- o Vollständige Fragebogen: Personen, die zum Zeitpunkt der 18-Monatsbefragung einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.
- o Gesamt/Aussendestichprobe 30 Monate: Personen, die sich bereit erklärten, an der 30-Monatsbefragung teilzunehmen.
- o Ausfälle 30 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 des Kursbesuches und somit eine Beurteilung der Repräsentativität der realisierten Stichprobe.

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

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

### 3.2 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

#### 1. NORMALGEWICHT

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

#### 2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

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

#### 3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

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

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

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, 18 Monate und 30 Monate im Vergleich zum Kursbeginn (= Reduktionsleistung insgesamt). 6, 18 Monate und 30 Monate im Vergleich zum Kursende (= Reduktionsleistung seit Kursende) sowie 30 Monate nach Kursende im Vergleich zum Zeitpunkt 18 Monate (= Reduktionsleistung seit letzter Befragung).

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 <sub>1</sub>	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KA/A - NG + 100	kg	1 - 999
	KA	B <sub>2</sub>	relatives Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KA/A NG x 100	%	1 - 999
KURSENDE (KE)	KE	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	KE	B <sub>1</sub>	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KE/A - NG + 100	kg	1 - 999
	KE	B <sub>2</sub>	relatives Übergewicht	aktuelles Gew., Normalgewicht	KE/A NG x 100	%	1 - 999
	KE/ KA	C <sub>1</sub>	absolute Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - KE/A + 100	kg	1 - 999
	KE/ KA	C <sub>2</sub>	relative Re- duktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht	(KE/A - NG) + 100 (KA/A - NG) + 100 x 100	Index	1 - 999
6 MONATE NACH KURSENDE (6 M)	6 M	A	aktuelles Gew.	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	6 M	B <sub>1</sub>	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	6 M/A - NG + 100	kg	1 - 999
	6 M	B <sub>2</sub>	relatives Übergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	6 M/A NG x 100	%	1 - 999
	6 M/ KA	C <sub>1</sub>	absolute Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 6 M/A + 100	kg	1 - 999
	6 M/ KA	C <sub>2</sub>	relative Re- duktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn; Normalgewicht	(6 M/A - NG) + 100 (KA/A - NG) + 100 x 100	Index	1 - 999
	6 M/ KE	D <sub>1</sub>	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 <sub>2</sub>	relative Re- duktions- leistung seit Kursende	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursende; Normalgewicht	(6 M/A - NG) + 100 (KE/A - NG) + 100 x 100	Index	1 - 999
18 MONATE NACH KURSENDE (18 M)	18 M	A	aktuelles Gewicht	Körpergewicht	Originalangabe	kg	1 - 999
	18 M	B <sub>1</sub>	absolutes Übergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	18 M/A - NG + 100	kg	1 - 999
	18 M	B <sub>2</sub>	relatives Übergewicht	aktuelles Gew.; Normalgewicht	18 M/A NG x 100	%	1 - 999
	18 M/ KA	C <sub>1</sub>	absolute Re- duktions- leistung	Körpergewicht bei Kursbeginn; aktuelles Gew.	KA/A - 18M/A + 100	kg	1 - 999
	18 M/ KA	C <sub>2</sub>	relative Re- duktions- leistung	aktuelles Kör- pergewicht; Körpergewicht bei Kursbeginn, Normalgewicht	(18 M/A - NG) + 100 (KA/A - NG) + 100 x 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 REDUKTIONSLISTUNG A)
  - sehr starke Reduktion (= Normalgewicht erreicht)
  - starke Reduktion (= 70% oder mehr des vorherigen Übergewichts abgebaut)
  - kaum Reduktion (= 30-70% des vorherigen Übergewichts abgebaut)
  - Mißerfolg (= weniger als 30% des vorherigen Übergewichts abgebaut)
  
- 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%)
  
- o Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende (= RELATIVES ÜBERGEWICHT)
  - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
  - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
  - Normalgewicht (= Untergewicht, Normalgewicht + 5%)



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

- 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 REDUKTIONSLEISTUNG):
  - 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 EBverhalten	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:	28
	Berufsgruppe (F)	
S.8	Schulabschluß	29
S.9	Lebenssituation	30

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

2

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
	ERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNG 30 MONATE NACH KURSENDE			
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS			
1.	Vollständigkeit der Kursteilnahme	31	129	227
3.	Kurswiederholung oder Anwendung an- derer Methoden zur Gewichtsreduk- tion in den letzten 12 Monaten	32	130	228
	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:			
3.1	Art der angewendeten Methode (F)	33	131	229
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPRO- GRAMMS			
4.	Materialbesitz, -nutzung und -wei- tergabe	34	132	230
5.	Häufigkeit der Nutzung einzelner Programmelemente in den letzten 12 Monaten	35	133	231
5.1	Häufig/regelmäßig genutzte Pro- grammelemente	39	137	235
5.2	Regelmäßig genutzte Programmele- mente	40	138	236
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN			
7.	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	41	139	237
	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:			
7.1	Gewünschte Reduktion	42	140	238
	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:			
7.2	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch	43	141	239
8.	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	44	142	240

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

3

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
9.	Vertrauen in die Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses	45	143	241
	IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN			
10.	Veränderung der Anzahl von Mahl- zeiten	46	144	242
11.	Veränderungen des kj-Wertes der re- gelmäßig eingenommenen Mahlzeiten	47	145	243
12.	Art und Anzahl der zur Zeit regel- mäßig eingenommenen Mahlzeiten	48	146	244
12.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	49	147	245
13.	Häufigkeit der Teilnahme an einer Gemeinschaftsverpflegung	50	148	246
	WENN TEILNAHME AN GEMEINSCHAFTS- VERPFLEGUNG:			
13.1	Art der Abendmahlzeit	51	149	247
13.2	Gemeinschaftsverpflegung als Haupt- mahlzeit	52	150	248
14.	Veränderungen in der Verwendung be- stimmter Nahrungsmittel	53	151	249
	WENN VERÄNDERUNGEN:			
14.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger ver- wendete Nahrungsmittel	54	152	250
14.2	Weggelassene bzw. weniger verwende- te Nahrungsmittel	56	154	252
15.	Veränderungen der Ernährungsgewohn- heiten	58	156	254
16.	Zufriedenheit mit den veränderten Ernährungsgewohnheiten	59	157	255
17.	Pläne bezüglich weiterer Verände- rung der Ernährungsgewohnheiten	60	158	256
17.1	Art der geplanten Veränderung (F)	61	159	257

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

4

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN				
18.	Verhaltensänderungen in den Berei- chen Rauchen, Alkoholkonsum Medi- kamentenkonsum	62	160	258
18.1	Negative Auswirkungen der Kursteil- nahme im Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: neu begonnen/verstärkt)	65	163	261
18.2	Positive Auswirkungen der Kursteil- nahme in Hinblick auf selbstgefähr- dendes Verhalten (Anteilswerte: vermindert)	66	164	262
19.	Subjektive Beurteilung des Gesund- heitszustands	67	165	263
20.	Erlebte Veränderungen (Statements)	68	166	264
20.1	Erlebte Veränderungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)	74	172	270
VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE				
21.	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)	76	174	272
22.	Kursteilnahme oder Änderung des Ernährungsverhaltens anderer Fa- milienmitglieder (F)	77	175	273
22.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger (Übersicht - F)	79	177	275
23.	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	80	178	276
24.	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	81	179	277
VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN				
25.	Probleme mit Versuchungen	82	180	278
26.	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit er- geben	83	181	279

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

5

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
27.	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	84	182	280
28.	Probleme mit der eigenen Willenskraft	85	183	281
29.	Hilfen bei der Bewältigung dieser Probleme (aus Fragen 25-28)	86	184	282
30.	Ereignisse mit positiver oder negativer Auswirkung auf die Gewichtsreduktionsbemühungen	88	186	284
30.1	Ereignisse, die sich positiv auswirkten (F)	89	187	285
30.2	Ereignisse, die sich negativ auswirkten (F)	90	188	286
31.	Multiplikatorisches Verhalten in den letzten 12 Monaten	91	189	287
31.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	93	191	289
S.1	Alter	94	192	290
S.2	Geschlecht	95	193	291
ZUSATZTABELLEN				
KA/NG	Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)	96	194	292
KA/A	Körpergewicht am Kursanfang	97	195	293
KA/B1	Absolutes Übergewicht am Kursanfang	98	196	294
KA/B2	Relatives Übergewicht am Kursanfang	99	197	295
KE/A	Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)	100	198	296
KE/B1	Absolutes Übergewicht bei Kursende	101	199	297
KE/B2	Relatives Übergewicht zu Kursende	102	200	298
KE/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	103	201	299
KE/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	104	202	300

## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

6

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demografische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsveränderung	KOPF 3 Rahmenbedingungen der Reduktionsbemühungen
6M/A	Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	105	203	301
6M/B1	Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende	106	204	302
6M/B2	Relatives Übergewicht 6 Monate nach Kursende	107	205	303
6M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	108	206	304
6M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	109	207	305
6M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	110	208	306
6M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	111	209	307
18M/A	Körpergewicht 18 Monate nach Kursende	112	210	308
18M/B1	Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende	113	211	309
18M/B2	Relatives Übergewicht 18 Monate nach Kursende	114	212	310
18M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	115	213	311
18M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	116	214	312
18M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	117	215	313
18M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	118	216	314
30M/A	Körpergewicht 30 Monate nach Kursende	119	217	315
30M/B1	Absolutes Übergewicht 30 Monate nach Kursende	120	218	316
30M/B2	Relatives Übergewicht 30 Monate nach Kursende	121	219	317



## INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

7

Tab. Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
30M/C1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn	122	220	318
30M/C2	Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn	123	221	319
30M/D1	Absolute Reduktionsleistung seit Kursende	124	222	320
30M/D2	Relative Reduktionsleistung seit Kursende	125	223	321
30M/E1	Absolute Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	126	224	322
30M/E2	Relative Reduktionsleistung seit der letzten Befragung	127	225	323

Auszählung ausgewählter  
Merkmale der Kursbefragung  
für verschiedene Teilstichproben

Tabelle 11: Wie haben Sie erfahren, daß dieser Kurs 'Abnehmen, aber mit Vernunft' stattfindet?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATL.	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATL.	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
			S-%	S-%		S-%	S-%		S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	179	299	76	169	121
Plakat, Anschlag, VHS-Programm	33	29	34	34	38	35	33	34	33	33
Tageszeitung	42	43	43	41	42	41	40	46	43	37
Fernsehen, Rundfunk	7	8	7	6	6	7	6	9	5	8
Freunde, Bekannte, Kollegen	24	27	19	23	17	21	25	20	26	25
anderes	7	3	9	8	9	9	8	9	8	9

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Einzelanmeldung	58	58	61	58	63	63	56	59	55	58
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	16	10	17	18	14	17	20	16	20	20
Anmeldung mit Freunden, Bekanntem, Kollegen	27	31	23	25	23	20	25	28	27	23

2

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	169	121
Familienmitglieder, Verwandte	79	72	82	92	86	92	90	78	80	81
Freunde, Bekannte, kollegen	48	45	47	49	50	50	48	53	50	46
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	7	9	6	6	5	7	7	7	7	7

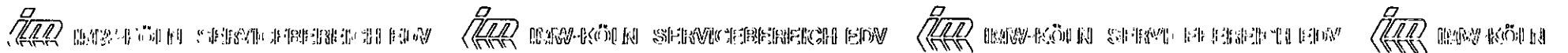


Tabelle 4: Gibt es in Ihrer Familie noch weitere Personen, die Probleme mit ihrer Ernährung oder ihrem Gewicht haben?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STANDIG REAGIERT	VOLL- STANDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	269	76	168	121
Ja	55	49	60	58	59	61	57	58	54	62
Nein	41	46	37	39	38	36	39	41	42	35
KA	4	4	3	3	3	3	3	1	4	3

4

Tabelle 5: Haben Sie früher schon einmal versucht abzunehmen?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	169	121
Nein, noch nie	7	10	7	6	10	5	5	7	6	4
Ja, einmal	11	9	12	11	10	12	12	11	11	12
Ja, mehrmals	80	79	78	80	78	81	81	82	80	81
KA	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVÖLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	516	146	280	368	101	165	267	70	154	113
Einfach weniger essen, FdH (Frie die Halfte)	69	70	71	69	69	73	69	73	69	69
Hulldiät	15	14	15	15	11	16	18	16	19	16
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	12	14	11	11	9	10	12	7	15	7
Gruppenprogramme (z.B. weight watchers)	8	9	7	7	10	6	6	4	7	5
Einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diat)	42	38	43	44	46	42	43	39	40	48
Medikamentöse Behandlung (Appetitzügler, Magen- füller usw.)	41	47	43	39	46	39	37	39	37	38
Irgendwelche anderen Methoden, um Hunger zu vergessen oder 'Pausen' zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	15	14	13	16	16	12	16	19	17	14
Sonstige Methoden	22	21	20	22	18	25	24	30	22	27

11  
6



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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVÖLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt	70	70	71	70	73	72	69	67	70	65
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht	17	16	15	18	18	13	18	16	18	17
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft	19	19	20	19	19	20	19	21	18	21
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut	17	16	16	17	23	16	15	20	16	14
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt	17	16	15	18	10	17	20	25	24	15
Ich kann einfach keiner Versuchung widerstehen	45	45	46	44	47	46	44	51	46	40
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg	9	8	8	10	9	12	11	7	10	12
anderes	5	4	7	6	3	6	7	11	8	7

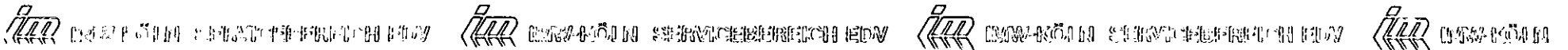


Tabelle 7: Was sind Ihre wichtigsten Erwartungen an das Kursergebnis?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern	60	61	57	59	56	60	61	62	63	59
Ich werde wieder leistungsfähiger werden	27	25	24	28	22	25	30	28	35	23
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein	52	48	52	53	52	49	54	54	59	47
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern	32	34	31	32	32	30	32	33	33	31
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein	51	54	48	50	50	48	50	49	54	44
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben	12	12	8	12	10	5	13	13	18	5
Ich werde wieder ausgeglichener und zufriedener werden	38	36	34	39	40	30	38	41	45	29
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen	28	26	27	29	30	30	29	33	30	26
Ich werde mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen	42	39	44	44	41	46	46	57	52	36

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVÖLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohn- heiten so geändert habe, daß ich keine Gewichts- probleme mehr habe	17	14	18	18	17	19	19	18	21	17
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe	65	58	66	67	70	67	66	71	65	68
Ich zweifle noch etwas am Erfolg des Kurses	16	24	14	13	11	12	13	11	14	13
KA	2	4	2	1	2	2	1	0	1	2

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 30 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
<b>Frühstück</b>										
zu Hause	88	84	90	89	88	91	90	86	86	94
außer Haus	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2
<b>2. Frühstück/Pausenfrühstück</b>										
zu Hause	22	22	23	23	23	22	22	22	22	22
außer Haus	20	19	20	20	18	19	21	20	19	24
<b>Mittagessen</b>										
zu Hause	77	72	81	79	85	77	76	80	77	76
außer Haus	15	16	15	14	10	16	16	13	15	17
<b>Nachmittags-Mahlzeit</b>										
zu Hause	40	37	41	41	45	41	39	46	38	40
außer Haus	8	5	8	9	9	6	9	7	10	7
<b>Abendessen</b>										
zu Hause	88	87	91	89	87	92	90	92	88	92
außer Haus	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
<b>Kleinigkeiten nach dem Abendessen</b>										
zu Hause	48	49	46	47	46	47	47	45	48	46
außer Haus	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4

Tabelle 10.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
keine Mahlzeit	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1
1 Mahlzeit	3	4	2	2	3	1	2	1	3	1
2 Mahlzeiten	5	5	5	5	6	4	5	7	7	2
3 Mahlzeiten	25	24	24	25	23	25	26	25	25	27
4 Mahlzeiten	24	28	25	22	20	25	23	25	21	26
5 Mahlzeiten	19	16	19	20	22	20	19	14	18	21
KA	23	20	24	24	24	22	23	26	24	22

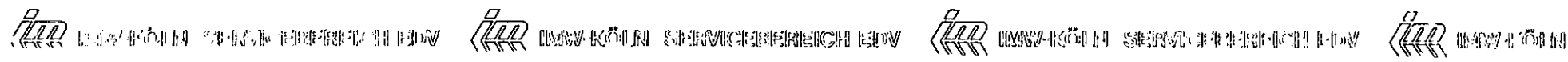


Tabelle III Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie persönlich zu?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Essen macht mir richtig Freude, und ich genieße es	45	38	47	48	48	51	48	47	46	52
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	35	35	37	35	40	32	33	39	38	26
Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	26	23	29	27	25	28	28	30	29	27
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	55	56	56	56	55	56	58	58	53

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
sehr gut	6	3	8	8	11	8	6	8	6	7
gut	29	28	32	30	33	31	29	26	30	28
zufriedenstellend	43	46	42	41	39	43	42	38	39	47
weniger zufriedenstellend	17	17	16	18	14	14	19	24	21	17
schlecht	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1
sehr schlecht	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
KA	2	4	1	1	2	2	1	3	1	1

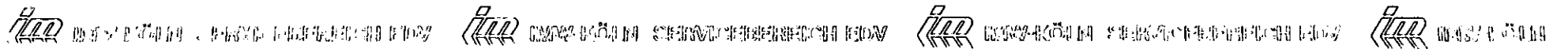


Tabelle 13: Sind Sie zur Zeit in ärztlicher Behandlung in Zusammenhang mit einer Krankheit, die mit Ihrer Ernährung zu tun hat?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Ja	13	14	12	12	9	11	13	9	14	12
Nein	84	81	85	85	89	85	83	87	81	86
NA	3	4	3	3	3	4	3	4	5	2

11  
14



**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	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	<b>572</b>	<b>166</b>	<b>310</b>	<b>404</b>	<b>115</b>	<b>178</b>	<b>289</b>	<b>76</b>	<b>168</b>	<b>121</b>
sehr stark	16	19	13	14	12	12	15	13	18	10
stark	31	30	30	32	27	32	34	32	34	35
weniger stark	26	22	31	28	31	28	27	32	27	26
kaum	20	20	20	20	22	22	19	21	17	22
überhaupt nicht	4	5	5	4	4	5	3	1	2	6
KA	3	4	2	2	3	2	1	1	2	1

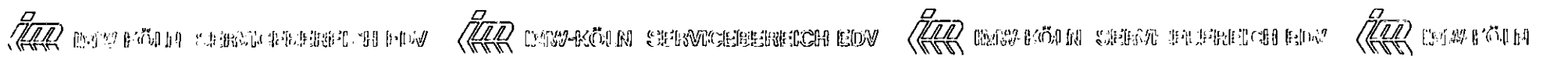


Tabelle 21: Haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen (13. Kursstunde)?

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Ja	5	8	4	4	3	4	4	7	4	4
Nein	57	46	71	62	63	71	61	64	52	73
KA	38	46	25	34	33	24	35	29	43	23

16

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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
bis 60 kg	10	6	15	12	5	19	14	14	8	23
61 - 65 kg	12	9	15	13	16	15	12	11	13	12
66 - 70 kg	15	11	18	17	13	19	18	18	18	18
71 - 75 kg	14	10	19	15	21	16	13	14	11	17
76 - 80 kg	7	7	10	7	5	10	8	14	8	8
81 - 85 kg	5	5	6	5	7	6	4	3	3	5
86 - 90 kg	6	6	8	5	7	6	5	5	5	6
91 - 100 kg	4	2	5	4	4	6	4	1	4	6
mehr als 100 kg	2	3	2	1	3	1	1	0	2	0
KA	26	40	2	20	19	3	20	18	30	5



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

	GESAMT S-%	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE S-%	AUSFÄLLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	169	121
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	15	18	15	14	17	13	13	20	15	11
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	35	31	43	37	37	42	36	37	29	46
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	12	6	17	15	16	20	15	13	11	20
KA	38	45	25	34	30	24	36	30	45	23

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

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
sehr zufrieden	25	15	35	30	24	39	32	32	24	42
zufrieden	30	33	34	29	36	31	26	28	22	32
es geht	6	6	6	6	8	6	6	9	8	3
weniger zufrieden	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1
überhaupt nicht zufrieden	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
KA	37	45	24	33	30	23	35	29	44	21

Tabelle 6.1: Körpergröße

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL-	GESAMT-	AUSFÄLLE	VOLL-	GESAMT-	AUSFÄLLE	NICHT	VOLL-
			STÄNDIGE	AUSSENDE-		STÄNDIGE	AUSSENDE-		ODER	STÄNDIGE
S-%	S-%	S-%	18 MONATE S-%	S-%	S-%	30 MONATE S-%	UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	S-%	FRAGE- BOGEN S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
bis 155 cm	5	4	5	5	4	4	6	1	5	7
156 - 160 cm	17	19	19	17	16	16	17	25	18	17
161 - 165 cm	27	25	28	28	27	30	29	32	29	28
166 - 170 cm	28	25	28	29	33	31	28	24	27	28
171 - 175 cm	11	13	10	11	13	8	10	11	10	9
176 - 180 cm	6	7	4	5	3	4	6	4	6	7
181 - 185 cm	2	3	3	2	1	2	2	1	3	2
186 - 190 cm	1	1	0	0	2	1	0	0	0	0
über 190 cm	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
KA	2	4	2	2	1	3	2	3	2	2

Tabelle S.2: Körpergewicht am Kursanfang

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	<b>572</b>	<b>166</b>	<b>310</b>	<b>404</b>	<b>115</b>	<b>178</b>	<b>289</b>	<b>76</b>	<b>168</b>	<b>121</b>
bis 60 kg	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
61 - 65 kg	9	11	9	8	5	11	9	9	7	12
66 - 70 kg	13	7	15	15	14	14	16	17	14	18
71 - 75 kg	17	18	17	17	18	18	16	20	15	17
76 - 80 kg	16	15	15	16	15	13	16	11	16	16
81 - 85 kg	11	12	10	11	13	10	10	18	13	7
86 - 90 kg	10	8	11	11	11	11	11	11	13	9
91 - 100 kg	12	12	13	11	14	12	11	8	10	12
mehr als 100 kg	6	7	4	6	6	4	6	1	8	3
KA	3	5	2	2	1	3	2	3	2	3

Tabelle S.3: Alter

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	269	76	168	121
bis 19 Jahre	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2
20 - 29 Jahre	16	13	15	17	17	12	17	22	19	14
30 - 39 Jahre	31	30	30	32	35	31	30	32	33	27
40 - 49 Jahre	30	29	31	31	27	31	32	33	33	30
50 - 59 Jahre	13	14	14	13	13	16	13	7	8	20
60 Jahre und älter	6	10	6	4	4	5	4	4	4	5
KA	2	4	2	2	3	2	2	1	1	2



Tabelle S.4: Geschlecht

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
männlich	8	10	8	8	8	8	8	4	8	7
weiblich	92	90	92	92	92	92	92	96	92	93
KA	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle S.5: Familienstand

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	179	289	76	168	121
ledig, verwitwet, getrennt lebend, geschieden	17	20	15	16	10	16	18	14	18	18
verheiratet/mit Partner	79	75	81	81	86	80	79	82	79	78
KA	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4

Tabelle S.6.1: Anzahl weiterer Personen im Haushalt

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PRÜBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVÖLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
<b>Anzahl Personen:</b>										
keine	11	17	9	8	8	9	9	9	9	8
1 Person	15	18	15	14	15	15	13	8	10	18
2 Personen	23	19	23	25	22	27	26	30	26	26
3 Personen	31	31	31	32	33	31	31	34	33	29
4 Personen und mehr	20	15	21	21	23	18	21	18	22	19

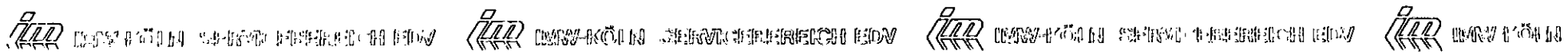


Tabelle S.6.21 Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFALLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFALLE	NICHT ODER UNVÖLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BÜGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Anzahl Personen:										
keine	49	54	48	47	44	54	48	43	40	59
1 Personen	25	20	26	27	28	25	27	29	31	22
2 Personen	20	20	21	20	23	17	19	24	23	14
3 Personen und mehr	5	5	5	5	5	4	6	4	6	5

26

Tabelle S.7: Berufstätigkeit

	GESANT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESANT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESANT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVÖLL- STÄNDIG REAGIERT	VÖLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	572	166	310	404	115	178	269	76	168	121
ja, ganztags	28	26	28	30	24	30	32	25	29	36
ja, halbtags	22	21	22	23	23	24	22	26	22	22
zur Zeit in Ausbildung	3	2	2	3	3	2	4	1	5	2
zur Zeit arbeitslos	1	2	1	1	1	1	1	1	2	0
Hausfrau	38	39	40	38	44	38	36	42	38	34
Rentner, Pensionar	3	5	4	3	3	3	3	1	2	3
KA	3	5	3	2	2	3	2	3	2	3

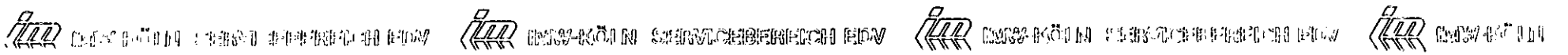


Tabelle S.7.1: WENN BERUFSTÄTIG: Berufsgruppe

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	289	78	156	211	55	95	156	39	86	70
Freie Berufe, Selbständige, Landwirte	18	15	17	19	20	17	19	13	20	17
Leitende Angestellte, Beamte	11	10	12	12	13	12	12	5	9	14
Mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter	34	29	36	36	40	35	35	41	35	34
Einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter	36	45	33	32	27	35	34	41	36	31
KA	1	0	1	1	0	2	1	0	0	3

Tabelle 5.8: Schulabschluss

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 18 MONATE	AUSFÄLLE	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN	GESAMT- AUSSENDE- STICH- PROBE 30 MONATE	AUSFÄLLE	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Volksschule/Hauptschule	53	57	51	51	52	53	51	62	51	50
Mittlere Reife	33	30	33	34	32	28	35	29	39	28
Abitur	5	5	5	5	4	6	5	3	4	7
Abgeschlossenes Studium	6	4	7	7	8	8	6	4	4	9
Keinen Abschluß	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
KA	3	5	4	3	3	4	3	3	1	5

Tabelle 8.9: Lebenssituation

	GESAMT	TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 18 MONATEN			TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 30 MONATEN		
		AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSEHDE- STICH- PRÜBE 18 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%	GESAMT- AUSSEHDE- STICH- PRÜBE 30 MONATE S-%	AUSFALLE S-%	NICHT ODER UNVOLL- STÄNDIG REAGIERT S-%	VOLL- STÄNDIGE FRAGE- BOGEN S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	166	310	404	115	178	289	76	168	121
Männer	8	10	8	8	8	8	8	4	8	7
Alleinstehende Frauen	15	18	13	14	10	13	16	14	15	17
Berufstätige Ehefrauen ohne Kinder	16	11	17	17	17	19	17	16	15	21
Berufstätige Ehefrauen mit Kindern	17	14	16	18	17	17	19	21	20	17
Hausfrauen ohne Kinder	13	17	13	11	11	15	11	11	8	16
Hausfrauen mit Kindern	26	23	28	27	33	22	25	30	30	18



Ergebnisse der Nachbefragung

30 Monate nach Kursende

Kopf 1

- Alter
- Lebenssituation
- psycho-soziale Problem-  
belastung

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

	Gesamt	ALTER				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- tat. 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	71	63	76	72	70	56	60	64	90	74	82	70	69	74	
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	22	26	18	22	23	33	25	32	5	26	9	24	22	21	
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	11	3	6	3	11	15	4	0	0	5	6	6	3	
KA	2	0	3	0	3	0	0	0	5	0	5	0	3	3	

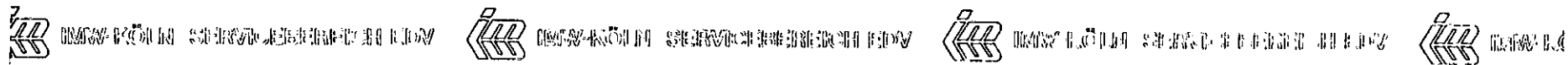


Tabelle 3: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen ohne 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	31
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	7	0	6	8	10	11	5	16	5	5	0	7	3	9
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	37	53	33	39	20	11	45	36	45	16	41	50	28	18
andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	9	16	9	8	3	22	20	4	5	5	5	13	6	6

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMLASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männlich	Alleinstehend/Frauen	Beirat. Ehen ohne Kind.	Beirat. Ehen mit Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	52	12	14	16	7	2	13	9	10	4	10	32	11	8
Nulldiät	10	0	21	0	14	0	8	22	10	0	0	16	0	0
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	6	0	7	13	0	0	0	11	0	25	10	6	0	13
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	6	8	0	13	0	50	0	0	10	25	0	9	0	0
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	65	67	71	63	57	50	69	56	70	50	80	53	82	88
Medikamente, Arzneimittel	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	9	0
Sonstige	10	8	0	13	29	0	23	11	0	0	0	16	0	0
KA	2	8	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	9	0

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	32	47	39	19	30	44	30	36	15	26	45	30	41	29
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	62	32	58	78	67	44	65	60	75	68	50	63	53	68
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	5	16	3	3	3	11	5	4	10	5	0	6	6	3
KA	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	2	0	0

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- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
<b>Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes</b>															
regelmäßig	69	47	67	69	80	44	65	80	70	74	55	80	53	65	
häufig	23	26	21	28	20	56	25	20	10	26	27	17	31	26	
selten	7	26	9	0	0	0	10	0	10	0	18	0	16	9	
nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	2	0	3	3	0	0	0	0	10	0	0	4	0	0	
<b>Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen</b>															
regelmäßig	8	0	9	8	13	11	5	4	15	11	9	15	3	3	
häufig	9	0	6	19	3	0	0	12	10	11	14	4	16	12	
selten	17	16	24	17	10	22	15	24	5	21	14	20	16	12	
nie	50	79	52	42	43	44	70	56	45	37	50	44	59	53	
KA	15	5	9	14	30	22	10	4	25	21	14	17	6	21	
<b>Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme</b>															
regelmäßig	5	5	3	8	3	11	5	8	5	5	0	4	6	6	
häufig	12	11	15	8	13	11	10	4	10	16	14	20	0	12	
selten	26	32	33	25	17	22	20	36	35	21	23	28	28	21	
nie	43	53	42	42	40	33	55	48	35	37	50	33	59	44	
KA	13	0	6	17	27	22	10	4	15	21	14	15	6	18	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Berufs- stät. Ehe- frau- en	Berufs- stät. 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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'</b>														
regelmäßig	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	0
häufig	3	0	3	3	3	0	0	0	5	0	9	4	3	3
selten	7	5	6	8	10	11	5	8	15	11	0	7	9	6
nie	72	89	76	69	60	67	80	84	60	63	73	67	81	71
KA	15	5	12	17	27	22	10	4	20	26	18	19	6	21
<b>Essplan ausarbeiten</b>														
regelmäßig	7	0	6	8	10	0	10	8	5	5	5	9	3	6
häufig	17	0	18	17	20	22	5	32	5	21	9	24	9	9
selten	17	16	24	22	3	11	20	20	25	16	9	15	22	15
nie	43	79	42	36	40	44	55	28	45	37	64	35	56	53
KA	15	5	9	17	27	22	10	12	20	21	14	17	9	18
<b>überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)</b>														
regelmäßig	5	0	0	6	10	11	5	3	0	0	5	4	3	9
häufig	17	16	18	25	10	11	25	16	5	32	14	22	22	6
selten	23	21	36	22	10	11	25	12	40	21	27	20	19	29
nie	40	58	36	31	47	56	35	60	35	26	36	37	50	38
KA	14	5	9	17	23	11	10	4	20	21	18	17	6	18

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		Allein- stehend, Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
<b>Diagramm 'Nahrungsmenge'</b>															
regelmäßig	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	0	
häufig	7	21	6	3	3	22	15	8	0	0	0	6	9	6	
selten	8	0	6	11	10	0	0	16	5	16	0	7	3	15	
nie	66	74	70	64	60	56	70	64	75	58	77	61	81	59	
KA	17	5	15	19	27	22	10	8	20	26	23	22	6	21	
<b>Festlegen von Verhaltens- regeln in 'Vorsätzen'</b>															
regelmäßig	3	0	3	8	0	0	10	4	0	5	0	7	0	0	
häufig	17	21	12	14	17	22	10	20	5	11	23	17	13	18	
selten	19	21	18	28	7	11	40	16	20	0	23	17	28	15	
nie	45	53	52	36	47	44	25	52	50	63	41	39	53	47	
KA	17	5	15	14	30	22	15	8	25	21	14	20	6	21	
<b>Einplanen von Versuchungs- situationen</b>															
regelmäßig	7	0	9	14	0	0	15	8	0	5	9	13	0	3	
häufig	10	11	15	6	7	0	5	12	10	11	14	9	6	15	
selten	20	21	18	22	20	33	15	24	30	11	18	20	25	15	
nie	50	63	55	42	47	44	55	52	45	53	45	44	63	47	
KA	13	5	3	17	27	22	10	4	15	21	14	13	6	21	



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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEMICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Belohnungsplan</b>														
regelmäßig	3	5	3	6	0	0	10	4	0	5	0	6	0	3
häufig	2	5	3	3	0	0	0	8	0	0	0	4	3	0
selten	5	5	6	3	3	11	5	4	10	0	0	4	3	9
nie	74	79	76	72	70	67	75	80	70	74	77	69	88	68
KA	16	5	12	17	27	22	10	4	20	21	23	19	6	21
<b>Austausch von Rezepten</b>														
regelmäßig	3	5	3	3	3	11	15	0	0	0	0	4	0	6
häufig	28	21	21	39	23	22	30	32	15	32	27	37	19	21
selten	21	32	39	17	3	33	10	16	35	5	36	22	25	18
nie	36	37	33	25	50	33	35	44	35	42	27	24	50	41
KA	12	5	3	17	20	0	10	8	15	21	9	13	6	15
<b>Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern</b>														
regelmäßig	10	0	6	19	10	11	0	12	15	21	0	11	6	12
häufig	4	5	3	6	0	0	5	4	0	0	9	7	0	0
selten	17	0	30	25	7	11	20	24	15	11	23	20	22	9
nie	59	89	58	36	63	67	65	56	55	47	59	52	66	62
KA	11	5	3	14	20	11	10	4	15	21	9	9	6	18

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	Männer	Alleinsteh. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	92	74	88	97	100	100	90	100	80	100	82	96	84	91
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	0	15	28	17	11	5	16	25	21	23	19	19	15
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	16	18	17	17	22	15	12	15	21	14	24	6	18
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	5	0	6	6	3	0	5	4	5	0	9	7	3	3
Ediplan ausarbeiten	23	0	24	25	30	22	15	40	10	26	14	33	13	15
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	16	18	31	20	22	30	24	5	32	18	26	25	15
Diagramm 'Nahrungsmenge'	8	21	9	6	3	22	20	12	0	0	0	9	9	6
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	21	15	22	17	22	20	24	5	16	23	24	13	18
Einplanen von Versuchungssituationen	17	11	24	19	7	0	20	20	10	16	23	22	6	18
Belohnungsplan	6	11	6	8	0	0	10	12	0	5	0	9	3	3
Austausch von Rezepten	31	26	24	42	27	33	45	32	15	32	27	41	19	26
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	14	5	9	25	10	11	5	16	15	21	9	19	6	12

Tabelle 5.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten nach 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- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	61	47	67	69	80	44	65	80	70	74	55	80	53	65
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	0	0	9	8	13	11	5	4	15	11	9	15	3	3
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	4	5	3	8	3	11	5	8	5	5	0	4	6	6
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	0
Eßplan ausarbeiten	2	0	6	8	10	0	10	8	5	5	5	9	3	6
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	5	0	0	6	10	11	5	8	0	0	5	4	3	9
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	0
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	2	0	3	8	0	0	10	4	0	5	0	7	0	0
Einplanen von Versuchungssituationen	2	0	9	14	0	0	15	8	0	5	9	13	0	3
Belohnungsplan	3	5	3	6	0	0	10	4	0	5	0	6	0	3
Austausch von Rezepten	0	5	3	3	3	11	15	0	0	0	0	4	0	6
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	10	0	6	19	10	11	0	12	15	21	0	11	6	12

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	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/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
... weiter abzunehmen	75	84	70	72	77	67	90	72	75	63	73	81	75	65
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	21	16	24	22	23	33	10	16	25	37	23	17	22	29
... weder - noch	2	0	3	6	0	0	0	12	0	0	0	2	3	3
KA	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	3

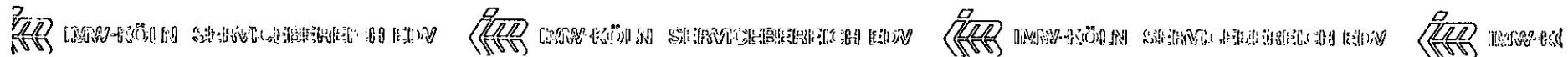


Tabelle 7.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWUNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und alter	Män-ner	Al-lein-stehd. 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)	91	16	23	26	23	6	18	18	15	12	16	44	24	22
bis 2 kg	9	0	4	15	13	0	17	6	0	17	13	14	8	0
3 - 5 kg	37	19	30	23	61	50	22	44	27	50	19	32	25	45
6 - 8 kg	16	13	26	12	13	50	11	11	7	25	19	14	13	27
9 - 10 kg	22	31	30	23	4	0	33	17	27	8	25	20	33	9
11 - 12 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg	9	25	4	12	0	0	6	11	13	0	19	9	13	5
16 - 20 kg	3	0	0	8	4	0	6	0	7	0	6	5	4	0
über 20 kg	3	6	0	4	4	0	6	11	0	0	0	2	4	5
KA	4	6	4	4	0	0	0	0	20	0	0	5	0	9

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

	Gesamt	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 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)	26	3	9	9	7	3	2	4	5	7	5	9	7	10	
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	27	0	13	50	29	0	0	75	40	29	0	33	29	20	
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	42	67	50	25	43	67	50	25	40	14	80	22	57	50	
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	19	0	13	25	29	0	0	0	0	57	20	22	14	20	
Nein, keine feste Grenze gesetzt	4	0	13	0	0	0	0	0	20	0	0	11	0	0	
KA	8	33	13	0	0	33	50	0	0	0	0	11	0	10	



Tabella B: 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 PROBLEMLASTUNG		
		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>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	21	15	25	27	11	25	32	30	21	9	19	28	24
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	55	53	61	58	50	67	55	52	55	58	55	65	41	56
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	21	21	17	20	22	20	12	15	16	32	15	25	21
KA	2	5	3	0	3	0	0	4	0	5	5	2	6	0

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	45	37	52	33	60	67	30	52	50	42	41	41	50	47
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	27	26	33	28	20	22	30	32	20	21	32	31	19	29
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	16	6	22	13	11	30	12	5	21	9	17	19	9
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	7	16	3	8	3	0	0	0	25	11	5	6	6	9
KA	6	5	6	8	3	0	10	4	0	5	14	6	6	6





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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja, mehr	30	37	36	19	33	22	30	28	40	16	36	30	28	32
Ja, weniger	21	11	21	19	20	11	15	16	25	26	18	20	22	18
Nein	50	53	42	61	47	67	55	56	35	58	45	50	50	50
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	ALTER				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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
viel niedriger	50	42	45	50	57	56	60	44	45	53	41	65	25	47	
annähernd gleich	43	47	48	39	40	44	35	44	40	47	50	30	66	44	
viel höher	7	11	6	11	3	0	5	12	15	0	9	6	9	9	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	weni-ger stark	kaum./überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS&lt;UNGEWICHTET&gt;</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Frühstück	97	95	100	94	97	78	100	96	100	100	95	98	94	97
2. Frühstück/ Fausenfrühstück	43	37	48	44	40	33	55	56	40	26	36	41	56	32
Mittagessen	99	95	94	94	97	100	100	89	90	100	95	94	94	97
Nachmittags-Mahlzeit	40	47	39	36	43	11	45	32	65	47	32	37	34	50
Abendessen	96	96	97	92	97	100	90	96	95	95	95	94	97	94
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	26	26	24	28	27	56	35	8	40	21	23	28	19	29
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	35	58	36	31	23	0	45	36	45	11	45	33	50	21

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1 Mahlzeit	1	0	0	3	0	0	0	4	0	0	0	0	0	3	
2 Mahlzeiten	21	21	15	22	20	44	15	20	5	26	23	22	13	26	
3 Mahlzeiten	37	26	45	36	40	44	20	40	35	47	45	33	50	32	
4 Mahlzeiten	31	37	27	31	37	0	50	32	40	26	23	41	22	26	
5 Mahlzeiten	8	11	9	8	3	11	10	4	20	0	5	4	13	9	
6 Mahlzeiten	2	5	3	0	0	0	5	0	0	0	5	0	3	3	
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-L	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	120	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
An jedem Wochen(Arbeits)tag	2	5	3	3	0	11	5	0	0	0	5	2	0	6
3-4 mal pro Woche	2	0	6	3	0	11	0	4	0	0	5	4	3	0
1-2 mal pro Woche	3	11	0	6	0	11	0	4	0	5	0	4	3	3
Seltener	7	11	0	14	0	11	10	8	0	5	5	9	6	3
Nehme nie an einer Gemeinschaftsverpflegung teil	85	74	91	75	100	56	85	84	100	89	86	81	88	88
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	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/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	10	3	3	4	0	3	1	2	0	1	2	5	2	3
Eine warme Mahlzeit	20	33	33	0	0	33	100	0	0	0	0	20	0	33
Eine kalte Mahlzeit	80	67	67	100	0	67	0	100	0	100	100	80	100	67
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ich esse nichts mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	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)	10	3	3	4	0	3	1	2	0	1	2	5	2	3
Ja	99	100	100	75	0	100	100	100	0	100	50	100	50	100
Nein	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	10	0	0	25	0	0	0	0	0	0	50	0	50	0

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

	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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	10	0	18	11	7	0	20	8	5	11	14	17	3	6
Ja, reduziert bzw. weggelassen	7	0	15	3	10	11	5	4	10	11	5	9	0	12
Ja, beides	72	79	61	72	90	67	70	64	80	74	77	69	75	74
Nein	10	21	6	14	3	22	5	24	5	5	5	4	22	9
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0

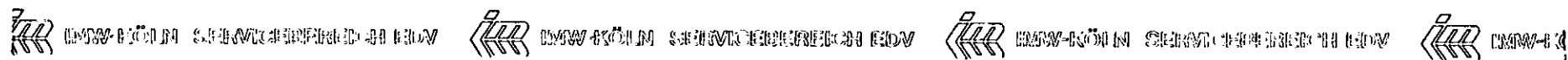




Tabelle 14.1: Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	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/ über- haupt nicht
	S-N	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	12	0	6	4	2	0	4	2	1	2	3	9	1	2
<b>MILCHPRODUKTE</b>	6	0	17	0	0	0	0	0	0	0	33	11	0	0
Joghurt/Kefir	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	33	11	0	0
Quark	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	33	11	0	0
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>GEMÜSE/OBST</b>	58	0	50	75	50	0	75	50	100	100	0	56	100	50
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	42	0	17	75	50	0	50	0	100	100	0	44	0	50
Sonstige Gemüsesorten	50	0	33	75	50	0	75	50	0	100	0	44	100	50
<b>NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)</b>	17	0	33	0	0	0	0	0	100	0	33	22	0	0
Weizenkleie/Körner/ Müsli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	17	0	33	0	0	0	0	0	100	0	33	22	0	0

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	0	6	4	2	0	4	2	1	2	3	9	1	2
BROT	33	0	17	50	50	0	25	0	100	50	33	44	0	0
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	25	0	0	50	50	0	25	0	0	50	33	33	0	0
Knäckebrot	8	0	17	0	0	0	0	0	100	0	0	11	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	17	0	17	0	50	0	25	50	0	0	0	22	0	0
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	8	0	17	0	0	0	0	0	0	0	33	0	0	50
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	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)	9	0	5	1	3	1	1	1	2	2	1	5	0	4	
MEHL( STÄRKE- )PRODUKTE	22	0	40	0	0	0	0	100	50	0	0	20	0	25	
Brot/Weißbrot	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Nudeln(Teigwaren)	22	0	40	0	0	0	0	100	50	0	0	20	0	25	
Soßen/Mehl	11	0	20	0	0	0	0	100	0	0	0	20	0	0	
Reis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kartoffeln	11	0	20	0	0	0	0	100	0	0	0	20	0	0	
Hülsenfrüchte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	33	0	40	0	33	100	0	0	50	0	100	40	0	25	
Fette, Öle	33	0	40	0	33	100	0	0	50	0	100	40	0	25	
Butter, Margarine	11	0	20	0	0	0	0	0	50	0	0	20	0	0	
(Schlag)Sahne	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(fettes) Fleisch	11	0	20	0	0	0	0	0	0	0	100	20	0	0	
Pommes frites	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Nüsse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

56

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	9	0	5	1	3	1	1	1	2	2	1	5	0	4
SÜSSPEISEN	56	0	40	100	67	100	100	0	0	50	100	60	0	50
Zucker	56	0	40	100	67	100	100	0	0	50	100	60	0	50
Kuchen	22	0	0	100	33	0	100	0	0	50	0	20	0	25
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	11	0	0	0	33	0	0	0	0	50	0	0	0	25
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	11	0	0	0	33	100	0	0	0	0	0	0	0	25
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	11	0	0	0	33	100	0	0	0	0	0	0	0	25
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KÄ	11	0	0	0	33	0	0	0	0	50	0	0	0	25

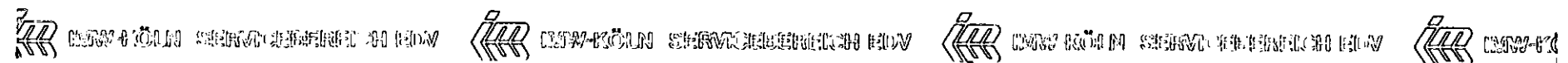


Tabelle 15: Sie haben jetzt Einzelheiten zu Veränderungen in Ihrem Eßverhalten angegeben. Wie bewerten Sie die Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- 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>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten radikal umgestellt	2	0	3	3	3	0	5	4	0	0	5	2	3	3
Ich habe gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert	31	16	39	28	37	44	35	44	40	16	14	33	31	26
Es hat sich schon einiges geändert in meinem Ernährungsverhalten. Ich bin aber nicht ganz konsequent	60	74	52	64	53	33	55	48	60	74	73	61	59	59
Ich habe meine Ernährungsgewohnheiten überhaupt nicht umgestellt	2	11	6	6	7	22	5	4	0	11	9	4	6	12
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-ger	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	64	58	70	56	80	100	45	48	70	79	77	52	69	82
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	31	37	30	33	20	0	40	52	25	16	23	41	28	18
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	5	0	11	0	0	15	0	5	5	0	7	3	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

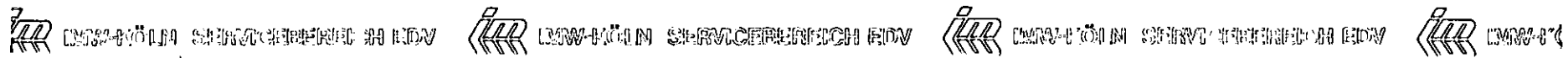


Tabelle 17: Haben Sie vor, in der nächsten Zeit noch etwas an Ihrem Eßverhalten und Ihrer Ernährungsweise zu verändern?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1,21	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja	62	58	58	64	63	33	55	52	65	74	73	67	63	53
Nein	38	42	42	36	37	67	45	48	35	26	27	33	38	47
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle 17.1: WENIGER JA: Und was?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	75	11	19	23	19	3	11	13	13	14	16	36	20	18
bewußter/gezielter essen	31	18	42	43	16	33	45	15	38	29	38	36	25	28
weniger essen	23	9	16	17	37	33	0	31	23	29	13	17	35	22
weniger Alkohol trinken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	4	0	0	4	11	0	9	8	0	7	0	6	0	6
mehr Zwischenmahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weniger/keine Süßigkeiten	13	36	5	13	11	0	27	8	0	14	19	17	15	6
verstärkt Gemüse und Salate essen	8	9	5	13	5	33	18	15	0	7	0	8	10	6
andere Diäten anwenden	7	9	11	0	5	0	0	0	15	0	13	8	0	6
persönliche Programme ausarbeiten	1	0	0	0	5	0	0	8	0	0	0	0	0	6
konsequenter sein	9	18	16	9	0	0	0	8	23	0	19	3	15	17
die Probleme aus dem Weg räumen, die das Übermäßige Essen verursachen	1	0	5	0	0	0	0	8	0	0	0	3	0	0
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	0	0	0	11	0	0	0	0	14	0	3	0	6

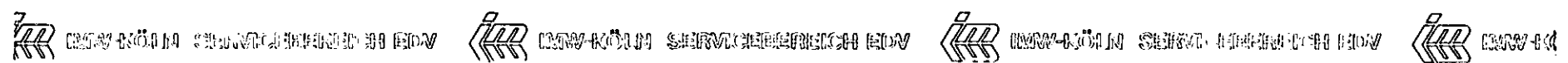




Tabelle 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau-	Be- rufs- tät. Ehe- frau-	Haus- frau- ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	ver- mindert/ stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEÜCHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Konsum alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	2	0	6	3	0	0	5	0	5	5	0	2	6	0
hat sich verstärkt	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	5	2	0	0
ist wie vor dem Kurs	21	26	21	31	37	22	35	36	20	32	23	20	28	41
hat sich vermindert	29	37	33	28	17	78	30	24	15	16	32	30	25	29
gab es bei mir nie	36	32	36	33	40	0	30	32	50	47	36	41	41	24
KA	4	5	3	3	7	0	0	8	10	0	5	6	0	6
<b>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	6	0	6	6	10	0	5	0	5	11	9	9	3	3
hat sich verstärkt	40	32	48	39	37	89	40	32	40	42	32	52	31	29
ist wie vor dem Kurs	36	47	33	39	27	0	25	52	40	26	41	26	50	38
hat sich vermindert	9	16	6	8	10	0	25	0	5	16	9	6	9	15
gab es bei mir nie	3	0	6	3	3	0	0	8	5	0	5	2	6	3
KA	6	5	0	6	13	11	5	8	5	5	5	6	0	12

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	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-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
<b>Rauchen, Zigarettenkonsum</b>															
habe ich neu begonnen	4	16	6	0	0	11	10	0	5	5	0	2	9	3	
hat sich verstärkt	1	0	0	0	3	0	0	0	0	5	0	2	0	0	
ist wie vor dem Kurs	7	5	15	3	3	0	5	8	10	5	9	11	3	3	
hat sich vermindert	4	0	3	6	7	11	0	8	5	5	0	2	3	9	
gab es bei mir nie	79	74	73	86	80	67	85	80	70	79	82	80	81	76	
KA	5	5	3	6	7	11	0	4	10	0	9	4	3	9	
<b>Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln</b>															
habe ich neu begonnen	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	
hat sich verstärkt	3	5	0	6	3	0	10	0	0	11	0	6	0	3	
ist wie vor dem Kurs	27	26	15	36	30	22	10	40	30	32	27	22	31	32	
hat sich vermindert	14	5	12	19	17	22	30	12	10	5	9	22	13	3	
gab es bei mir nie	50	58	67	33	43	44	50	44	50	53	55	44	53	53	
KA	5	5	3	6	7	11	0	4	10	0	9	4	3	9	

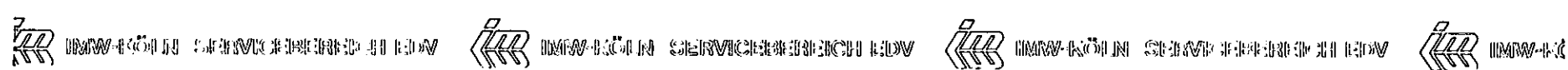


Tabella 18: Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger stark	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Reizbarkeit und allgemeine Nervosität</b>														
hat sich verstärkt	0	5	15	6	3	11	5	4	15	5	5	13	6	0
ist wie vor dem Kurs	64	79	61	69	53	44	75	76	55	58	68	61	78	59
hat sich vermindert	17	5	21	14	23	33	15	12	20	21	14	17	13	21
KA	11	11	3	11	20	11	5	8	10	16	14	9	3	21

ABNÄHMER - ABER N.I.T. VERKUNFT (1981) -- TEILNEHMERBELASTUNG NACH SOZIOKATEG. ...

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

	Gesamt	ALTEP				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 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Konsum alkoholischer Getränke	3	0	6	6	0	0	5	0	5	5	5	4	6	0	
Rauchen, Zigarettenkonsum	5	16	6	0	3	11	10	0	5	11	0	4	9	3	
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	5	3	6	3	0	10	0	0	11	0	7	0	3	

Tabelle 18.2: 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	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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Konsum alkoholischer Getränke	29	37	33	28	17	78	30	24	15	16	32	30	25	29
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	0	3	6	7	11	0	8	5	5	0	2	3	9
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	14	5	12	19	17	22	30	12	10	5	9	22	13	3

66

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen ohne Kind.	Hausfrauen	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
sehr gut	10	16	15	3	10	11	5	16	0	5	23	7	6	18
gut	47	42	45	53	47	56	35	52	40	47	59	46	47	50
zufriedenstellend	30	37	30	22	33	33	35	16	45	37	18	26	34	29
weniger zufriedenstellend	11	5	9	17	7	0	20	16	15	5	0	15	13	3
schlecht	2	0	0	6	0	0	5	0	0	5	0	4	0	0
sehr schlecht	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	2	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert</b>														
sehr stark	1	0	0	0	3	0	0	4	0	0	0	2	0	0
stark	36	26	48	31	37	67	40	24	25	42	41	37	28	44
weniger stark	41	53	39	33	43	33	45	52	40	37	32	44	53	24
überhaupt nicht	16	21	6	31	7	0	15	16	20	11	23	11	13	26
KA	6	0	6	6	10	0	0	4	15	11	5	6	6	6
<b>Ich fühle mich wieder leistungsfähiger</b>														
sehr stark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
stark	32	32	45	25	30	33	35	32	30	37	32	30	28	41
weniger stark	40	42	36	33	47	56	30	44	35	42	36	46	50	21
überhaupt nicht	20	21	9	36	13	0	35	20	20	16	18	17	19	26
KA	7	5	9	6	10	11	0	4	15	5	14	7	3	12
<b>Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere</b>														
sehr stark	6	5	15	0	3	0	10	4	10	0	9	7	3	6
stark	31	32	33	29	30	56	25	36	15	32	32	37	22	29
weniger stark	34	53	30	22	40	33	35	24	40	47	32	26	44	35
überhaupt nicht	25	11	18	44	17	11	30	32	20	11	27	26	25	24
KA	5	0	3	6	10	0	0	4	15	11	0	4	6	6

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

	Gesamt	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-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
<b>Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert</b>															
sehr stark	2	5	3	0	3	0	10	0	0	0	5	0	6	3	
stark	14	11	9	17	20	33	20	12	0	16	9	17	16	9	
weniger stark	41	37	52	22	57	56	40	36	50	53	32	48	34	35	
überhaupt nicht	36	47	30	53	10	11	30	44	35	21	50	30	34	47	
KA	7	0	6	8	10	0	0	8	15	11	5	6	9	6	
<b>Ich bin wieder beweglicher und aktiver</b>															
sehr stark	2	0	9	0	0	0	5	0	5	0	5	4	0	3	
stark	33	32	33	28	43	56	30	32	15	47	36	31	28	41	
weniger stark	39	53	36	31	40	44	45	36	40	37	32	43	47	24	
überhaupt nicht	21	16	15	36	10	0	20	29	25	11	23	17	22	26	
KA	5	0	6	6	7	0	0	4	15	5	5	6	3	6	
<b>Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt</b>															
sehr stark	2	0	6	0	3	0	5	0	0	0	5	4	0	3	
stark	16	21	15	19	10	22	15	12	15	21	14	22	9	12	
weniger stark	41	26	55	33	43	67	35	48	40	37	36	43	50	29	
überhaupt nicht	31	53	18	39	23	0	40	29	30	32	41	24	31	44	
KA	9	0	6	8	20	11	5	12	15	11	5	7	9	12	

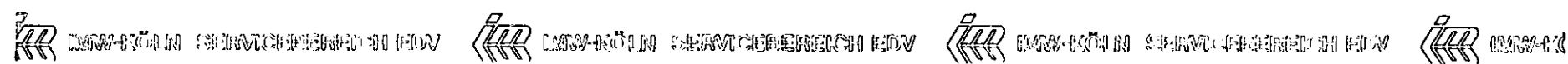




Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener</b>														
sehr stark	4	5	6	3	3	0	10	0	0	0	9	6	0	6
stark	25	21	27	22	30	33	30	20	20	26	27	30	9	32
weniger stark	43	53	42	36	40	56	40	56	30	42	36	43	59	26
überhaupt nicht	20	21	18	28	13	0	15	20	35	21	18	15	22	26
KA	8	0	6	11	13	11	5	4	15	11	9	7	9	9
<b>Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß</b>														
sehr stark	4	5	6	0	7	11	5	0	5	0	9	2	6	6
stark	31	21	45	25	33	33	30	16	35	47	36	39	9	41
weniger stark	47	58	33	50	47	56	55	64	35	32	36	43	66	35
überhaupt nicht	12	16	9	17	7	0	10	16	15	11	9	11	9	15
KA	6	0	6	8	7	0	0	4	10	11	9	6	9	3
<b>Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig</b>														
sehr stark	7	0	15	6	7	11	10	12	5	5	5	11	3	6
stark	26	32	24	17	37	44	25	16	25	37	23	22	19	38
weniger stark	44	42	39	56	33	33	45	52	45	37	41	48	47	32
überhaupt nicht	15	26	18	11	7	0	15	12	15	11	23	11	22	15
KA	8	0	3	11	17	11	5	8	10	11	9	7	9	9

70

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- 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-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	29	20	19	22	54	32	34	
<b>Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es</b>															
sehr stark	10	11	9	11	10	11	0	16	5	11	14	9	6	15	
stark	40	32	39	36	53	44	45	32	35	58	36	43	44	35	
weniger stark	36	42	42	36	20	44	45	32	40	21	32	35	38	32	
überhaupt nicht	8	16	3	11	7	0	10	12	5	5	14	7	6	12	
KA	6	0	6	6	10	0	0	8	15	5	5	6	6	6	
<b>Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will</b>															
sehr stark	6	11	3	3	7	0	0	4	15	0	5	4	13	3	
stark	15	16	15	19	10	0	20	20	25	11	9	19	19	6	
weniger stark	35	32	33	39	33	44	40	32	15	47	41	28	44	38	
überhaupt nicht	37	37	42	33	37	56	35	32	35	32	41	43	19	44	
KA	7	5	6	6	13	0	5	12	10	11	5	7	6	9	
<b>Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen</b>															
sehr stark	7	11	6	3	10	0	15	4	10	11	0	7	6	6	
stark	27	26	21	22	43	22	20	40	10	37	36	28	22	32	
weniger stark	50	58	45	53	43	67	60	48	60	47	27	46	59	47	
überhaupt nicht	12	5	18	19	0	11	5	8	5	5	27	13	9	12	
KA	4	0	9	3	3	0	0	0	15	0	9	6	3	3	

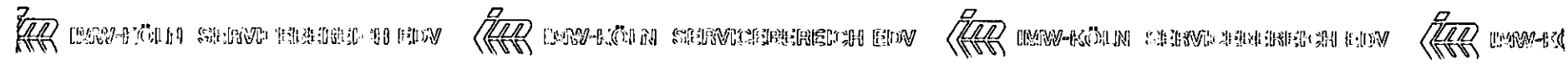


Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgender Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS (UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe</b>														
sehr stark	12	11	15	14	20	0	5	8	20	21	27	22	13	12
stark	25	26	24	31	20	22	40	28	20	26	18	24	34	18
weniger stark	32	32	30	33	33	33	25	36	25	47	32	28	31	38
überhaupt nicht	21	26	24	14	23	44	25	24	20	5	14	20	19	24
KA	6	5	6	8	3	0	5	4	15	0	9	6	3	9
<b>Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streit, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet</b>														
sehr stark	16	5	24	14	13	0	25	4	20	5	23	28	6	6
stark	31	47	27	31	27	56	35	36	30	32	18	43	25	18
weniger stark	25	11	27	25	27	0	30	24	25	37	18	15	41	24
überhaupt nicht	25	37	18	28	23	44	10	32	15	21	36	11	22	50
KA	4	0	3	3	10	0	0	4	10	5	5	4	6	3

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
<b>Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben</b>														
sehr stark	13	5	21	14	10	0	15	16	10	5	27	22	6	6
stark	36	53	39	22	37	67	35	28	40	42	23	39	25	41
weniger stark	32	32	27	31	37	33	35	40	25	26	23	28	41	29
überhaupt nicht	12	11	6	22	7	0	10	12	10	16	18	6	13	21
KA	7	0	6	11	10	0	5	4	15	11	9	6	16	3
<b>Ich wurde häufig von anderen in meinen Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt</b>														
sehr stark	7	5	15	3	3	0	10	8	5	0	14	11	0	6
stark	31	32	27	33	37	56	35	36	20	32	27	43	25	21
weniger stark	36	53	33	19	40	44	40	32	40	37	18	24	44	44
überhaupt nicht	19	5	18	33	13	0	10	20	20	21	32	17	19	24
KA	7	5	6	11	7	0	5	4	15	11	9	6	13	6

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en 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)	101	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	87	26	48	31	40	67	40	28	25	42	41	39	28	44
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	82	32	45	25	30	33	35	32	30	37	32	30	28	41
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	76	37	48	28	33	56	35	40	25	32	41	44	25	35
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	17	16	12	17	23	33	30	12	0	16	14	17	22	12
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	36	32	42	28	43	56	35	32	20	47	41	35	28	44
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	19	21	21	19	13	22	20	12	15	21	18	26	9	15
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	29	26	33	25	33	33	40	20	20	26	36	35	9	38
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	36	26	52	25	40	44	35	16	40	47	45	41	16	47
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	33	32	39	22	43	56	35	28	30	42	27	33	22	44
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	50	42	48	47	63	56	43	48	40	68	50	52	50	50
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	21	26	18	22	17	0	20	24	40	11	14	22	31	9

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- 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(UHGEUICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	34	37	27	25	53	22	35	44	20	47	36	35	28	38	
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	41	37	39	44	40	22	45	36	40	47	45	46	47	29	
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	46	53	52	44	40	56	60	40	50	37	41	70	31	24	
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	49	58	61	36	47	67	50	44	50	47	50	61	31	47	
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	38	37	42	36	40	56	45	44	25	32	41	54	25	26	

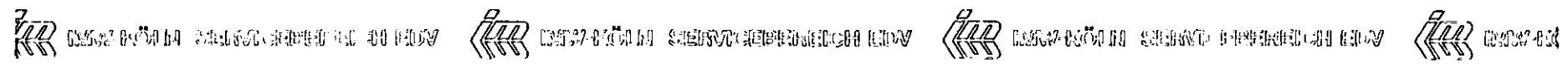


Tabelle 21: Gab es zum Zeitpunkt des Kurses noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Man-ner	Allein-stand. Frauen	Be-rufs-stät. Ehe-frauen	Be-rufs-stät. Ehe-frauen	Haus-frau- ohne Kind.	Haus-frau- mit Kind.	sehr stark/	wenig-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	50	29	33
Ja, (Ehe-)Partner	35	41	28	26	56	50	7	44	40	39	41	28	41	42
Ja, Kinder)	19	12	19	26	15	13	20	20	25	6	27	22	17	15
Ja, andere Haushalts-angehörige	6	29	3	0	0	13	20	0	5	0	5	8	7	3
Nein, niemand	44	29	53	47	37	38	47	36	35	50	50	48	38	42

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS (UNGEWICHTET)</b>	113	17	32	34	27	9	15	25	20	18	22	50	29	33
<b>Ja, (Ehe-)Partner:</b>														
Hat auch am Kurs teilgenommen	3	0	3	0	7	13	0	0	5	6	0	4	3	0
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	6	6	3	11	0	7	4	15	11	0	6	3	9
Hat einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	18	9	6	26	38	0	16	5	11	23	10	7	24
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	27	24	34	24	22	0	20	20	35	33	32	28	24	24
<b>NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt</b>	25	29	28	26	15	13	13	36	25	22	23	24	28	24
<b>NA</b>	27	24	19	41	19	38	60	24	15	17	23	25	34	18



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

78

	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 mit Kind.	Haus-frau-ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-g/überhaupt nicht	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	50	29	33
<b>Ja, Kind(er) oder andere</b>														
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	2	6	3	0	0	0	7	0	0	0	5	0	3	3
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	12	6	6	4	13	0	4	20	0	5	6	10	3
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	11	0	6	18	15	25	13	8	0	11	18	16	3	9
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	11	6	16	9	7	0	20	4	20	0	9	18	7	3
<b>NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt</b>	20	18	22	26	11	13	13	32	15	22	18	20	24	18
<b>KA</b>	50	59	47	41	63	50	47	52	45	67	45	40	52	64

	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)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	50	29	33
Ja, (Ehe-)Partner	49	47	53	32	67	50	27	40	60	61	55	48	38	58
Ja, Kind(er) oder andere	29	24	31	32	26	38	40	16	40	11	36	40	24	18
Nein, niemand	40	35	41	50	30	38	40	52	35	39	32	38	49	36

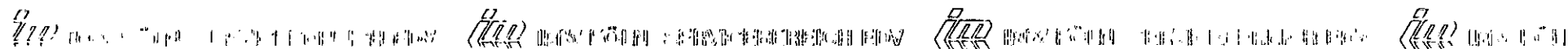


Tabella 23: Haben Sie seit Kurzenda nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	ALTER				Man- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		Bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Ein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne 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-%	
BRUIS(UNGEWICHTET)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	50	29	33	
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	16	12	16	21	11	0	7	12	20	22	23	14	17	18	
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	37	47	34	41	33	25	53	48	30	50	18	40	48	24	
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	40	35	44	26	52	63	33	32	50	28	41	40	28	48	
KA	7	6	6	12	4	13	7	8	0	0	18	6	7	9	

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

	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)	113	17	32	34	27	8	15	25	20	18	22	50	29	33
Ja, (Ehe-)Partner	27	29	25	15	44	50	7	20	30	33	36	30	17	30
Ja, Kind(er)	15	6	13	21	19	13	20	12	20	6	23	20	10	12
Ja, andere Haushalts- angehörige	3	12	0	0	0	13	7	0	0	0	0	4	0	3
Nein	58	59	66	62	44	38	60	69	60	56	50	50	79	52

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

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

	Gesamt	ALTER				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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	34	32	34
Ja	76	74	79	81	67	33	85	84	65	79	82	76	84	68
Nein	22	26	18	17	33	67	15	16	30	21	14	20	16	32
RA	2	0	3	3	0	0	0	0	5	0	5	4	0	0

82

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehefrauen	Berufstät. Ehefrauen	Hausfrauen ohne Kind.	Hausfrauen mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja	37	63	36	39	20	56	55	40	40	11	23	54	34	12
Nein	61	37	61	58	80	44	45	56	60	89	73	43	66	88
KA	2	0	3	3	0	0	0	4	0	0	5	4	0	0

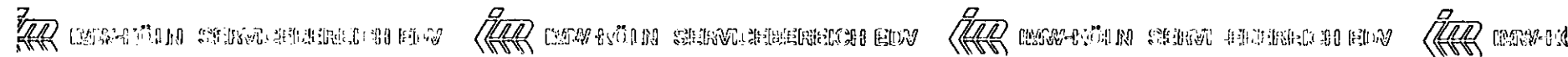


Tabelle 27: Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frauen ohne mit Kind.	Haus- frau- en ohne mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	wenig- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja	47	58	42	56	33	44	60	40	35	47	45	63	44	24
Nein	51	42	55	44	63	56	40	60	65	47	50	35	56	74
KA	2	0	3	0	3	0	0	0	0	5	5	2	0	3

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Ja	69	68	58	78	67	22	75	76	60	84	59	69	78	59	
Mein	29	32	39	17	33	78	25	20	35	16	36	26	22	41	
KA	2	0	3	6	0	0	0	4	5	0	5	6	0	0	



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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	17	5	18	22	17	0	10	28	15	26	14	17	16	18	
Ernährungsfahrplan, überwachen der Kj-Grenze	6	0	9	8	3	0	0	8	5	11	9	6	13	0	
(tägliche) Gewichtskontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	7	5	3	8	13	0	10	12	10	11	0	6	6	12	
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	4	0	6	8	0	0	0	8	5	5	5	6	0	6	
EINFLUSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	16	26	18	8	17	22	20	16	10	11	18	19	19	9	
Unterstützung durch Familiemitglieder, Mitmachen von anderen Familiemitgliedern	11	16	15	0	17	22	10	8	10	5	18	9	19	6	
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	6	11	3	8	3	0	10	12	0	5	0	9	3	3	

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	27	37	21	22	30	22	30	20	15	32	36	28	25	26	
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	5	3	3	0	0	10	4	0	0	0	6	0	0	
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	1	0	0	0	3	0	0	0	0	5	0	0	0	3	
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	16	3	6	3	11	5	0	5	11	5	6	9	3	
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	6	0	6	0	13	0	5	4	5	5	9	7	3	3	
Steigerung des Selbst- bewußtseins	14	16	12	14	13	11	10	12	10	16	23	11	13	21	
SONSTIGE HILFEN	17	21	6	25	20	11	30	20	10	16	14	24	9	15	
Andere Diäten/Kuren	4	11	3	0	7	0	0	4	5	5	9	6	0	6	
Besondere 'Tricks'	2	0	3	3	0	0	5	4	0	0	0	4	0	0	
Sonstiges	12	11	0	22	13	11	25	12	5	11	5	15	9	9	
KA	32	21	48	31	23	44	25	24	55	21	32	26	38	38	



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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stand. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark/ger	weni-ger stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Ja, mit positiver Auswirkung	8	5	9	11	7	11	20	4	5	5	5	17	3	0
Ja, mit negativer Auswirkung	17	26	21	17	10	0	20	20	15	16	23	20	28	3
Nein, keine wichtigen Veränderungen	72	60	64	72	80	89	60	76	75	74	68	61	69	91
KA	2	0	6	0	3	0	0	0	5	5	5	2	0	6

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS&lt;UNGEWICHTET&gt;</b>	10	1	3	4	2	1	4	1	1	1	1	9	1	0	
<b>Positive Veränderungen:</b>															
Heilverfahren nach Krank- heit, gesund werden	20	0	0	25	50	0	25	0	0	0	0	22	0	0	
Aktiver geworden	10	0	0	25	0	0	25	0	0	0	0	11	0	0	
Ausgeglichenheit	10	0	0	25	0	0	25	0	0	0	0	11	0	0	
Weniger berufliche Bela- stungen, Ruhestand	20	100	0	0	50	100	0	0	0	0	0	11	100	0	
Selbstwertgefühl, Selbst- bewußtsein	20	0	67	0	0	0	25	0	100	0	0	22	0	0	
Eigene Vorsätze	10	0	33	0	0	0	25	0	0	0	0	11	0	0	
Kontakt mit Personen, die ähnliche Schwierigkeiten haben	10	0	0	25	0	0	0	0	0	0	100	11	0	0	
Kleidergrößenveränderung	10	0	0	0	50	0	0	0	0	100	0	11	0	0	
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	10	0	33	0	0	0	25	0	0	0	0	11	0	0	
Feste Partnerschaft	10	0	33	0	0	0	25	0	0	0	0	11	0	0	
Sonstige positive Veränderungen	10	0	0	25	0	0	0	100	0	0	0	11	0	0	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

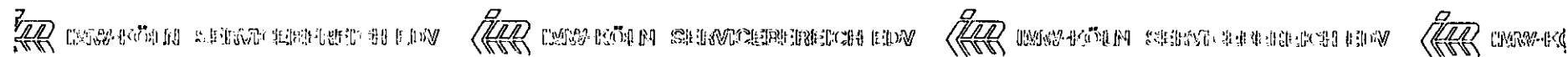




Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	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- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?															
ja	63	53	64	56	77	78	65	72	40	63	64	69	63	56	
nein	26	37	24	31	17	11	30	24	30	21	32	19	31	32	
KA	12	11	12	14	7	11	5	4	30	16	9	13	6	12	
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?															
ja	65	58	61	67	70	78	70	64	50	68	68	78	50	59	
nein	21	26	21	25	17	0	15	28	20	26	23	11	31	29	
KA	13	16	18	8	13	22	15	8	30	5	9	11	19	12	

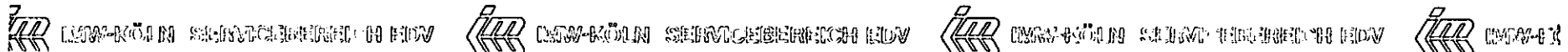


Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	51	37	52	53	57	67	45	56	40	63	45	61	41	47
nein	23	42	24	28	27	22	30	32	25	21	32	17	38	38
KA	21	21	24	19	17	11	25	12	35	16	23	22	22	15
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	26	21	27	19	40	44	15	28	25	21	36	31	19	26
nein	56	63	48	67	47	33	60	64	40	68	55	52	56	65
KA	17	16	24	14	13	22	25	8	35	11	9	17	25	9

Tabelle 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinh. Frauen	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- stät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	63	53	64	56	77	78	65	72	40	63	64	69	63	56	
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	65	58	61	67	70	78	70	64	50	68	68	78	50	59	
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	51	37	52	53	57	67	45	56	40	63	45	61	41	47	
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	26	21	27	19	40	44	15	28	25	21	36	31	19	26	





Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS<UNGEWICHTET>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
männlich	7	11	9	0	13	100	0	0	0	0	0	6	6	12	
weiblich	93	89	91	100	87	0	100	100	100	100	100	94	94	88	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	



Tabelle KA/NG: 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 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
bis 60 kg	23	16	30	25	20	0	30	24	35	26	18	30	19	18
61 - 65 kg	28	11	30	25	43	0	35	20	35	42	27	20	38	32
66 - 70 kg	28	42	15	42	20	0	25	36	15	26	50	28	34	24
71 - 75 kg	9	16	12	6	7	11	10	20	10	0	5	11	3	12
76 - 80 kg	7	11	9	3	7	56	0	0	5	5	0	7	6	6
81 - 85 kg	2	0	3	0	3	22	0	0	0	0	0	0	0	6
86 - 90 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
91 - 100 kg	1	5	0	0	0	11	0	0	0	0	0	2	0	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3

Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Ba- 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-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
bis 60 kg	3	5	6	3	0	0	5	4	5	0	5	4	0	6	
61 - 65 kg	12	11	15	11	10	0	15	8	10	16	14	13	13	9	
66 - 70 kg	18	16	18	14	27	0	15	20	30	32	9	17	22	18	
71 - 75 kg	17	16	18	22	13	0	20	16	15	16	32	19	9	24	
76 - 80 kg	16	21	12	22	10	0	20	16	15	21	9	17	22	9	
81 - 85 kg	7	0	18	3	3	11	5	8	5	0	14	11	0	6	
86 - 90 kg	9	11	0	17	10	0	10	16	5	11	9	6	16	9	
91 - 100 kg	12	11	9	8	20	67	10	4	10	5	9	11	13	12	
über 100 kg	3	5	3	0	7	11	0	8	5	0	0	2	3	6	
KA	3	5	0	0	0	11	0	0	0	0	0	2	3	3	

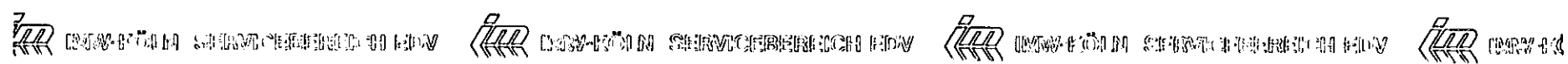


Tabelle KA/81: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	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- 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	kauf/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	2	5	3	0	0	0	5	0	0	0	0	2	0	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	6	5	6	8	3	0	10	8	10	5	0	7	9	0
Normalgewicht	4	11	6	3	0	0	0	4	5	5	5	4	3	6
1 - 2 kg über Normalgewicht	5	0	9	8	3	0	10	8	10	5	0	11	0	3
3 - 4 kg über Normalgewicht	6	11	6	3	7	11	5	4	5	5	9	7	0	9
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	21	9	3	13	11	10	8	15	5	14	7	13	12
7 - 8 kg über Normalgewicht	12	16	15	8	13	0	0	12	10	21	27	11	13	15
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	5	0	17	3	0	10	4	0	21	5	9	3	6
11 - 12 kg über Normalgewicht	9	0	3	11	20	11	5	16	5	11	9	4	13	15
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	0	18	3	7	11	5	4	10	5	9	7	6	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	0	5	9	14	3	22	15	4	10	0	9	9	13	3
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	3	3	0	0	5	8	0	0	0	4	3	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	12	11	12	19	27	22	20	20	20	16	14	15	22	18
KA	0	5	0	0	0	11	0	0	0	0	0	2	3	3

Tabelle KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
unter Normalgewicht	7	11	9	8	3	0	15	8	10	5	0	9	9	3	
Normalgewicht	4	11	6	3	0	0	0	4	5	5	5	4	3	6	
1- 5 % über Normalgewicht	10	11	12	8	10	11	15	8	15	11	5	17	0	9	
6-10 % über Normalgewicht	14	32	12	8	13	11	10	12	20	11	23	11	13	21	
11-20 % über Normalgewicht	29	11	27	36	37	22	15	36	15	47	41	26	28	35	
21-30 % über Normalgewicht	12	11	15	14	10	22	25	8	5	5	14	13	19	6	
31-40 % über Normalgewicht	9	5	9	14	7	0	0	16	10	11	14	6	19	6	
41 % und mehr über Normalgewicht	11	5	9	8	20	22	20	8	20	5	0	13	6	12	
KA	3	5	0	0	0	11	0	0	0	0	0	2	3	3	

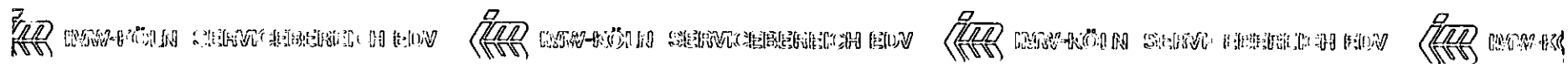


Tabelle KE/A: Körpergewicht zu Kursende (23. Programmwoche)

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
bis 60 kg	23	21	33	22	17	0	30	16	45	21	18	28	22	18	
61 - 65 kg	12	5	15	6	20	11	15	8	10	26	5	9	16	15	
66 - 70 kg	18	21	12	25	17	0	5	20	20	21	32	17	19	21	
71 - 75 kg	17	5	21	25	7	11	10	24	5	16	27	19	16	12	
76 - 80 kg	9	16	0	11	10	0	20	12	5	11	0	7	9	9	
81 - 85 kg	5	5	3	6	3	11	0	4	0	0	14	2	6	9	
86 - 90 kg	6	11	3	3	10	33	0	8	5	5	0	6	9	3	
91 - 100 kg	6	0	6	3	13	22	10	4	10	0	0	7	0	9	
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	9	16	6	0	3	11	10	4	0	0	5	6	3	6	

Tabelle KE/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	ALTER				Nän- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- leinsteh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger/ stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	11	3	3	0	11	10	0	0	0	0	4	3	3	
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	5	18	6	3	0	5	4	25	5	9	7	13	6	
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	26	15	14	13	22	10	16	20	21	14	22	9	12	
Normalgewicht	4	0	3	9	3	0	5	4	0	11	5	2	6	6	
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	5	12	11	10	0	5	12	10	16	14	7	9	15	
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	11	9	8	13	0	10	4	5	16	23	9	9	12	
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	5	9	3	17	22	0	12	10	5	5	7	9	9	
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	5	6	19	7	11	15	16	5	11	5	13	6	9	
9 - 10 kg über Normalgewicht	5	5	3	8	3	0	5	8	10	0	5	2	9	6	
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	5	3	8	7	11	10	4	0	5	9	6	6	6	
13 - 15 kg über Normalgewicht	2	0	6	3	0	0	5	4	0	0	5	4	0	3	
16 - 18 kg über Normalgewicht	2	0	0	6	3	11	0	0	0	5	5	0	6	3	
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	0	0	3	0	0	8	0	0	0	0	6	0	
21 kg und mehr über Normalgewicht	6	0	6	3	13	0	10	4	15	5	0	9	3	3	
KA	7	16	6	0	3	11	10	4	0	0	5	7	3	9	

101



Tabella KF/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männlich	Alleinstehend	Be- rufstät.	Be- rufstät.	Haus- frau	Haus- frau	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
unter Normalgewicht	27	42	36	22	17	33	25	20	45	26	23	33	25	21
Normalgewicht	4	0	3	8	3	0	5	4	0	11	5	2	6	6
1- 5 % über Normalgewicht	17	11	18	17	20	0	10	16	10	26	32	15	16	21
6-10 % über Normalgewicht	13	16	12	8	20	33	5	16	10	11	14	11	13	18
11-20 % über Normalgewicht	19	11	12	33	17	11	30	24	20	16	14	19	22	18
21-30 % über Normalgewicht	6	5	6	6	7	11	0	12	0	5	9	2	13	6
31-40 % über Normalgewicht	3	0	3	3	7	0	5	4	5	5	0	4	3	3
41 % und mehr über Normalgewicht	3	0	3	3	7	0	10	0	10	0	0	7	0	0
KA	7	16	6	0	3	11	10	4	0	0	5	7	3	9

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Männ- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
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	5	11	0	6	7	0	20	4	0	0	5	11	0	0	
Keine Gewichtsveränderung	3	0	3	6	3	0	5	4	0	5	5	6	3	0	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	3	5	0	6	3	0	0	8	5	5	0	2	3	6	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	11	27	28	27	11	20	36	20	26	23	17	16	44	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	26	24	14	30	33	10	12	35	32	27	22	31	15	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	19	11	24	25	13	11	30	8	20	21	23	26	19	9	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	0	6	3	7	11	5	4	5	5	0	4	9	0	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	5	5	6	8	0	0	0	8	10	5	5	4	6	6	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	5	3	3	7	11	0	12	0	0	5	2	3	9	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	5	0	3	0	0	0	0	5	0	5	0	3	3	
KA	8	21	6	0	3	22	10	4	0	0	5	7	6	9	



Tabelle KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	5	11	0	6	7	0	20	4	0	0	5	11	0	0
Keine Gewichtsveränderung	3	0	3	6	3	0	5	4	0	5	5	6	3	0
Gewichtsreduktion	83	68	91	89	87	78	65	88	100	95	86	76	91	91
KA	8	21	6	0	3	22	10	4	0	0	5	7	6	9

Tabelle 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>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
bis 60 kg	17	5	24	19	13	0	20	12	25	21	18	20	13	15	
61 - 65 kg	13	16	12	6	20	11	15	8	15	21	5	9	16	18	
66 - 70 kg	16	16	15	17	17	0	20	16	5	16	27	20	16	9	
71 - 75 kg	17	5	24	25	7	11	5	24	20	16	23	11	22	21	
76 - 80 kg	7	16	3	6	10	0	10	3	10	11	5	4	9	12	
81 - 85 kg	7	11	3	8	10	11	10	16	0	0	9	7	9	6	
86 - 90 kg	5	0	3	6	7	22	0	0	5	5	5	4	6	6	
91 - 100 kg	6	5	6	3	10	22	10	8	5	0	0	6	3	9	
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	12	26	9	11	7	22	10	3	15	11	9	19	6	6	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	wenig- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	101	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	11	0	3	0	11	10	0	0	0	0	2	3	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	7	0	21	3	3	0	5	8	10	5	9	11	6	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	11	15	11	10	11	10	8	20	16	9	13	6	15
Normalgewicht	2	5	0	0	7	0	5	0	0	0	9	2	6	0
1 - 2 kg über Normalgewicht	5	5	3	6	7	0	5	8	10	5	0	6	3	6
3 - 4 kg über Normalgewicht	9	5	6	14	10	11	0	4	5	21	18	4	9	18
5 - 6 kg über Normalgewicht	3	16	12	3	7	11	10	8	5	5	9	4	16	9
7 - 8 kg über Normalgewicht	7	0	9	6	13	0	0	12	10	11	9	9	6	6
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	5	3	11	7	11	10	8	0	11	5	7	3	9
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	5	6	14	10	11	15	12	5	5	9	6	16	9
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	5	6	8	7	0	5	16	5	0	9	7	3	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	1	0	0	3	0	0	5	0	0	0	0	2	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	0	0	3	3	11	0	0	0	5	0	0	3	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	7	5	9	6	10	0	10	8	15	5	5	7	13	3
KA	14	26	9	11	7	22	10	8	15	11	9	20	6	9

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	wenig stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
unter Normalgewicht	21	21	36	17	13	22	25	16	30	21	18	26	16	21	
Normalgewicht	2	5	0	0	7	0	5	0	0	0	9	2	6	0	
1- 5 % über Normalgewicht	12	11	6	17	13	11	5	8	15	21	14	7	9	21	
6-10 % über Normalgewicht	12	16	18	8	10	11	10	16	0	11	23	7	22	12	
11-20 % über Normalgewicht	21	11	12	28	33	22	20	36	20	21	14	19	22	26	
21-30 % über Normalgewicht	7	5	9	11	3	0	10	8	5	11	9	9	6	6	
31-40 % über Normalgewicht	4	5	3	3	7	0	0	8	5	5	5	2	9	3	
41 % und mehr über Normalgewicht	4	0	6	6	3	0	15	0	10	0	0	7	3	0	
KA	15	26	9	11	10	33	10	8	15	11	9	20	6	12	

Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne mit Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kauch/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	4	5	6	6	0	0	10	0	5	5	5	6	6	0	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	2	5	0	0	7	0	10	4	0	0	0	6	0	0	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	2	0	0	3	7	0	0	4	5	5	0	2	0	6	
Keine Gewichtsveränderung	2	0	0	3	7	0	0	8	0	0	5	0	0	9	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	10	11	9	14	7	0	10	20	0	11	9	9	9	12	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	26	21	30	28	27	11	30	20	35	26	36	20	31	32	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	19	11	30	19	13	22	20	16	20	21	23	24	16	15	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	8	0	6	11	13	11	5	8	10	16	0	11	9	3	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	0	6	0	3	11	5	0	5	0	0	0	9	0	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	3	3	7	0	0	12	0	5	5	2	6	6	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	3	3	11	0	0	5	0	5	0	0	9	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	3	0	
<b>KA</b>	15	32	9	11	7	33	10	8	15	11	9	20	9	9	

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinstehd. 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	9	11	6	8	13	0	20	8	10	11	5	13	6	6
Keine Gewichtsveränderung	2	0	0	3	7	0	0	8	0	0	5	0	0	9
Gewichtsreduktion	74	58	85	78	73	67	70	76	75	79	82	67	84	76
KA	15	32	9	11	7	33	10	8	15	11	9	20	9	9



Tabelle 6A/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

110

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tat. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	12	11	12	14	10	0	10	24	15	5	9	11	16	12
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	16	12	22	3	0	20	8	15	11	18	13	16	12
1 - 2 kg Gewichtszunahme	36	32	36	31	43	44	40	24	25	58	36	28	34	50
Keine Gewichtsveränderung	16	5	21	19	13	11	15	24	25	5	14	13	25	12
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	0	6	0	17	22	0	4	0	11	5	11	0	3
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	11	0	3	7	0	5	4	5	0	9	4	3	6
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	26	12	11	7	22	10	12	15	11	9	20	6	6

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Gewichtszunahme	60	58	61	67	57	44	70	56	55	74	64	50	66	71	
Keine Gewichtsveränderung	16	5	21	19	13	11	15	24	25	5	14	13	25	12	
Gewichtsreduktion	10	11	6	3	23	22	5	8	5	11	14	15	3	9	
KA	15	26	12	11	7	22	10	12	15	11	9	22	6	9	

Tabelle 18M/A1: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frauen	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
bis 60 kg	13	11	24	11	7	0	15	12	10	16	23	15	9	15
61 - 65 kg	12	11	6	8	23	0	20	12	20	16	0	13	16	6
66 - 70 kg	17	26	24	14	7	11	10	8	30	16	27	11	22	24
71 - 75 kg	15	11	9	22	13	11	10	16	5	32	14	11	16	18
76 - 80 kg	9	5	3	14	13	0	5	24	5	0	9	7	13	9
81 - 85 kg	6	5	6	6	7	0	5	4	0	11	14	6	3	9
86 - 90 kg	8	11	6	3	13	56	10	4	5	0	0	7	9	9
91 - 100 kg	7	5	6	6	13	22	5	12	10	5	0	7	6	9
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	16	15	17	3	0	20	8	15	5	14	22	6	3

112

Tabelle 18M/81: Absolutes 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- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	11	6	6	3	11	10	8	0	5	5	6	6	6	
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	26	24	8	7	22	5	8	35	16	14	15	13	18	
Normalgewicht	2	0	3	0	3	0	5	4	0	0	0	2	3	0	
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	11	3	3	10	0	5	8	5	5	9	6	3	9	
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	0	12	17	7	0	10	12	5	16	14	11	9	9	
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	11	0	8	13	11	0	0	5	21	14	4	9	12	
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	5	9	8	17	0	10	16	10	11	9	7	13	12	
9 - 10 kg über Normalgewicht	4	11	3	3	3	11	5	4	0	5	5	0	9	6	
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	0	6	11	10	22	10	4	0	5	9	9	3	9	
13 - 15 kg über Normalgewicht	4	0	6	3	7	22	0	8	5	0	0	2	6	6	
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	0	3	6	3	0	5	8	0	0	5	4	6	0	
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	0	6	0	0	10	0	5	0	0	2	3	3	
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	5	9	6	13	0	5	12	15	11	5	9	9	6	
KA	15	16	15	17	3	0	20	8	15	5	14	24	6	6	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en	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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
unter Normalgewicht	21	37	30	14	10	33	15	16	35	21	18	20	19	24
Normalgewicht	2	0	3	0	3	0	5	4	0	0	0	2	3	0
1- 5 % über Normalgewicht	10	11	9	6	17	0	10	12	10	16	9	9	6	15
6-10 % über Normalgewicht	17	11	9	25	20	11	5	20	5	26	32	11	22	21
11-20 % über Normalgewicht	10	16	12	17	30	56	20	12	10	16	18	13	19	26
21-30 % über Normalgewicht	0	5	12	11	3	0	15	16	5	5	5	9	16	0
31-40 % über Normalgewicht	0	5	6	8	3	0	0	12	10	5	5	4	6	9
41 % und mehr über Normalgewicht	4	0	3	3	10	0	10	0	10	5	0	7	3	0
KA	15	16	15	17	3	0	20	8	15	5	14	24	6	6

114

Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinsteh. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen	Be-rufstät. Ehe-frauen ohne mit Kind.	Haus-frauen ohne Kind.	Haus-frauen 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	14
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	5	0	6	0	0	10	4	0	0	0	6	0	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	0	3	3	7	0	5	8	0	0	5	6	3	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	4	11	3	3	3	0	10	4	0	0	9	4	3	6
Keine Gewichtsveränderung	3	11	6	0	0	0	10	0	0	0	9	0	6	6
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	16	16	9	25	13	11	5	16	25	32	9	6	19	29
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	0	27	22	37	11	10	28	20	37	27	26	22	21
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	16	18	8	20	44	15	12	15	11	14	15	19	12
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	5	3	11	3	11	5	8	5	11	0	7	3	6
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	0	9	3	7	0	10	0	15	5	0	6	6	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	11	6	3	0	0	0	8	5	0	9	2	9	3
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	0	0	0	7	11	0	4	0	0	0	0	0	6
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	3
KA	16	21	15	17	3	11	20	8	15	5	14	24	9	6

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-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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	10	16	6	11	10	0	25	16	0	0	14	15	6	6
Keine Gewichtsveränderung	3	11	6	0	0	0	10	0	0	0	9	0	6	6
Gewichtsreduktion	71	53	73	72	87	89	45	76	85	95	64	61	78	82
KA	16	21	15	17	3	11	20	8	15	5	14	24	9	6

Tabella 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- steh. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
5 kg und mehr Gewichtszunahme	22	42	18	22	10	22	25	20	25	11	23	17	41	15	
3 - 4 kg Gewichtszunahme	19	11	21	17	27	11	20	8	15	42	23	13	19	29	
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	16	21	19	27	22	15	16	25	32	23	22	13	26	
Keine Gewichtsveränderung	9	0	9	17	7	11	10	20	5	5	5	9	13	6	
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	0	0	6	17	11	5	16	0	0	5	7	3	6	
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	3	0	6	0	7	11	0	4	5	5	0	4	3	3	
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	0	6	0	0	0	5	0	5	0	0	2	3	0	
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	3	0	0	0	4	5	0	0	2	0	3	
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	3	
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	15	21	18	17	7	11	20	12	15	5	18	24	6	9	



Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männer	Alleinstehend. Frauen	Berufstät. Ehe- Frauen	Berufstät. Ehe- Frauen	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)	101	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	60	68	61	58	63	56	60	44	65	84	68	50	72	68
Keine Gewichtsveränderung	9	0	9	17	7	11	10	20	5	5	5	9	13	6
Gewichtsreduktion	13	11	12	8	23	22	10	24	15	5	9	15	9	15
KA	17	21	18	17	7	11	20	12	15	5	18	26	6	12

Tabelle 30M/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
bis 60 kg	14	16	21	8	13	0	15	12	15	11	23	15	9	18	
61 - 65 kg	14	5	18	14	17	11	25	8	15	26	0	19	13	9	
66 - 70 kg	16	21	15	17	13	0	15	16	25	11	23	11	22	18	
71 - 75 kg	20	21	12	25	17	11	10	20	20	37	14	17	19	24	
76 - 80 kg	9	16	12	6	7	0	15	16	5	0	9	13	13	0	
81 - 85 kg	11	16	9	14	7	11	5	12	5	11	23	11	9	12	
86 - 90 kg	7	0	0	8	13	33	0	8	0	5	5	4	9	9	
91 - 100 kg	7	0	9	6	13	33	15	4	10	0	0	9	3	9	
über 100 kg	2	5	3	0	0	0	0	4	5	0	0	2	3	0	
KA	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	5	0	0	3	

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

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Männ- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- ruft. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- ruft. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	wenig- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	16	0	0	3	22	5	0	0	0	0	4	3	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	4	0	9	6	0	0	10	4	0	0	5	6	3	3
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	16	21	11	13	11	10	16	20	21	14	20	6	15
Normalgewicht	5	5	6	6	3	0	5	4	15	0	5	4	6	6
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	11	9	3	7	0	0	4	10	11	9	4	6	12
3 - 4 kg über Normalgewicht	5	0	6	6	7	0	10	4	5	11	0	7	3	3
5 - 6 kg über Normalgewicht	9	5	6	11	13	11	0	12	10	16	9	7	9	12
7 - 8 kg, über Normalgewicht	12	16	9	11	13	0	10	16	5	11	23	9	16	12
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	11	6	6	10	0	15	0	5	16	9	7	6	9
11 - 12 kg über Normalgewicht	9	5	3	6	7	33	5	4	0	0	5	2	6	9
13 - 15 kg über Normalgewicht	9	11	3	3	7	22	5	8	0	0	5	4	9	3
16 - 18 kg über Normalgewicht	9	0	9	9	0	0	0	12	5	5	5	7	6	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	0	3	0	3	0	5	4	0	0	0	2	3	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	11	5	9	22	13	0	20	12	25	11	9	15	16	9
KA	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	5	2	0	6

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

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
unter Normalgewicht	22	32	30	17	17	33	25	20	20	21	18	30	13	21	
Normalgewicht	5	5	6	6	3	0	5	4	15	0	5	4	6	6	
1- 5 % über Normalgewicht	10	11	15	6	10	0	10	4	15	16	9	7	9	15	
6-10 % über Normalgewicht	15	16	6	19	20	11	5	24	5	26	18	13	13	21	
11-20 % über Normalgewicht	23	26	21	17	33	56	30	16	15	21	27	17	34	24	
21-30 % über Normalgewicht	6	5	3	11	3	0	0	16	0	5	9	9	6	0	
31-40 % über Normalgewicht	7	0	12	11	3	0	10	12	10	5	5	7	13	3	
41 % und mehr über Normalgewicht	8	5	6	11	10	0	15	4	20	5	5	11	6	6	
KA	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	5	2	0	6	

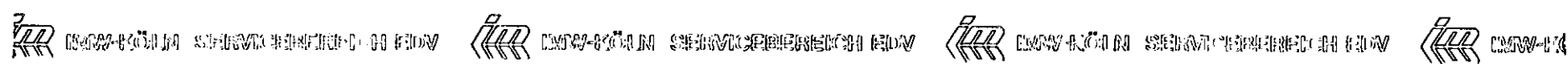


Tabelle 30N/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-lein-stehd. Frauen	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en ohne Kind.	Be-rufs-tät. Ehe-frau-en mit Kind.	Haus-frau-en ohne Kind.	Haus-frau-en mit Kind.	sehr stark	wenig stark	kaum/überhaupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	7	16	3	11	3	0	15	8	10	0	9	11	9	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	5	3	6	3	0	10	8	0	0	5	6	3	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	5	11	3	3	7	0	0	4	10	5	5	4	6	6
Keine Gewichtsveränderung	8	5	15	11	0	0	5	12	10	0	14	7	13	6
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	17	11	18	14	27	22	10	12	20	42	9	15	16	24
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	26	11	30	36	20	11	35	24	15	37	32	28	19	29
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	21	12	8	20	11	10	20	20	11	14	13	22	9
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	5	0	9	3	7	22	5	0	10	5	0	9	0	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	5	3	0	3	0	10	0	5	0	0	0	6	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	3	6	3	11	0	12	0	0	5	4	3	6
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	0	3	11	0	0	0	0	0	0	0	3
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	5	0	0	3	0	0	0	0	0	5	2	0	3
KA	4	5	0	3	0	11	0	0	0	0	5	2	3	6

122

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	ALTER				Män- ner	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter		Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/ stark	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Gewichtszunahme	17	32	9	19	13	0	25	20	20	5	18	20	19	9	
Keine Gewichtsveränderung	8	5	15	11	0	0	5	12	10	0	14	7	13	6	
Gewichtsreduktion	71	58	76	67	87	89	70	68	70	95	64	70	66	79	
KA	4	5	0	3	0	11	0	0	0	0	5	2	3	6	

Tabelle 30M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män- ner	Al- lein- stehd. Frauen	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en ohne Kind.	Be- rufs- tät. Ehe- frau- en mit Kind.	Haus- frau- en ohne Kind.	Haus- frau- en mit Kind.	sehr stark/	weni- ger stark	kaum/ über- haupt nicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	35	42	36	44	13	11	30	28	60	21	45	35	47	24
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	21	21	11	20	22	10	12	15	37	14	19	13	21
1 - 2 kg Gewichtszunahme	20	0	18	22	33	11	15	32	5	32	23	15	22	26
Keine Gewichtsveränderung	10	5	9	14	10	22	25	8	5	5	5	11	9	9
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	4	0	6	0	10	0	0	8	10	5	0	6	3	3
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	2	0	0	3	3	11	5	0	0	0	0	2	0	3
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	5	3	3	3	11	5	8	0	0	0	6	3	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	11	0	0	0	0	0	0	5	0	5	0	0	6
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	2	0	0
KA	6	16	6	3	3	11	10	4	0	0	9	6	3	9

Tabelle 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		bis 29 Jahre	30-39 Jahre	40-49 Jahre	50 Jahre und älter	Män-ner	Al-leinsteh. Frauen	Be-rufstät. Ehe-frau-en	Be-rufstät. 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)	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
Gewichtszunahme	70	63	76	78	67	44	55	72	80	89	82	67	81	68
Keine Gewichtsveränderung	10	5	9	14	10	22	25	8	5	5	5	11	9	9
Gewichtsreduktion	12	16	9	6	20	22	10	16	15	5	5	15	6	12
KA	8	16	6	3	3	11	10	4	0	0	9	7	3	12



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

	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)	101	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	16	9	14	0	11	10	12	15	5	5	9	16	3
3 - 4 kg Gewichtszunahme	10	0	18	11	7	0	0	20	15	11	9	9	16	6
1 - 2 kg Gewichtszunahme	27	21	18	28	37	11	10	32	35	37	27	26	22	32
Keine Gewichtsveränderung	17	0	21	11	30	44	20	12	0	21	23	11	19	26
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	13	26	15	8	18	11	20	4	15	16	18	7	16	21
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	11	3	0	10	11	10	4	5	5	0	6	3	6
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	11	0	6	0	11	10	4	0	0	0	6	3	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	0	3	0	0	0	4	0	0	0	2	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	2	0	0
KA	13	16	15	19	3	0	20	8	15	5	18	22	6	6

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

	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 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>	121	19	33	36	30	9	20	25	20	19	22	54	32	34	
Gewichtszunahme	45	37	45	53	43	22	20	64	65	53	41	43	53	41	
Keine Gewichtsveränderung	17	0	21	11	30	44	20	12	0	21	23	11	19	24	
Gewichtsreduktion	23	47	18	17	23	33	40	16	20	21	18	22	22	26	
KÄ	16	16	15	19	3	0	20	8	15	5	18	24	6	9	

**Ergebnisse der Nachbefragung**

**30 Monate nach Kursende**

**Kopf 2**

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

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	71	73	76	62	76	62	79	59	74	78	62	72	74	69
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	22	23	18	31	24	23	21	18	22	12	31	24	19	24
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	5	2	8	0	0	0	23	4	5	8	3	2	7
KA	2	0	4	0	0	15	0	0	0	5	0	0	5	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUFT' teilge- nommen oder sich zur Teil- nahme angemeldet	7	8	6	8	8	8	3	5	9	7	5	7	9	4
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	36	25	39	42	32	46	23	59	30	34	26	41	33	33
andere Methoden zur Beein- flussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	9	5	4	19	12	8	3	9	0	2	23	0	0	22

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	52	12	22	14	10	7	10	14	7	15	17	12	14	23
Hulldiät	10	17	9	0	10	0	0	14	14	0	6	17	0	9
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	6	0	14	0	0	29	0	7	0	7	0	8	7	4
einseitige Kost (z.B. Atkins, Hollywood- Diät)	6	8	5	7	10	0	20	0	0	7	6	8	7	4
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	65	67	55	79	50	71	70	71	86	80	71	58	71	65
Medikamente, Arzneimittel	2	0	5	0	10	0	0	0	0	0	6	0	0	4
Sonstige	10	8	9	14	10	0	10	7	0	0	12	8	7	13
KA	2	0	5	0	10	0	0	0	0	7	0	0	7	0

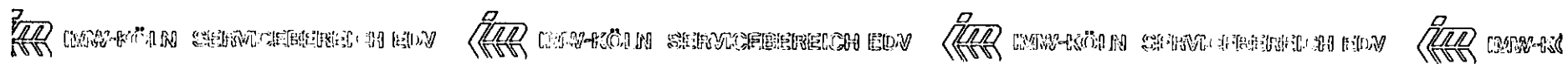


Tabelle 4: Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	120	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	32	30	33	31	40	23	31	23	30	27	36	28	30	38
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	62	68	63	54	48	77	67	64	70	66	56	69	63	56
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weiter- gegeben	5	3	2	15	12	0	3	9	0	7	8	0	7	7
KA	0	0	2	0	0	0	0	5	0	0	0	3	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	13	45
<b>Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes</b>														
regelmäßig	69	65	69	73	80	54	64	82	57	76	67	59	65	76
häufig	23	23	24	23	20	38	21	14	35	15	28	31	21	22
selten	7	8	8	4	0	8	13	0	4	10	5	3	14	2
nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	5	0	0	0	0	3	5	4	0	0	7	0	0
<b>Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen</b>														
regelmäßig	8	13	6	8	12	8	10	5	13	7	8	7	12	7
häufig	9	13	6	8	8	8	5	14	13	5	10	14	2	11
selten	17	13	18	19	8	38	5	23	9	15	18	17	12	22
nie	50	35	59	62	68	38	56	32	35	54	59	34	63	51
KA	15	28	12	4	4	8	23	27	30	20	5	28	12	9
<b>Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme</b>														
regelmäßig	5	0	12	0	12	8	0	9	0	5	8	0	5	9
häufig	12	13	10	15	0	15	10	18	13	12	10	7	16	11
selten	26	20	22	42	36	15	23	23	17	20	38	24	19	36
nie	43	45	45	38	40	54	46	36	48	41	41	48	47	38
KA	13	23	12	4	12	8	21	14	22	22	3	21	14	7





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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS&lt;UNGEWICHTET&gt;</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'</b>														
regelmäßig	2	3	2	0	4	0	3	0	4	0	0	0	5	0
häufig	3	3	4	0	4	8	0	5	4	5	0	3	5	0
selten	7	5	10	8	12	8	5	5	4	5	13	3	5	13
nie	72	65	69	38	72	69	69	68	61	68	82	69	70	78
KA	16	25	16	4	8	15	23	23	26	22	5	24	16	9
<b>Eßplan ausarbeiten</b>														
regelmäßig	7	8	10	0	8	8	8	9	9	10	3	3	7	7
häufig	17	9	14	31	16	15	10	18	4	17	26	7	14	22
selten	17	18	14	19	16	23	10	14	13	10	23	21	12	20
nie	45	40	51	46	48	46	51	36	39	46	44	38	53	44
KA	15	28	12	4	12	8	21	23	35	17	5	31	14	7
<b>Überwachen der K<sub>j</sub>-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)</b>														
regelmäßig	5	5	6	0	8	0	0	9	0	5	5	0	7	4
häufig	17	15	13	23	12	23	21	14	17	20	18	21	19	16
selten	23	20	20	31	24	38	15	9	17	10	33	21	9	39
nie	40	38	43	42	44	31	41	50	39	46	38	34	53	33
KA	14	23	14	4	12	8	23	18	26	20	5	24	12	9

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr- starke Reduktion	star- ke Reduktion	kaum Reduktion	Miß- erfolg	star- kes Über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	star- kes Über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Diagramm 'Nahrungsmenge'</b>														
regelmäßig	2	3	2	0	4	0	3	0	4	0	0	0	5	0
häufig	7	5	4	15	4	0	10	0	4	7	8	3	7	9
selten	8	3	10	12	8	15	3	14	4	7	8	7	2	13
nie	66	63	67	69	72	69	62	59	57	61	79	62	67	69
KA	17	28	18	4	12	15	23	27	30	24	5	28	19	9
<b>Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'</b>														
regelmäßig	3	3	4	4	8	0	3	0	4	2	0	0	7	2
häufig	17	10	16	19	12	15	8	32	13	12	15	17	16	13
selten	19	20	16	23	12	8	21	18	9	20	23	14	21	20
nie	45	35	53	50	64	69	46	18	39	46	56	34	44	56
KA	17	33	12	4	4	8	23	32	35	20	5	34	12	9
<b>Einplanen von Versuchungssituationen</b>														
regelmäßig	7	13	4	4	8	0	8	9	13	7	0	7	12	2
häufig	10	8	10	12	4	23	8	5	9	5	13	10	9	9
selten	20	20	14	31	16	8	15	32	17	17	23	24	14	24
nie	50	40	59	50	64	62	51	32	43	49	59	41	51	56
KA	13	20	14	4	8	8	18	23	17	22	5	17	14	9

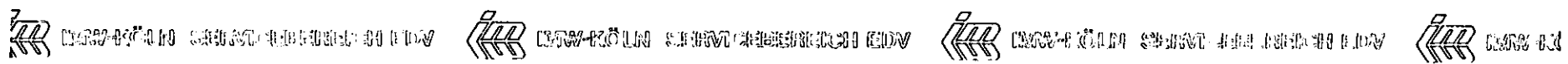


Tabelle 5: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS&lt;UNGEWICHTET&gt;</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Belohnungsplan</b>														
regelmäßig	3	3	4	4	8	0	3	0	4	2	3	0	7	2
häufig	2	3	0	8	0	0	3	0	0	2	3	0	5	2
selten	5	3	4	4	4	8	0	9	4	0	8	7	0	7
nie	74	68	76	81	80	77	72	68	65	73	82	69	72	80
KA	15	25	16	4	8	15	23	23	26	22	9	24	16	9
<b>Austausch von Rezepten</b>														
regelmäßig	3	3	0	12	0	0	0	0	0	2	5	0	2	7
häufig	23	35	27	15	32	15	33	27	39	27	21	38	33	16
selten	21	10	24	35	20	38	13	23	9	20	28	10	23	29
nie	35	38	35	35	36	38	38	32	35	37	41	34	33	40
KA	12	15	14	4	12	8	15	18	17	15	5	17	9	9
<b>Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern</b>														
regelmäßig	10	15	10	4	8	15	13	9	9	17	5	7	14	9
häufig	4	5	2	4	4	8	3	5	9	0	3	10	0	2
selten	17	20	22	8	20	8	18	23	22	17	13	24	16	16
nie	53	45	55	81	60	62	51	45	43	51	74	41	60	67
KA	11	15	12	4	8	8	15	18	17	15	5	17	9	7

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr 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)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	92	89	92	96	100	92	85	95	91	90	95	90	86	98
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	25	12	15	20	15	15	18	26	12	13	21	14	18
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	13	22	15	12	23	10	27	13	17	18	7	21	20
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	5	5	6	0	9	9	3	5	9	5	0	3	9	0
Eßplan ausarbeiten	23	15	24	31	24	23	19	27	13	27	28	10	21	29
überwachen der K <sub>j</sub> -grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	20	24	23	20	23	21	23	17	24	23	21	26	20
Diagramm 'Nahrungsmenge'	8	8	6	15	8	0	13	0	9	7	8	3	12	9
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	13	20	23	20	15	10	32	17	15	15	17	23	16
Einplanen von Versuchungssituationen	17	20	14	15	12	23	15	14	22	12	13	17	21	11
Belohnungsplan	6	5	4	12	8	0	5	0	4	5	5	0	12	4
Austausch von Rezepten	31	38	27	27	32	15	33	27	39	29	26	38	35	22
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	14	20	12	9	12	23	15	14	17	17	8	17	14	11

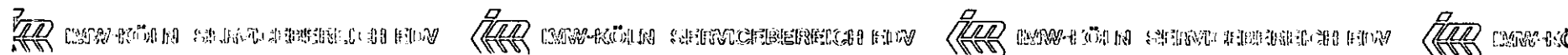


Tabelle 5.2: Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt? (Anteilswerte: regelmäßig)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	61	65	69	73	80	54	64	82	57	76	67	59	65	76
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	3	13	6	8	12	8	10	5	13	7	8	7	12	7
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	5	0	12	0	12	8	0	9	0	5	8	0	5	9
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	3	3	2	0	4	0	3	0	4	0	0	0	5	0
Eßplan ausarbeiten	2	8	10	0	8	8	8	9	9	10	3	3	7	7
Überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	5	5	6	0	8	0	0	9	0	5	5	0	7	4
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	3	2	0	4	0	3	0	4	0	0	0	5	0
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	3	3	4	4	8	0	3	0	4	2	0	0	7	2
Einplanen von Versuchungssituationen	2	13	4	4	8	0	8	9	13	7	0	7	12	2
Belohnungsplan	2	3	4	4	8	0	3	0	4	2	3	0	7	2
Austausch von Rezepten	3	3	0	12	0	0	0	0	0	2	5	0	2	7
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	10	15	10	4	8	15	13	9	9	17	5	7	14	9

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star-	über-	Normal-	sehr-	star-	kaum	Miß-	star-	über-	Normal-	star-	über-	Normal-
		kes	ge-	ge-	ke	ke	Re-	er-						
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
... weiter abzunehmen	75	85	69	73	64	69	82	82	78	76	64	83	79	64
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	21	13	29	19	32	31	13	18	13	24	31	10	21	31
... weder - noch	2	0	2	8	4	0	3	0	4	0	5	3	0	4
KA	1	3	0	0	0	0	3	0	4	0	0	3	0	0

Tabella 7.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWUNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	91	34	35	19	16	9	32	18	18	31	25	24	34	29
bis 2 kg	9	3	11	16	13	11	6	11	0	13	16	0	6	21
3 - 5 kg	33	26	34	47	50	11	41	17	11	35	56	13	35	52
6 - 8 kg	10	18	17	11	13	33	16	17	11	23	12	8	24	14
9 - 10 kg	22	29	17	16	6	22	28	22	50	19	4	42	18	7
11 - 12 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg	9	9	9	11	13	22	0	6	11	6	8	13	15	0
16 - 20 kg	1	6	3	0	0	0	0	17	11	0	0	13	0	0
über 20 kg	9	6	3	0	0	0	6	6	6	3	0	8	3	0
KA	4	3	6	0	6	0	3	6	0	0	4	4	0	7

Tabelle 7.2: WEHN GEWICHTSBEIHEHALTUNG 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 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	26	5	15	5	8	4	5	4	3	10	12	3	9	14
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	27	0	27	60	38	25	0	50	0	20	33	0	33	29
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	42	60	40	20	38	25	60	25	33	40	50	33	33	50
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	19	20	27	0	13	50	40	0	33	40	0	33	33	7
Nein, keine feste Grenze gesetzt	4	20	0	0	0	0	0	25	33	0	0	33	0	0
KA	8	0	7	20	13	0	0	0	0	0	17	0	0	14



Tabella 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	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr star-ke Re-duk-tion	star-ke Re-duk-tion	kaum Re-duk-tion	Miß-er-folg	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	23	25	15	12	8	31	41	39	22	15	38	21	11
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	56	50	55	65	56	54	54	45	48	59	56	41	60	62
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	25	16	19	32	31	13	9	9	17	28	14	16	27
KA	2	3	4	0	0	8	3	5	4	2	0	7	2	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	45	48	51	35	44	54	54	36	35	51	51	34	49	51
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	27	15	29	38	44	15	21	23	13	27	36	10	26	40
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	20	8	19	4	8	10	32	30	10	8	31	9	7
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	7	10	6	4	4	15	8	5	13	7	3	14	9	0
KA	6	8	6	4	4	8	8	5	9	5	3	10	7	2

143

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja, mehr	30	33	27	35	20	23	38	14	22	34	33	21	37	31
Ja, weniger	21	25	14	19	16	31	18	27	35	12	15	34	14	13
Nein	50	43	59	46	64	46	44	59	43	54	51	45	49	56
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sahr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
viel niedriger	50	53	49	46	52	54	54	50	39	49	54	41	49	56
annähernd gleich	43	40	43	46	44	31	41	41	48	51	36	41	49	38
viel höher	7	8	8	8	4	15	5	9	13	0	10	17	2	7
kA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	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)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Frühstück	97	98	96	96	96	100	92	100	100	93	97	100	93	98
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	43	43	41	50	40	31	46	45	48	44	41	41	49	40
Mittagessen	96	95	94	96	96	92	92	100	96	95	95	97	93	96
Nachmittags-Mahlzeit	40	43	37	46	40	38	41	36	48	34	41	45	44	36
Abendessen	96	98	94	92	88	100	95	95	96	98	92	97	98	91
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	20	30	24	27	32	54	23	9	26	29	26	21	30	27
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	36	35	31	42	36	23	33	41	30	37	28	34	35	33

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	1	0	2	0	4	0	0	0	0	0	3	0	0	2
2 Mahlzeiten	21	20	22	12	24	15	23	14	17	17	21	21	14	24
3 Mahlzeiten	37	35	43	35	29	38	41	45	43	41	36	41	40	33
4 Mahlzeiten	31	33	25	46	28	39	28	41	22	37	36	24	40	31
5 Mahlzeiten	8	10	6	8	16	8	5	0	13	5	5	10	5	9
6 Mahlzeiten	2	3	2	0	0	0	3	0	4	0	0	3	2	0
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	101	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
An jedem Wochen(Arbeits)tag	2	0	4	4	4	0	3	0	0	5	3	0	5	2
3-4 mal pro Woche	2	0	4	4	4	0	3	0	0	2	5	0	5	2
1-2 mal pro Woche	3	0	4	8	4	8	3	0	4	2	3	3	0	7
Seltener	7	5	8	0	8	8	3	5	4	10	3	3	7	4
Nehme nie an einer Gemein- schaftsverpflegung teil	85	95	80	85	80	85	90	95	91	80	87	93	84	84
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	10	0	6	4	3	1	3	0	1	4	4	1	4	5
Eine warme Mahlzeit	20	0	17	25	33	0	0	0	0	0	50	0	0	40
Eine kalte Mahlzeit	30	0	83	75	67	100	100	0	100	100	50	100	100	60
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ich esse nichts mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	10	0	6	4	3	1	3	0	1	4	4	1	4	5
Ja	90	0	83	100	100	100	67	0	100	75	100	100	75	100
Nein	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	10	0	17	0	0	0	33	0	0	25	0	0	25	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	10	10	8	15	20	0	3	18	9	5	18	10	5	16
Ja, reduziert bzw. weggelassen	7	5	8	12	12	8	5	9	13	2	8	10	2	11
Ja, beides	72	78	71	65	60	77	82	73	70	80	67	72	77	67
Nein	10	8	14	8	8	15	10	0	9	12	8	7	16	7
KA	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	4	4	4	5	0	1	4	2	2	7	3	2	7
MILCHPRODUKTE	8	0	0	25	0	0	0	0	0	0	14	0	0	14
Joghurt/Kefir	8	0	0	25	0	0	0	0	0	0	14	0	0	14
Quark	8	0	0	25	0	0	0	0	0	0	14	0	0	14
Magermilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarmer) Käse/ Hüttenkäse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(Diät-)Margarine/ Halbfettbutter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Milchprodukte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMÜSE/OBST	58	50	50	75	80	0	0	75	50	50	71	33	50	71
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	42	25	50	50	60	0	0	50	50	50	43	33	50	43
Sonstige Gemüsesorten	50	25	50	75	80	0	0	50	0	50	71	0	50	71
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	17	25	0	25	0	0	0	25	50	0	14	33	0	14
Weizenkleie/Körner/ Müsli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	17	25	0	25	0	0	0	25	50	0	14	33	0	14

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	4	4	4	5	0	1	4	2	2	7	3	2	7
BRÖT	33	25	50	25	60	0	0	25	50	50	29	33	50	29
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	25	0	50	25	60	0	0	0	0	50	29	0	50	29
Knäckebröt	8	25	0	0	0	0	0	25	50	0	0	33	0	0
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
FISCH/FLEISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mageres Fleisch/ Geflügel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	17	25	25	0	0	0	0	25	0	0	14	33	0	14
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wasser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gemüsesäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Getränke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	8	25	0	0	0	0	100	0	50	0	0	33	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stark- ke Re- duk- tion	stark- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stark- ke Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stark- ke Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	9	2	4	3	3	1	2	2	3	1	3	3	1	5
SÜSSPEISEN	56	0	75	67	67	0	50	50	33	100	67	33	100	60
Zucker	56	0	75	67	67	0	50	50	33	100	67	33	100	60
Kuchen	22	0	25	33	33	0	0	50	33	0	33	33	0	20
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	11	0	0	33	33	0	0	0	0	0	33	0	0	20
GETRÄNKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	11	0	25	0	0	0	50	0	0	100	0	0	100	0
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	11	0	25	0	0	0	50	0	0	100	0	0	100	0
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	11	50	0	0	0	0	50	0	33	0	0	33	0	0



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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- 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)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	64	68	67	62	56	62	69	64	57	66	74	66	63	69
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	31	30	27	35	44	38	26	32	39	32	26	28	33	29
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	3	6	4	0	0	5	5	4	2	0	7	5	2
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star-kes Über-ge-wicht	Über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	62	65	61	58	40	62	69	64	87	56	44	83	65	42
Nein	33	35	39	42	60	38	31	36	13	44	56	17	35	58
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

158

Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	75	26	31	15	10	8	27	14	20	23	17	24	28	19
bewußter/gezielter essen	31	42	23	33	30	50	26	29	30	17	41	38	25	37
weniger essen	23	23	16	27	10	0	30	29	20	35	18	17	29	16
weniger Alkohol trinken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weniger/keine Zwischen- mahlzeiten	4	4	3	7	0	0	4	14	5	4	6	4	4	5
mehr Zwischenmahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weniger/keine Süßigkeiten	13	15	16	7	20	13	11	7	20	4	12	21	7	16
verstärkt Gemüse und Salate essen	8	4	16	0	10	0	15	7	10	13	6	8	11	5
andere Diäten anwenden	7	8	3	7	10	13	4	7	10	4	0	8	4	5
persönliche Programme ausarbeiten	1	4	0	0	0	0	4	0	5	0	0	4	0	0
konsequenter sein	9	0	19	7	20	25	4	7	0	22	6	0	14	11
die Probleme aus dem Weg räumen, die das Übermäßige Essen verursachen	1	0	0	7	0	0	0	0	0	0	6	0	4	0
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	0	3	7	0	0	4	0	0	0	6	0	4	5

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

160

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Konsum alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	2	5	0	4	0	0	5	0	4	2	3	3	2	2
hat sich verstärkt	1	0	2	0	4	0	0	0	0	2	0	0	2	0
ist wie vor dem Kurs	28	25	33	27	24	15	36	18	17	34	36	10	37	33
hat sich vermindert	29	28	25	31	36	31	21	27	22	29	31	24	23	33
gab es bei mir nie	36	38	33	38	32	46	33	50	48	29	31	52	30	31
KA	4	5	6	0	4	8	5	5	9	2	0	10	5	0
<b>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</b>														
habe ich neu begonnen	6	10	6	0	8	8	10	0	9	7	5	7	7	4
hat sich verstärkt	40	40	31	54	40	23	38	45	26	44	44	28	47	40
ist wie vor dem Kurs	36	30	41	35	32	46	33	32	39	37	36	38	28	42
hat sich vermindert	9	8	12	8	12	15	8	5	9	5	13	7	9	11
gab es bei mir nie	3	8	0	4	4	0	0	14	9	0	3	10	0	2
KA	6	5	10	0	4	8	10	5	9	7	0	10	9	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Rauchen, Zigarettenkonsum</b>														
habe ich neu begonnen	4	5	0	8	0	0	3	5	9	0	8	7	0	7
hat sich verstärkt	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2
ist wie vor dem Kurs	7	3	8	12	20	8	3	5	0	5	10	0	7	11
hat sich vermindert	4	8	4	0	4	0	10	0	9	2	5	7	5	2
gab es bei mir nie	79	80	80	77	72	85	79	82	83	83	74	83	79	78
KA	5	5	8	0	4	8	5	9	0	10	0	3	9	0
<b>Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln</b>														
habe ich neu begonnen	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
hat sich verstärkt	3	3	4	4	0	0	5	9	0	7	0	3	7	0
ist wie vor dem Kurs	27	25	33	15	24	31	23	36	39	27	26	34	30	20
hat sich vermindert	14	20	8	19	4	8	18	23	9	15	15	14	12	18
gab es bei mir nie	50	48	47	58	68	54	49	23	52	41	59	45	42	60
KA	5	5	8	0	4	8	5	9	0	10	0	3	9	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Reizbarkeit und allgemeine Nervosität</b>														
hat sich verstärkt	9	8	6	8	4	8	10	5	4	2	8	7	7	9
ist wie vor dem Kurs	64	60	63	77	68	38	67	68	70	73	69	59	65	67
hat sich vermindert	27	13	24	12	20	31	10	14	9	12	18	17	19	16
KA	11	20	8	4	8	23	13	14	17	12	5	17	9	9

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

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Konsum alkoholischer Getränke	3	5	2	4	4	0	5	0	4	5	3	3	5	2
Rauchen, Zigarettenkonsum	5	5	0	12	0	0	3	5	9	0	10	7	0	9
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	3	4	8	0	0	5	9	0	7	0	3	7	2

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Konsum alkoholischer Getränke	29	28	25	31	36	31	21	27	22	29	31	24	23	33
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	8	4	0	4	0	10	0	9	2	5	7	5	2
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	14	20	8	19	4	8	18	23	9	15	15	14	12	18

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
sehr gut	10	13	10	8	12	8	15	5	13	10	13	10	9	11
gut	47	40	53	50	64	69	31	45	22	56	54	31	53	51
zufriedenstellend	30	33	27	27	20	23	30	32	48	24	23	30	28	27
weniger zufriedenstellend	11	13	8	12	4	0	10	18	17	5	10	21	7	7
schlecht	2	0	2	4	0	0	3	0	0	2	0	0	2	2
sehr schlecht	1	3	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	2
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 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	Miß- 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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert</b>														
sehr stark	1	0	2	0	0	0	0	5	0	0	3	0	0	2
stark	36	43	39	23	44	38	36	27	22	41	44	24	42	40
weniger stark	41	35	39	50	44	31	36	50	43	37	41	41	42	40
überhaupt nicht	16	13	16	23	4	23	18	18	22	20	10	21	12	16
KA	6	10	4	4	8	8	10	0	13	2	3	14	5	2
<b>Ich fühle mich wieder leistungsfähiger</b>														
sehr stark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
stark	32	38	33	27	48	31	26	32	22	32	46	21	30	44
weniger stark	40	33	41	42	32	46	44	36	35	49	36	31	51	33
überhaupt nicht	20	20	18	27	8	15	21	27	35	15	13	34	12	18
KA	7	10	8	4	12	8	10	5	9	5	5	14	7	4
<b>Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere</b>														
sehr stark	6	3	8	8	8	8	3	5	0	2	13	0	2	13
stark	31	38	31	19	44	15	28	32	17	32	41	21	33	36
weniger stark	34	23	39	38	36	62	31	23	30	41	33	24	44	31
überhaupt nicht	25	30	18	31	4	8	31	41	43	22	10	45	16	18
KA	5	8	4	4	8	8	8	0	9	2	3	10	5	2

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	starkes Übergewicht	Überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	starke Reduktion	kaum Reduktion	Mißerfolg	starkes Übergewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht	starkes Über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert</b>														
sehr stark	2	3	4	0	8	0	3	0	4	0	5	3	0	4
stark	14	20	16	4	12	15	21	9	9	24	8	14	21	9
weniger stark	41	45	37	42	36	38	41	50	43	37	49	34	42	47
überhaupt nicht	36	23	39	46	36	38	26	41	30	37	33	34	33	36
KA	7	10	4	8	8	8	10	0	13	2	5	14	5	4
<b>Ich bin wieder beweglicher und aktiver</b>														
sehr stark	2	3	4	0	8	0	0	0	0	0	3	3	0	4
stark	33	35	41	19	44	31	33	32	13	39	46	14	40	42
weniger stark	39	30	35	54	36	46	38	32	39	41	36	34	44	36
überhaupt nicht	21	25	16	23	4	15	21	36	39	17	13	38	12	16
KA	5	8	4	4	8	8	8	0	9	2	3	10	5	2
<b>Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt</b>														
sehr stark	2	5	2	0	4	0	3	0	0	2	3	3	0	4
stark	16	10	20	15	20	15	13	14	4	17	21	7	23	16
weniger stark	41	43	43	35	44	46	46	36	39	46	41	31	49	40
überhaupt nicht	31	25	31	42	24	31	23	41	35	27	33	38	21	36
KA	9	18	4	8	8	8	15	9	22	7	3	21	7	4

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

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	starkes Übergewicht	überge- wicht	Normal- gewicht	sehr starke Reduktion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- erfolg	star- kes über- gewicht	über- gewicht	Normal- gewicht	star- kes über- gewicht	Über- gewicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS&lt;UNGEWICHTET&gt;</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener</b>														
sehr stark	4	10	2	0	4	0	8	0	0	5	5	3	2	7
stark	25	13	35	27	44	23	10	23	9	22	38	7	28	36
weniger stark	43	45	39	38	36	38	49	45	39	46	41	41	51	33
überhaupt nicht	20	18	20	27	8	31	21	23	39	20	13	31	12	20
KA	8	15	4	8	8	8	13	9	13	7	3	17	7	4
<b>Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß</b>														
sehr stark	4	5	6	0	4	15	5	0	4	7	3	3	7	2
stark	31	33	39	19	44	38	23	27	30	27	38	31	26	40
weniger stark	47	40	43	58	36	38	46	59	35	56	46	31	58	42
überhaupt nicht	2	10	10	19	8	8	15	9	17	10	10	17	7	13
KA	6	13	2	4	8	0	10	5	13	0	3	17	2	2
<b>Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig</b>														
sehr stark	7	13	6	4	4	0	8	14	13	5	5	17	5	4
stark	26	18	39	15	32	31	21	27	17	24	38	14	23	38
weniger stark	44	40	35	62	48	38	41	41	39	46	44	34	51	40
überhaupt nicht	25	15	16	12	8	23	21	5	17	17	10	17	14	13
KA	8	15	4	8	8	8	10	14	13	7	3	17	7	4

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	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	Miß- 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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
<b>Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es</b>														
sehr stark	10	15	10	4	12	8	10	9	13	7	10	14	5	13
stark	40	28	47	50	52	23	36	41	30	41	51	28	47	44
weniger stark	36	43	27	35	28	54	36	32	30	39	31	31	37	33
überhaupt nicht	8	5	12	8	0	8	10	14	13	10	5	14	7	7
KA	6	10	4	4	8	8	8	5	13	2	3	14	5	2
<b>Ich habe dauernd Hunger- gefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will</b>														
sehr stark	6	10	2	4	4	0	8	5	13	2	5	10	2	4
stark	15	18	12	19	8	31	10	23	39	7	10	31	14	7
weniger stark	35	25	49	19	32	38	36	32	13	51	28	21	44	33
überhaupt nicht	37	38	33	46	44	23	38	36	22	37	49	24	35	49
KA	7	10	4	12	12	8	8	5	13	2	8	14	5	7
<b>Ich esse gerne gut, aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen</b>														
sehr stark	7	10	6	4	0	8	8	5	9	2	8	10	5	7
stark	27	25	29	31	44	23	21	41	17	22	38	28	23	33
weniger stark	50	55	43	50	44	38	56	41	61	56	46	45	56	47
überhaupt nicht	12	3	18	15	12	15	8	14	4	17	8	7	12	13
KA	4	8	4	0	0	15	8	0	9	2	0	10	5	0

169

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	31	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe														
sehr stark	17	18	16	12	20	15	18	14	26	10	13	21	14	13
stark	25	23	29	23	20	31	21	36	30	29	18	31	30	18
weniger stark	32	28	31	38	40	23	33	18	26	34	41	24	33	38
überhaupt nicht	21	25	18	23	16	23	21	27	9	22	26	14	19	29
KA	5	8	6	4	4	8	8	5	9	5	3	10	5	2
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z.B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet														
sehr stark	16	15	14	19	12	8	13	23	26	10	10	21	7	18
stark	31	20	33	42	40	23	21	41	22	27	36	24	35	33
weniger stark	23	23	29	15	24	38	28	9	17	27	28	21	26	24
überhaupt nicht	23	33	22	23	24	23	31	23	22	34	26	21	30	24
KA	1	10	2	0	0	8	8	5	13	2	0	14	2	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben														
sehr stark	13	10	16	15	16	8	10	18	9	10	15	10	12	18
stark	36	30	33	50	52	31	31	27	26	32	49	21	35	47
weniger stark	32	28	33	31	32	31	31	27	13	41	33	21	42	29
Überhaupt nicht	12	13	16	4	0	23	13	18	26	15	3	21	9	7
KA	7	20	2	0	0	8	15	9	26	2	0	28	2	0
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt														
sehr stark	7	10	6	4	8	0	8	9	13	2	8	10	5	7
stark	31	28	33	38	40	31	28	41	26	37	33	28	30	38
weniger stark	36	30	35	35	36	46	33	18	22	37	44	21	40	38
Überhaupt nicht	19	18	22	19	12	15	18	27	22	22	13	21	21	16
KA	7	15	4	4	4	8	13	5	17	2	3	21	5	2

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	37	43	41	23	44	38	36	32	22	41	46	24	42	42
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	32	38	33	27	48	31	26	32	22	32	46	21	30	44
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	36	40	39	27	52	23	31	36	17	34	54	21	35	49
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	17	23	20	4	20	15	23	9	13	24	13	17	21	13
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	36	38	45	19	52	31	33	32	13	39	49	17	40	47
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	15	22	15	24	15	15	14	4	20	23	10	23	20
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	29	23	37	27	48	23	18	23	9	27	44	10	30	42
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	36	38	45	19	48	54	28	27	35	34	41	34	33	42
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	33	30	45	19	36	31	28	41	30	29	44	31	28	42
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	50	43	57	54	64	31	46	50	43	49	62	41	51	58
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	21	28	14	23	12	31	18	27	52	10	15	41	16	11

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	34	35	35	35	44	31	28	45	26	24	46	38	28	40
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	41	40	45	35	40	46	38	50	57	39	31	52	44	31
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	46	35	47	62	52	31	33	64	48	37	46	45	42	51
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	49	40	49	65	68	38	41	45	35	41	64	31	47	64
Ich wurde häufig von anderen in meinem Ent- schluß, mein Ernährungs- verhalten umzustellen, bestätigt	38	38	39	42	48	31	36	50	39	39	41	38	35	44

173



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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UN)GEWICHTET	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
Ja, (Ehe-)Partner	35	41	39	25	38	31	35	45	33	44	33	37	36	35
Ja, Kind(er)	19	27	18	8	21	23	19	30	24	20	17	26	19	13
Ja, andere Haushalts- angehörige	6	3	2	17	13	0	3	5	5	2	8	4	2	10
Nein, niemand	44	35	53	38	33	62	43	40	48	44	42	37	48	45

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
Ja, (Ehe-)Partner:														
Hat auch am Kurs teilgenommen	3	5	0	4	0	0	5	0	5	2	3	4	2	3
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	5	6	8	8	8	5	10	5	5	11	4	5	10
Hat einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	11	20	4	17	23	8	15	5	17	19	7	14	18
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	27	24	29	25	29	23	27	25	29	22	33	22	29	25
NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	25	16	31	25	25	15	30	25	29	27	11	30	26	20
KA	27	38	14	33	21	31	24	25	29	27	22	33	24	25

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	sehr-ke-ke-duk-tion	star-ke-duk-tion	kaum-Reduk-tion	Hilf-er-folg	star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht	star-kes über-ge-wicht	über-ge-wicht	Normal-ge-wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
<b>Ja, Kind(er) oder andere</b>														
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	2	0	2	4	0	8	0	0	0	2	3	0	0	5
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	11	4	4	13	8	5	5	10	2	11	7	2	10
Hat/Haben einzelne Programmteile oder Regeln aktiv mitgemacht	11	8	10	17	13	0	8	25	0	20	11	0	17	10
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	11	14	8	8	8	8	14	10	19	5	11	15	7	10
<b>NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt</b>	20	16	22	21	21	31	19	15	29	20	14	22	19	20
<b>KA</b>	50	51	53	46	46	46	54	45	43	51	50	56	55	45

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BHSIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
Ja, (Ehe-)Partner	49	46	55	42	54	54	46	50	43	46	67	37	50	55
Ja, Kind(er) oder andere	29	32	24	33	33	23	27	40	29	29	36	22	26	35
Nein, niemand	40	41	39	42	38	38	43	30	43	39	25	52	40	33

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt S-%	stark über- gewicht S-%	über- gewicht S-%	Normal- gewicht S-%	sehr stark ke- re- duk- tion S-%	stark ke- re- duk- tion S-%	kaum Re- duk- tion S-%	Miß- er- folg S-%	stark über- gewicht S-%	über- gewicht S-%	Normal- gewicht S-%	stark über- gewicht S-%	über- gewicht S-%	Normal- gewicht S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	16	16	12	21	17	46	11	0	19	15	11	19	12	10
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	37	32	47	23	50	8	43	40	43	39	39	41	40	35
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	40	43	35	42	29	46	38	45	29	41	44	26	43	45
KA	7	8	6	8	4	0	8	15	10	5	6	15	5	3

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star-	über-	Normal-	sehr	star-	kaum	Miß-	star-	über-	Normal-	star-	über-	Normal-
		kes	ge-	ge-	star-	ke	Re-	er-		kes	ge-		ge-	kes
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	113	37	49	24	24	13	37	20	21	41	36	27	42	40
Ja, (Ehe-)Partner	27	27	29	25	21	31	22	40	14	29	33	22	26	33
Ja, Kind(er)	15	14	18	13	21	23	11	25	10	20	19	7	19	15
Ja, andere Haushalts- angehörige	3	0	0	8	4	0	0	0	0	0	6	0	0	5
Nein	58	65	57	50	54	54	68	50	76	59	42	70	60	50

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

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	76	63	90	98	88	69	67	77	78	73	77	72	77	76
Nein	22	35	18	12	12	23	31	23	22	27	23	24	21	24
KA	2	3	2	0	0	8	3	0	0	0	0	3	2	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	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	Miß- 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(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	37	33	31	54	32	8	31	55	35	32	38	38	35	38
Nein	61	68	65	46	64	85	69	45	65	68	62	62	60	62
RA	2	0	4	0	4	8	0	0	0	0	0	0	5	0



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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		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	Miß- 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(UNGEWICHTET)	120	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	47	43	47	54	36	15	51	59	61	37	36	62	44	38
Nein	51	55	51	46	64	77	46	41	35	63	64	34	53	62
KA	2	3	2	0	0	0	3	0	4	0	0	3	2	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	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)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja	69	68	69	69	72	62	72	73	87	66	59	83	72	53
Nein	29	30	27	31	28	31	26	23	13	34	41	10	26	47
KA	2	3	4	0	0	8	3	5	0	0	0	7	2	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	17	8	20	27	28	23	10	9	9	12	31	7	14	27
Ernährungsfahrplan, Überwachen der KJ-Grenze	6	3	6	12	0	15	3	5	4	2	10	3	7	7
(tägliche) Gewichts- kontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	7	5	8	12	12	0	8	5	4	2	18	3	5	13
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	4	0	6	8	16	0	0	0	0	7	5	0	2	9
EINFLÜSSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	16	23	6	27	12	15	18	9	22	15	13	21	19	11
Unterstützung durch Familiemitglieder, Mitmachen von anderen Familiemitgliedern	1	20	4	12	8	15	15	5	17	15	5	14	16	4
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	6	5	2	15	4	0	5	5	4	2	8	10	2	7

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN- DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	27	15	35	23	32	31	21	36	17	32	31	10	33	29
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	3	0	8	0	8	0	5	4	2	3	3	2	2
Besserung gesundheit- licher Schwierigkeiten	1	0	2	0	0	0	3	0	0	2	0	0	2	0
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	5	6	4	8	0	5	5	9	5	3	7	2	7
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	6	0	10	4	8	8	5	5	0	7	5	0	9	4
Steigerung des Selbst- bewußtseins	14	8	22	8	20	15	10	23	4	17	21	0	19	18
SONSTIGE HILFEN	17	20	16	19	16	0	18	32	22	17	18	21	14	20
Andere Diäten/Kuran	4	3	6	4	4	0	3	9	4	0	8	7	0	7
Besondere 'Tricks'	2	5	0	0	0	0	3	5	4	2	0	3	2	0
Sonstiges	12	13	10	15	12	0	13	18	13	15	10	10	12	13
KA	32	40	33	19	24	46	41	23	39	32	18	45	35	22

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Ja, mit positiver Auswirkung	8	8	8	8	12	0	8	5	4	7	8	3	7	13
Ja, mit negativer Auswirkung	17	15	14	31	12	15	15	27	26	20	13	21	23	9
Nein, keine wichtigen Veränderungen	72	75	75	62	72	77	74	68	65	73	74	72	70	73
KA	2	3	4	0	4	8	3	0	4	0	5	3	0	4

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	10	3	4	2	3	0	3	1	1	3	3	1	3	6
Positive Veränderungen:														
Heilverfahren nach Krank- heit, gesund werden	20	33	0	50	0	0	33	0	0	33	0	0	0	33
Aktiver geworden	10	33	0	0	0	0	33	0	0	33	0	0	33	0
Ausgeglichenheit	10	33	0	0	0	0	33	0	0	33	0	0	33	0
Weniger berufliche Bela- stungen, Ruhestand	20	33	0	0	0	0	33	0	0	33	33	0	0	33
Selbstwertgefühl, Selbst- bewußtsein	20	0	25	50	33	0	0	0	0	0	33	0	0	33
Eigene Vorsätze	10	33	0	0	0	0	33	0	100	0	0	0	33	0
Kontakt mit Personen, die ähnliche Schwierigkeiten haben	10	0	25	0	33	0	0	0	0	33	0	0	33	0
Kleidergrößenveränderung	10	0	25	0	33	0	0	0	0	0	33	0	0	17
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	10	33	0	0	0	0	33	0	100	0	0	0	33	0
Feste Partnerschaft	10	0	0	50	0	0	0	0	0	0	33	0	0	17
Sonstige positive Veränderungen	10	0	25	0	0	0	0	100	0	0	0	100	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	6	7	8	3	2	6	6	6	8	5	6	10	4
Negative Veränderungen:														
Krankheit, Gesundheits- probleme	20	33	0	38	0	0	33	17	33	13	20	33	20	25
Schwangerschaft	20	33	29	13	33	50	33	0	17	38	20	17	30	25
Einnahme von Medikamenten	5	0	14	0	0	50	0	0	0	0	20	0	10	0
Berufliche Belastungen, wenig Zeit für Training	10	0	29	25	33	0	0	33	17	13	20	17	10	25
Arbeitslos geworden	5	0	0	13	0	0	0	0	0	0	20	0	10	0
Pensionierung des Partners	5	0	14	0	0	0	0	17	0	13	0	0	10	0
Geldprobleme, kein Geld für kalorienarme Kost	5	0	0	13	33	0	0	0	0	0	20	0	0	25
Probleme familiärer Art	14	17	14	13	33	0	33	0	17	13	0	17	10	25
Wenig Unterstützung im Familien-/Freundeskreis	5	0	0	13	0	0	0	0	0	0	20	0	10	0
Heirat (selber kochen müssen)	5	0	0	13	0	0	0	17	0	13	0	0	10	0
Tod des Partners, Todesfall	10	0	29	0	0	0	33	0	0	25	0	0	20	0
Häufiger Besuch, Einladun- gen, auswärts essen	5	17	0	0	0	0	0	17	17	0	0	17	0	0
Sonstige negative Veränderungen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	63	70	61	59	56	69	62	64	70	63	67	62	60	67
nein	26	25	25	31	28	8	33	23	22	27	26	28	28	22
KA	12	5	14	12	16	23	5	14	9	10	8	10	12	11
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?														
ja	65	68	63	65	60	69	56	77	61	63	62	66	65	64
nein	21	20	22	27	24	15	28	14	22	27	23	17	23	22
KA	13	13	16	8	16	15	15	9	17	10	15	17	12	13



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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
... mit anderen Personen gesprächen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?														
ja	51	53	47	54	52	62	46	36	52	46	54	52	49	53
nein	23	28	29	31	24	23	36	32	30	37	28	24	33	27
KA	21	20	24	15	24	15	18	32	17	17	18	24	19	20
... andere Personen mit Erfolg dazu veran- laßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?														
ja	26	40	25	12	28	31	33	18	26	34	18	31	33	20
nein	56	45	59	69	52	54	54	59	57	51	62	52	56	58
KA	17	15	16	19	20	15	13	23	17	15	21	17	12	22

Tabelle 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	63	70	61	58	56	69	62	64	70	63	67	62	60	67
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	65	68	63	65	60	69	56	77	61	63	62	66	65	64
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	91	93	47	54	52	62	46	36	52	46	54	52	49	53
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	26	40	25	12	28	31	33	18	26	34	18	31	33	20

Tabelle S.1: Alter der/der Befragten

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- 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-Z	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	12	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 19 Jahre	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2
20 - 29 Jahre	2	5	2	12	8	0	3	5	4	5	5	3	7	7
30 - 39 Jahre	22	20	33	31	36	38	21	18	13	22	41	14	28	38
40 - 49 Jahre	30	35	25	27	20	38	26	41	43	24	21	48	16	27
50 - 59 Jahre	22	25	33	23	28	15	41	27	22	44	23	21	40	22
60 Jahre und älter	11	15	6	4	8	8	10	9	17	5	8	14	9	4
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	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)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
männlich	7	10	6	4	8	8	10	0	0	15	8	0	14	7
weiblich	93	90	94	96	92	92	90	100	100	85	92	100	86	93
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabelle KA/HC: Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	stark- über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- 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>	127	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	20	35	20	15	28	23	31	9	43	10	28	38	16	22
61 - 65 kg	28	20	37	27	28	23	28	36	17	32	33	21	26	36
66 - 70 kg	20	35	24	31	20	31	31	36	39	34	18	38	30	22
71 - 75 kg	9	3	12	15	8	15	0	18	0	12	10	3	14	9
76 - 80 kg	7	8	4	8	12	8	5	8	0	7	8	0	9	9
81 - 85 kg	2	0	4	0	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0
86 - 90 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
91 - 100 kg	1	0	0	4	4	0	0	0	0	0	3	0	0	2
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Taballe KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	3	0	4	8	8	0	0	0	0	0	10	0	0	9
61 - 65 kg	12	5	6	35	8	8	5	5	9	2	26	7	0	27
66 - 70 kg	18	8	24	27	28	23	18	0	4	12	28	7	26	20
71 - 75 kg	17	8	27	15	20	8	18	36	9	32	10	7	28	13
76 - 80 kg	16	13	24	8	16	31	15	18	17	22	13	14	14	20
81 - 85 kg	7	8	8	4	8	8	8	5	9	2	3	14	5	4
86 - 90 kg	9	23	4	0	8	15	13	9	17	15	3	17	14	0
91 - 100 kg	12	28	4	4	4	8	15	23	22	12	5	24	12	4
über 100 kg	3	10	0	0	0	0	8	5	13	2	0	10	2	0
RA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2

Tabelle KA/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- las- 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- gewicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- gewicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	2	0	0	8	0	0	0	0	0	0	3	0	0	4
bis 5 kg unter Normalgewicht	6	0	0	27	0	0	0	0	0	0	15	0	5	11
Normalgewicht	4	0	0	19	0	0	0	0	0	0	10	0	0	11
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	0	0	27	20	0	0	9	0	2	13	0	0	16
3 - 4 kg über Normalgewicht	5	0	4	19	20	0	0	9	0	5	13	0	5	11
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	0	24	0	16	15	5	9	0	10	15	3	9	16
7 - 8 kg über Normalgewicht	12	0	29	0	28	23	10	5	0	20	13	0	19	16
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	0	16	0	4	15	8	9	4	12	3	3	14	2
11 - 12 kg über Normalgewicht	9	3	20	0	4	15	10	18	9	17	3	10	14	2
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	13	8	0	4	8	15	5	4	10	8	3	12	7
16 - 18 kg über Normalgewicht	8	25	0	0	4	8	18	5	13	15	0	10	16	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	8	0	0	0	8	3	5	13	0	0	10	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	17	53	0	0	0	8	31	27	57	10	3	59	7	2
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2

Tabelle KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	7	0	0	35	0	0	0	0	0	0	18	0	5	16
Normalgewicht	4	0	0	19	0	0	0	0	0	0	10	0	0	11
1- 5 % über Normalgewicht	10	0	0	46	32	0	0	18	0	7	21	0	5	22
6-10 % über Normalgewicht	14	0	33	0	28	23	5	14	0	15	23	3	14	22
11-20 % über Normalgewicht	29	3	67	0	36	54	33	27	9	49	21	10	51	20
21-30 % über Normalgewicht	12	38	0	0	4	15	26	9	26	20	3	17	19	4
31-40 % über Normalgewicht	9	28	0	0	0	0	21	14	26	5	3	31	2	2
41 % und mehr über Normalgewicht	11	33	0	0	0	8	15	18	39	5	0	38	5	0
KA	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	2



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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 19 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		stärk- lies über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr stär- ke Re- duk- tion	stär- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	stär- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	stär- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	23	13	18	54	48	8	13	0	13	7	44	14	9	44
61 - 65 kg	12	5	16	12	12	23	13	0	4	7	23	0	14	18
66 - 70 kg	18	20	25	4	24	38	23	9	22	32	10	17	26	13
71 - 75 kg	17	10	22	15	8	23	15	36	13	24	8	14	19	13
76 - 80 kg	9	10	10	4	4	0	13	18	13	10	5	17	9	2
81 - 85 kg	5	10	2	0	0	8	3	14	0	7	3	3	7	2
86 - 90 kg	6	13	2	4	4	0	13	5	17	5	3	14	5	2
91 - 100 kg	6	15	2	0	0	0	8	18	17	5	0	17	5	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	5	5	4	8	0	0	0	0	0	2	5	3	7	4

Tabelle KE/B1: Absolutes Übergewicht zu Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	0	0	12	0	0	0	0	0	0	5	0	0	9
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	0	4	31	16	0	0	0	0	0	23	0	2	20
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	3	20	31	68	0	0	0	0	10	33	0	9	33
Normalgewicht	4	0	8	4	16	0	0	0	0	2	10	0	5	7
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	3	18	8	0	77	0	9	4	20	8	3	12	13
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	3	18	8	0	8	23	9	0	22	3	0	26	2
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	13	10	0	0	8	18	9	9	12	8	7	12	7
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	15	12	0	0	0	23	14	13	15	0	17	16	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	5	8	6	0	0	8	5	14	13	7	0	10	5	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	15	2	0	0	0	10	14	9	7	5	10	5	4
13 - 15 kg über Normalgewicht	2	8	0	0	0	0	5	5	13	0	0	10	0	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	2	8	0	0	0	0	5	5	4	2	0	7	2	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	3	5	9	0	0	7	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	6	18	0	0	0	0	8	18	26	0	0	24	0	0
Ke	7	5	4	8	0	0	0	0	0	2	5	3	7	4

Tabelle KE/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	2	3	24	73	84	0	0	0	0	10	62	0	12	62
Normalgewicht	4	0	8	4	16	0	0	0	0	2	10	0	5	7
1- 5 % über Normalgewicht	12	3	29	15	0	85	13	18	4	34	8	3	70	13
6-10 % über Normalgewicht	13	15	20	0	0	8	31	14	9	22	10	10	21	9
11-20 % über Normalgewicht	19	38	16	0	0	8	36	36	35	27	5	34	23	4
21-30 % über Normalgewicht	6	18	0	0	0	0	10	14	22	2	0	21	2	0
31-40 % über Normalgewicht	1	10	0	0	0	0	10	0	17	0	0	14	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	3	10	0	0	0	0	0	18	13	0	0	14	0	0
FA	7	5	4	8	0	0	0	0	0	2	5	3	7	4

Tabelle KE/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 13 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
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	5	5	6	4	0	0	0	27	9	2	3	14	2	2
Keine Gewichtsveränderung	3	0	0	15	0	0	0	14	0	5	5	0	2	7
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	3	0	8	0	0	0	3	14	0	7	3	0	7	2
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	13	29	35	16	15	26	32	17	24	31	17	23	29
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	15	25	31	32	38	18	14	13	29	26	14	28	24
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	19	35	14	8	20	23	36	0	35	17	10	31	19	13
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	5	6	0	12	8	3	0	4	2	5	3	2	7
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	5	8	6	0	12	0	8	0	4	5	8	3	5	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	10	2	0	4	8	8	0	13	2	3	10	2	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	5	0	0	4	8	0	0	4	2	0	3	2	0
KA	8	5	4	8	0	0	0	0	0	2	8	3	7	7

201

Tabelle KE/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	124	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	5	5	6	4	0	0	0	27	9	2	3	14	2	2
keine Gewichtsveränderung	2	0	0	15	0	0	0	14	0	5	5	0	2	7
Gewichtsreduktion	81	90	90	73	100	100	100	59	91	90	85	83	88	84
KA	0	5	4	8	0	0	0	0	0	2	8	3	7	7

Tabelle 6M/A1 Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	17	10	10	42	32	8	10	0	9	5	36	10	2	36
61 - 65 kg	13	0	20	15	24	23	5	0	0	7	23	0	12	22
66 - 70 kg	16	15	16	19	16	0	23	18	13	24	15	7	26	13
71 - 75 kg	17	20	22	4	12	31	23	18	26	24	8	21	16	13
76 - 80 kg	7	10	8	4	4	15	10	9	4	12	8	7	12	4
81 - 85 kg	7	10	10	0	0	8	5	27	13	10	0	17	9	0
86 - 90 kg	5	10	2	0	0	0	10	5	9	5	0	10	5	0
91 - 100 kg	6	15	2	0	0	0	10	14	17	5	0	17	5	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	10	12	15	12	15	3	9	9	7	10	10	14	11

Tabelle 6M/81: Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	141	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	0	0	8	0	0	0	0	0	0	5	0	0	7
6 - 9 kg unter Normalgewicht	7	0	4	27	12	0	0	0	0	0	18	0	2	18
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	3	6	38	40	0	0	5	0	5	31	0	2	29
Normalgewicht	2	0	4	4	8	0	0	5	0	2	5	0	2	4
1 - 2 kg Über Normalgewicht	5	0	12	0	16	15	0	0	0	5	10	0	5	9
3 - 4 kg Über Normalgewicht	9	0	22	0	12	23	10	5	0	17	5	0	16	9
5 - 6 kg Über Normalgewicht	8	8	10	8	0	23	13	5	0	22	3	0	19	4
7 - 8 kg Über Normalgewicht	7	10	10	0	0	8	18	5	4	10	8	7	12	4
9 - 10 kg Über Normalgewicht	7	10	8	0	0	0	13	14	4	15	3	3	14	2
11 - 12 kg Über Normalgewicht	9	20	6	0	0	8	18	14	22	12	3	17	9	2
13 - 15 kg Über Normalgewicht	7	10	8	0	0	8	5	23	22	2	0	24	2	0
16 - 18 kg Über Normalgewicht	1	3	0	0	0	0	3	0	4	0	0	3	0	0
19 - 20 kg Über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	5	0	4	2	0	3	2	0
21 kg und mehr Über Normalgewicht	7	23	0	0	0	0	13	18	30	0	0	31	0	0
KA	14	10	12	15	12	15	3	9	9	7	10	10	14	11

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kas über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	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)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	21	3	10	73	52	0	0	5	0	5	54	0	5	53
Normalgewicht	2	0	4	4	8	0	0	5	0	2	5	0	2	4
1- 5 % über Normalgewicht	12	0	27	0	24	38	5	5	0	20	15	0	14	18
6-10 % über Normalgewicht	12	10	18	8	4	31	21	5	4	27	3	3	28	4
11-20 % über Normalgewicht	21	33	25	0	0	8	44	36	17	37	13	24	33	9
21-30 % über Normalgewicht	7	18	4	0	0	8	10	18	35	0	0	28	2	0
31-40 % über Normalgewicht	4	13	0	0	0	0	10	5	17	0	0	17	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	4	13	0	0	0	0	5	14	17	0	0	17	0	0
KA	15	13	12	15	12	15	5	9	9	10	10	10	16	11



Tabelle 6M/CI: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	101	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	4	5	4	4	0	0	3	14	9	0	3	14	0	2
3 - 4 kg Gewichtszunahme	2	3	2	4	0	0	0	14	4	2	3	3	2	2
1 - 2 kg Gewichtszunahme	2	0	6	0	0	8	3	5	0	5	0	3	5	0
Keine Gewichtsveränderung	2	0	6	0	0	0	5	5	0	7	0	0	5	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	10	5	12	15	4	8	8	14	9	7	13	10	12	9
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	26	10	35	38	28	38	21	32	9	39	31	3	37	33
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	19	30	12	19	28	15	31	5	30	17	21	24	14	22
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	8	18	4	4	8	0	15	5	17	5	5	21	2	7
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	4	0	9	8	0	0	0	2	5	0	2	4
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	8	4	0	8	0	8	0	9	2	5	7	2	4
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	8	0	0	0	8	5	0	4	2	3	3	2	2
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	4	0	0	0	0	2	0	0	2	0
KA	15	10	12	15	12	15	3	9	9	7	13	10	14	13

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	9	8	12	8	0	8	5	32	13	7	5	21	7	4
Keine Gewichtsveränderung	2	0	6	0	0	0	5	5	0	7	0	0	5	0
Gewichtsreduktion	74	83	71	77	88	77	87	55	78	78	82	69	74	82
KA	15	10	12	15	12	15	3	9	9	7	13	10	14	13

207

Tabelle 6H/D11 Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	13	13	16	4	12	23	13	9	22	10	5	21	12	7
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	15	18	4	12	15	15	18	22	15	5	24	14	4
1 - 2 kg Gewichtszunahme	36	33	33	42	36	31	44	23	35	39	38	28	35	42
Keine Gewichtsveränderung	16	18	14	19	24	8	15	18	4	17	26	10	14	22
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	8	6	4	4	8	8	5	4	7	8	3	7	7
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	5	2	8	0	0	3	18	4	5	5	3	2	7
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	10	12	19	12	15	3	9	9	7	13	10	16	11

Tabelle 6M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	60	60	67	50	60	69	72	50	78	63	49	72	60	53
Keine Gewichtsveränderung	16	18	14	19	24	8	15	18	4	17	26	10	14	22
Gewichtsreduktion	10	13	8	12	4	8	10	23	9	12	13	7	9	13
KA	15	10	12	19	12	15	3	9	9	7	13	10	16	11

Tabelle 18M/A: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	13	5	12	31	28	8	5	0	9	2	33	7	0	31
61 - 65 kg	12	8	12	19	16	8	10	9	4	7	26	3	12	18
66 - 70 kg	17	15	18	15	20	15	18	14	13	12	31	7	14	27
71 - 75 kg	15	5	25	8	12	23	15	18	0	37	5	0	30	7
76 - 80 kg	9	13	10	4	4	23	15	5	13	20	0	14	12	4
81 - 85 kg	6	10	4	4	4	0	8	14	13	7	3	10	9	0
86 - 90 kg	8	15	4	4	4	8	10	9	17	10	3	14	9	2
91 - 100 kg	7	20	2	0	0	8	13	14	30	5	0	24	5	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	10	14	15	12	8	5	18	0	0	0	21	9	11

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	0	2	19	4	0	0	5	0	0	18	0	0	16
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	0	12	46	40	0	0	5	0	0	46	0	2	38
Normalgewicht	2	0	2	4	4	0	0	0	0	0	5	0	2	2
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	5	8	4	16	0	5	5	0	0	18	0	0	16
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	3	20	4	12	31	8	9	0	17	13	0	16	11
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	3	14	4	12	15	8	5	0	22	0	0	16	4
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	8	16	4	0	15	18	14	0	29	0	0	28	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	4	5	6	0	0	15	5	5	4	10	0	3	9	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	18	4	0	0	0	18	9	9	17	0	7	12	2
13 - 15 kg über Normalgewicht	4	10	2	0	0	0	8	5	13	5	0	10	5	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	8	2	0	0	0	5	9	17	0	0	14	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	8	0	0	0	8	5	0	13	0	0	10	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	25	0	0	0	8	15	14	43	0	0	34	0	0
KA	15	10	14	15	12	8	5	18	0	0	0	21	9	11

211

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

	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE			
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	(S-%)	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	21	0	14	65	44	0	0	9	0	0	64	0	2	53
Normalgewicht	2	0	2	4	4	0	0	0	0	0	5	0	2	2
1- 5 % über Normalgewicht	10	8	16	4	20	15	8	9	0	0	31	0	7	20
6-10 % über Normalgewicht	17	5	31	8	20	38	21	9	0	49	0	0	35	11
11-20 % über Normalgewicht	18	28	20	4	0	23	31	27	4	51	0	7	42	2
21-30 % über Normalgewicht	8	20	4	0	0	0	18	14	43	0	0	31	2	0
31-40 % über Normalgewicht	6	18	0	0	0	15	13	0	30	0	0	24	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	4	13	0	0	0	0	5	14	22	0	0	17	0	0
KA	15	10	14	15	12	8	5	18	0	0	0	21	9	11

Tabelle 18M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- 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)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	3	2	4	0	8	0	9	9	2	0	7	2	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	2	8	0	0	3	9	9	2	3	7	5	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	4	5	4	4	0	8	8	5	9	7	0	7	5	2
Keine Gewichtsveränderung	3	3	4	4	0	0	8	0	4	5	3	3	5	2
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	16	5	22	23	16	15	13	14	9	22	21	7	19	18
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	18	29	23	20	38	23	23	22	34	23	14	28	27
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	20	12	15	28	15	15	5	13	15	23	10	16	18
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	8	6	4	8	0	8	9	4	5	10	7	5	7
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	10	4	0	8	8	3	9	9	0	10	7	0	9
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	10	2	0	8	0	8	0	9	5	3	7	5	2
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	0	0	0	5	0	4	2	0	3	2	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	2
KA	16	10	14	15	12	8	5	18	0	0	3	21	9	13



Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	10	10	8	15	0	15	10	23	26	12	3	21	12	2
Keine Gewichtsveränderung	3	3	4	4	0	0	8	0	4	5	3	3	5	2
Gewichtsreduktion	71	78	75	65	88	77	77	59	70	83	92	55	74	82
KA	16	10	14	15	12	8	5	18	0	0	3	21	9	13

Tabelle 18M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	22	30	22	4	24	46	26	5	48	24	10	34	23	11
3 - 4 kg Gewichtszunahme	19	10	20	35	20	31	21	9	13	29	21	10	23	22
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	18	24	23	28	15	21	23	22	20	31	21	14	27
Keine Gewichtsveränderung	9	10	10	8	12	0	13	9	9	12	10	7	12	9
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	8	6	4	4	0	8	14	4	10	5	3	12	2
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	3	5	2	4	0	0	5	5	0	2	8	0	2	7
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	5	0	0	0	0	0	9	4	0	3	3	0	2
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	2	0	2	4	0	0	0	9	0	0	5	0	0	4
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	3	0	0	0	3	0	0	2
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	15	13	16	19	12	8	5	18	0	2	5	21	14	13

Tabelle 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	60	58	65	62	72	92	67	36	83	73	62	66	60	60
keine Gewichtsveränderung	9	10	10	8	12	0	13	9	9	12	10	7	12	9
Gewichtsreduktion	13	20	10	12	4	0	15	36	9	12	23	7	14	18
KA	17	13	16	19	12	8	5	18	0	2	5	21	14	13

Tabelle 30M/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- gê- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
bis 60 kg	14	8	14	27	24	8	8	5	4	7	33	3	2	33
61 - 65 kg	14	8	12	27	20	23	8	0	9	5	23	3	9	27
66 - 70 kg	16	10	22	15	24	0	21	18	4	15	28	3	14	27
71 - 75 kg	20	10	31	8	16	31	23	14	9	37	8	10	37	7
76 - 80 kg	9	10	4	19	8	8	8	9	4	15	3	10	14	4
81 - 85 kg	11	20	8	4	8	23	13	14	30	5	5	28	9	2
86 - 90 kg	7	13	4	0	0	0	8	14	9	7	0	14	7	0
91 - 100 kg	7	18	4	0	0	8	10	18	22	7	0	21	7	0
über 100 kg	2	5	0	0	0	0	3	5	9	0	0	7	0	0
YA	1	0	2	0	0	0	0	5	0	2	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	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	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)	21	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	3	0	8	4	0	3	0	0	2	8	0	0	9
6 - 9 kg unter Normalgewicht	4	0	2	15	4	0	0	0	0	0	8	0	0	11
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	0	16	38	36	0	0	18	0	5	41	0	0	40
Normalgewicht	5	3	2	15	12	0	3	0	0	0	13	0	0	13
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	0	12	8	16	23	0	0	0	5	10	0	0	18
3 - 4 kg über Normalgewicht	5	5	8	0	8	15	3	5	0	2	10	0	5	9
5 - 6 kg über Normalgewicht	9	3	16	8	4	0	21	0	0	20	8	0	26	0
7 - 8 kg über Normalgewicht	12	5	20	8	12	23	13	14	0	29	3	0	13	0
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	10	10	0	4	15	13	5	9	15	0	3	19	0
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	8	6	0	0	0	5	9	0	12	0	0	14	0
13 - 15 kg über Normalgewicht	5	10	4	0	0	8	8	9	4	7	0	14	5	0
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	13	2	0	0	8	10	5	26	0	0	21	0	0
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	5	0	0	0	0	0	5	4	0	0	7	0	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	13	38	2	0	0	8	23	27	57	0	0	55	0	0
KA	3	0	2	0	0	0	0	5	0	2	0	0	0	0

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
unter Normalgewicht	22	3	19	62	44	0	3	19	0	7	56	0	0	60
Normalgewicht	5	3	2	15	12	0	3	0	0	0	13	0	0	13
1- 5 % über Normalgewicht	10	5	16	8	20	31	3	5	0	7	18	0	0	27
6-10 % über Normalgewicht	15	3	27	12	12	23	23	5	0	29	13	0	42	0
11-20 % über Normalgewicht	23	33	27	4	12	31	36	23	13	54	0	10	58	0
21-30 % über Normalgewicht	6	10	6	0	0	8	8	14	22	0	0	24	0	0
31-40 % über Normalgewicht	7	20	2	0	0	0	13	14	30	0	0	31	0	0
41 % und mehr über Normalgewicht	8	25	0	0	0	8	13	18	35	0	0	34	0	0
FA	3	0	2	0	0	0	0	5	0	2	0	0	0	0

Tabelle 30M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	7	8	6	12	0	0	5	18	9	2	5	17	9	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	5	4	4	0	0	5	14	13	2	0	14	2	0
1 - 2 kg Gewichtszunahme	3	3	6	8	4	0	8	0	4	5	3	3	7	4
Keine Gewichtsveränderung	3	8	10	8	4	15	8	9	13	12	3	10	12	4
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	17	10	22	23	24	15	18	14	9	22	21	10	23	18
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	25	20	25	38	28	62	15	18	26	22	31	24	23	31
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	23	14	4	16	8	21	14	17	17	13	14	14	16
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	5	10	4	0	8	0	8	0	4	5	8	3	5	7
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	4	0	4	0	0	9	0	0	8	0	0	7
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	4	4	12	0	5	0	4	5	5	3	2	7
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	2	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	5	0	0	0	0	5	0	0	2	3	0	0	4
K.A.	4	0	2	0	0	0	0	5	0	2	3	0	0	2

Tabella 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	17	15	16	23	4	0	18	32	26	10	8	34	19	4
keine Gewichtsveränderung	8	8	10	8	4	15	8	9	13	12	3	10	12	4
Gewichtsreduktion	71	78	73	69	92	85	74	55	61	76	87	55	70	89
KA	4	0	2	0	0	0	0	5	0	2	3	0	0	2



Tabelle 30M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr- star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	35	38	37	23	44	62	31	27	57	27	15	59	37	16
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	10	16	31	24	0	18	14	13	15	26	14	14	24
1 - 2 kg Gewichtszunahme	20	20	25	12	12	31	28	18	26	24	21	21	23	18
keine Gewichtsveränderung	10	13	8	12	16	8	10	5	0	17	13	0	12	16
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	4	5	4	4	0	0	5	9	4	5	5	3	5	4
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	2	3	0	4	0	0	3	5	0	5	0	0	2	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	3	2	8	4	0	0	14	0	0	10	0	0	9
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	2	0	0	0	3	5	0	0	5	0	0	4
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	2
KA	6	5	6	8	0	0	0	5	0	5	5	3	7	4

222

Tabella 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes Über- ge- wicht	Über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	70	68	78	65	80	92	77	59	96	66	62	93	74	58
keine Gewichtsveränderung	10	13	8	12	16	8	10	5	0	17	13	0	12	16
Gewichtsreduktion	12	15	8	15	4	0	13	32	4	12	21	3	7	22
KA	8	5	6	8	0	0	0	5	0	5	5	3	7	4

223

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

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
	Gesamt	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	101	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	20	2	8	4	15	10	9	30	5	5	24	9	0
3 - 4 kg Gewichtszunahme	10	13	8	12	8	8	10	14	22	5	13	17	9	7
1 - 2 kg Gewichtszunahme	27	13	31	38	48	15	21	18	9	27	46	10	26	38
Keine Gewichtsveränderung	47	18	24	4	20	8	28	14	13	29	13	10	28	11
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	13	15	14	12	0	31	18	9	9	22	13	7	16	16
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	5	4	4	0	8	3	9	9	2	8	3	2	9
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	5	0	8	4	8	3	5	9	2	3	7	0	4
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	0	2	0	4	0	0	0	0	2	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	3	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	0	2
KA	13	10	16	15	12	8	5	23	0	2	0	21	9	11

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

	Gesamt	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				ERREICHTES GEWICHT 18 MONATE NACH KURSENDE			ERREICHTES GEWICHT 30 MONATE NACH KURSENDE		
		star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	sehr star- ke Re- duk- tion	star- ke Re- duk- tion	kaum Re- duk- tion	Miß- er- folg	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht	star- kes über- ge- wicht	über- ge- wicht	Normal- ge- wicht
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	40	51	26	25	13	39	22	23	41	39	29	43	45
Gewichtszunahme	45	45	41	58	60	38	41	41	61	37	64	52	44	44
keine Gewichtsveränderung	17	18	24	4	20	8	28	14	13	29	13	10	28	11
Gewichtsreduktion	23	28	20	23	8	46	26	23	26	32	23	17	19	33
KA	16	10	16	15	12	8	5	23	0	2	0	21	9	11

Ergebnisse der Nachbefragung

30 Monate nach Kursende

Kopf 3

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

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		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-%
ENS(SKUNGENWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	71	71	70	70	73	69	76	72	70	62	75
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des kurses mitgemacht	22	22	20	26	17	26	10	21	26	31	19
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	5	4	10	3	8	4	7	5	5	8	3
KA	2	2	0	1	2	0	7	3	0	0	2

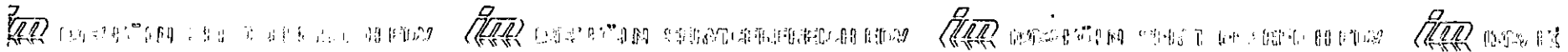


Tabelle 3: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht 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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
nochmals am Kurs 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	7	7	5	3	12	7	7	6	7	12	3
andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	36	42	0	35	37	45	7	27	51	31	38
andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	9	9	10	9	10	8	14	8	12	23	6

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

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KUPFENDE	
	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)	52	48	2	29	23	47	5	26	26	12	38
Hulldiät	10	10	0	10	9	11	0	12	8	8	8
Gruppenprogramm (z.B. Weight Watchers)	6	6	0	10	0	6	0	4	8	0	8
einseltige Kost (z.B. Atkins, Hollywood-Diät)	6	6	0	3	9	6	0	4	8	8	5
reduzierte Mischkost (z.B. Brigitte-Diät)	65	63	100	69	61	62	100	73	58	83	63
Medikamente, Arzneimittel	2	2	0	3	0	2	0	0	4	0	3
Sonstige	10	10	0	3	17	11	0	8	12	0	11
KA	2	2	0	0	4	2	0	0	4	0	3



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT 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>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	32	30	50	29	37	29	41	31	35	27	33
Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	52	64	45	67	56	66	52	64	58	62	63
Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	5	5	5	4	6	4	7	4	7	12	3
IA	1	1	0	0	2	1	0	1	0	0	1

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme	
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38	
<b>Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes</b>												
regelmäßig	69	70	55	74	62	70	66	68	70	77	68	
häufig	23	20	40	22	25	22	28	26	19	15	24	
selten	7	7	5	3	12	7	3	6	7	8	6	
nie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	2	2	0	1	2	1	3	0	5	0	2	
<b>Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen</b>												
regelmäßig	8	9	5	12	4	10	3	10	5	8	9	
häufig	9	10	5	7	12	6	14	8	12	8	10	
selten	17	14	25	16	19	19	14	15	21	19	16	
nie	50	53	40	49	52	51	52	49	53	46	52	
KA	15	13	25	16	13	13	17	18	9	19	13	
<b>Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme</b>												
regelmäßig	5	6	0	6	4	3	10	5	5	12	3	
häufig	12	11	15	14	10	11	17	12	14	19	10	
selten	26	28	15	29	23	27	24	23	33	27	26	
nie	43	44	45	38	50	47	31	45	40	31	48	
KA	13	11	25	13	13	11	17	15	9	12	13	

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

	Gesamt n-%	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder weitere Reduk- tion	Zu- nahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'</b>											
regelmäßig	2	2	0	1	2	1	3	1	2	0	2
häufig	3	4	0	1	6	3	3	4	2	4	3
selten	7	7	10	7	8	5	14	8	7	12	6
nie	72	72	65	72	71	77	59	69	77	69	74
KA	16	14	25	17	13	13	21	18	12	15	15
<b>Eßplan ausarbeiten</b>											
regelmäßig	7	7	5	9	4	7	7	6	7	12	5
häufig	17	17	5	19	13	15	21	15	19	19	17
selten	17	15	25	12	23	18	14	17	16	19	14
nie	45	46	45	46	44	47	41	46	44	35	50
KA	15	14	20	14	15	13	17	15	14	15	15
<b>überwachen der Kj-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)</b>											
regelmäßig	5	6	0	4	6	3	10	6	2	12	2
häufig	17	17	10	16	19	18	17	17	19	8	22
selten	23	22	25	23	23	23	24	26	19	23	23
nie	40	42	40	42	38	44	31	35	51	42	40
KA	14	12	25	14	13	12	17	17	9	15	14

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT FÜRSEHRE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS (UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Diagramm 'Nahrungsmenge'</b>											
regelmäßig	2	2	0	1	2	1	3	1	2	0	2
häufig	7	6	10	6	8	5	10	6	7	8	6
selten	8	7	15	6	12	5	17	8	9	12	9
nie	66	68	50	68	63	73	48	65	67	65	67
KA	17	16	25	19	15	15	21	19	14	15	17
<b>Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'</b>											
regelmäßig	3	4	0	3	4	2	7	3	5	0	5
häufig	17	15	20	13	21	18	14	14	21	11	18
selten	19	22	5	20	17	18	24	21	16	31	15
nie	45	43	50	46	42	47	38	44	47	42	49
KA	17	15	25	17	15	15	17	19	12	19	14
<b>Einplanen von Versuchungssituationen</b>											
regelmäßig	7	8	0	9	4	5	10	6	7	4	8
häufig	10	8	20	10	10	10	10	9	12	8	10
selten	20	22	10	19	21	20	21	22	16	19	19
nie	50	50	45	51	50	54	41	47	56	54	51
KA	13	11	25	12	15	11	17	15	9	15	11

233

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	1.1	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Belohnungsplan</b>											
regelmäßig	3	3	5	4	2	1	10	4	2	4	3
häufig	2	3	0	1	4	3	0	0	7	4	0
selten	5	4	10	4	6	4	7	6	2	1	7
nie	74	76	60	74	73	77	66	72	77	77	75
KA	16	14	25	16	15	14	17	18	12	15	15
<b>Austausch von Rezepten</b>											
regelmäßig	3	3	5	4	2	3	3	4	2	8	1
häufig	28	31	10	28	29	34	10	22	40	27	27
selten	21	21	20	17	27	19	31	21	23	12	24
nie	36	35	45	39	31	36	34	41	26	42	36
KA	12	10	20	12	12	8	21	13	9	12	11
<b>Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern</b>											
regelmäßig	10	11	5	12	8	11	7	10	9	15	8
häufig	4	4	0	3	6	5	0	3	7	4	5
selten	17	20	5	19	15	18	17	18	16	8	20
nie	58	56	65	57	60	58	59	58	58	62	57
KA	11	8	25	10	12	8	17	12	9	12	10

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

	Gesamt	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	92	91	95	96	87	92	93	94	88	92	92
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	17	19	10	19	15	18	17	18	16	15	19
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	17	17	15	20	13	14	28	17	19	31	14
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	5	6	0	3	8	4	7	5	5	4	6
EBplan ausarbeiten	23	24	10	28	17	22	28	22	26	31	22
Überwachen der K <sub>j</sub> -grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	22	23	10	20	25	21	28	23	21	19	24
Diagramm 'Mahlungsmenge'	8	8	10	7	10	7	14	8	9	8	8
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	20	19	20	16	25	20	21	17	26	8	23
Einplanen von Versuchungssituationen	17	16	20	19	13	15	21	15	19	12	18
Belohnungsplan	6	6	5	6	6	4	10	4	9	8	3
Austausch von Rezepten	31	34	15	32	31	37	14	26	42	35	28
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	14	15	5	14	13	16	7	13	16	19	13

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSESENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	69	70	55	74	62	70	66	68	70	77	68
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	8	9	5	12	4	10	3	10	5	8	9
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	5	6	0	6	4	3	10	5	5	12	3
Strichliste 'Meine Beobachtungen beim Essen'	2	2	0	1	2	1	3	1	2	0	2
Essplan ausarbeiten	7	7	5	9	4	7	7	6	7	12	5
überwachen der KJ-grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	5	6	0	4	6	3	10	6	2	12	2
Diagramm 'Nahrungsmenge'	2	2	0	1	2	1	3	1	2	0	2
Festlegen von Verhaltensregeln in 'Vorsätzen'	3	4	0	3	4	2	7	3	5	0	5
Einplanen von Versuchungssituationen	7	8	0	9	4	5	10	6	7	4	8
Belohnungsplan	3	3	5	4	2	1	10	4	2	4	3
Austausch von Rezepten	3	3	5	4	2	3	3	4	2	8	1
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	10	11	5	12	8	11	7	10	9	15	8

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
... weiter abzunehmen	75	78	60	77	73	100	0	68	88	69	76
... Ihr jetziges Gewicht zu halten	21	20	30	22	21	0	90	28	9	31	19
... weder - noch	2	2	5	1	4	0	10	3	2	0	3
KA	1	0	5	0	2	0	0	1	0	0	1

237

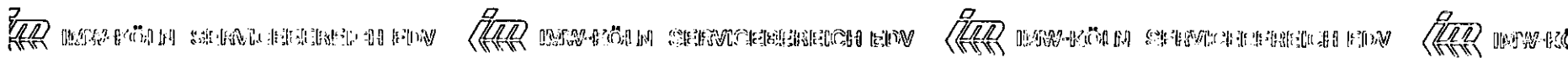




Tabelle 7.1: WENN WEITERE GEWICHTS-ABNAHME GEWUNSCHT: Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	101	76	12	93	38	91	0	93	38	18	67
bis 2 kg	9	9	8	13	3	9	0	9	8	22	6
3 - 5 kg	23	29	50	38	26	33	0	36	29	56	30
6 - 8 kg	16	18	8	15	18	16	0	13	21	11	18
9 - 10 kg	22	22	17	21	24	22	0	21	24	0	25
11 - 12 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg	9	9	8	6	13	9	0	8	11	0	9
16 - 20 kg	3	4	0	4	3	3	0	4	3	6	3
über 20 kg	3	3	8	2	5	3	0	6	0	0	4
KA	4	5	0	2	8	4	0	4	5	6	4

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	26	20	6	15	11	0	26	22	4	8	17
Ja, ab 1 kg Gewichtszunahme	27	35	0	20	36	0	27	27	25	13	35
Ja, ab 2 kg Gewichtszunahme	42	35	67	47	36	0	42	41	50	50	35
Ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme	19	20	17	13	27	0	19	23	0	13	24
Nein, keine feste Grenze gesetzt	4	5	0	7	0	0	4	0	25	0	6
KA	8	5	17	13	0	0	8	9	0	25	0

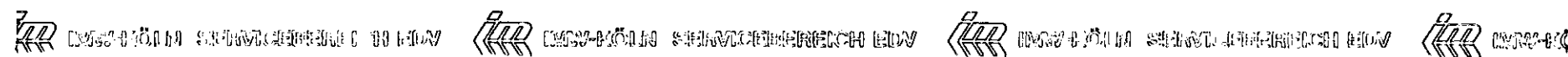


Tabella 8: Sie hatten ja vor Kursbeginn bestimmte Erwartungen dazu, wie stark Sie Ihr Gewicht reduzieren bzw. wieviel Sie abnehmen wollten. Wenn Sie Ihr heutiges Gewicht betrachten, welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		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
	f %	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen	22	20	30	23	21	25	14	22	23	8	27
Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete	36	55	60	54	60	55	59	54	60	69	51
Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete	19	22	5	20	17	18	24	22	14	23	18
KA	2	2	5	3	2	2	3	3	2	0	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURZENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann	45	43	50	55	33	44	52	47	42	58	42
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde	27	30	20	25	31	23	38	26	30	31	27
Ich zweifle, ob ich das Gewicht beibehalten werde	15	15	15	10	21	19	3	15	14	3	15
Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde	7	7	5	4	10	8	3	4	12	0	9
KA	6	5	10	6	6	7	3	8	2	4	7

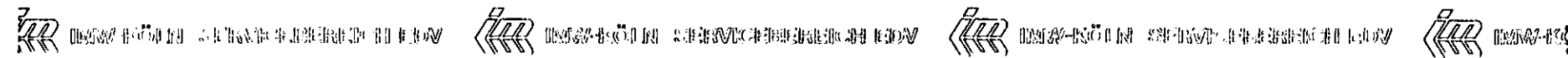


Tabelle 10: Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	schr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	1.1	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja, mehr	30	33	20	35	23	31	24	36	19	35	25
Ja, weniger	21	18	20	22	19	22	17	17	28	4	27
Nein	50	49	60	43	58	47	59	47	53	62	48
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
viel niedriger	50	55	20	57	40	51	48	50	49	77	42
annähernd gleich	43	38	70	38	50	42	45	42	44	23	49
viel höher	7	7	10	6	10	8	7	8	7	0	9
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG 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)	101	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Frühstück	97	97	95	94	100	97	97	96	98	92	98
2. Frühstück/ Pausenfrühstück	43	46	30	42	44	43	41	42	44	38	43
Mittagessen	95	94	100	97	92	93	100	95	95	96	94
Nachmittags-Mahlzeit	40	42	30	36	46	40	41	41	40	31	41
Abendessen	95	95	95	93	98	93	100	97	91	92	95
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	26	22	35	26	25	27	17	21	35	38	22
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	15	38	15	36	33	40	17	26	51	27	36

Tabelle 12.1: Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
keine Mahlzeit	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 Mahlzeit	1	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1
2 Mahlzeiten	21	20	25	22	19	20	24	23	16	27	19
3 Mahlzeiten	37	34	60	36	38	35	45	45	23	31	41
4 Mahlzeiten	31	35	10	32	31	34	24	24	44	42	27
5 Mahlzeiten	8	9	0	9	8	9	7	6	12	0	10
6 Mahlzeiten	2	1	5	0	4	1	0	1	2	0	1
7 Mahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

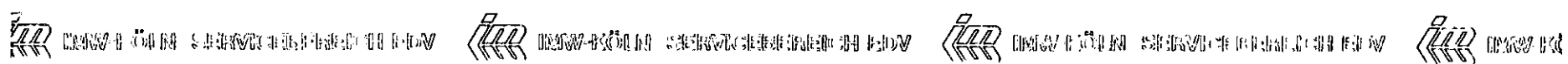




Tabelle 13: Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?

	Gesamt	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)	101	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
An jedem Wochentag(Arbeits)tag	2	1	10	1	4	2	3	4	0	4	2
3-4 mal pro Woche	2	3	0	3	2	2	3	3	2	4	1
1-2 mal pro Woche	3	3	5	3	4	3	3	3	5	4	2
Seltener	7	6	10	6	8	5	10	4	12	8	5
Nehme nie an einer Gemeinschaftsverpflegung teil	0,5	87	75	87	83	87	79	87	81	81	90
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT 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)	10	7	3	5	5	7	3	7	3	3	5
Eine warme Mahlzeit	20	14	33	40	0	0	67	29	0	67	0
Eine kalte Mahlzeit	80	86	67	60	100	100	33	71	100	33	100
Nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ich esse nichts mehr	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

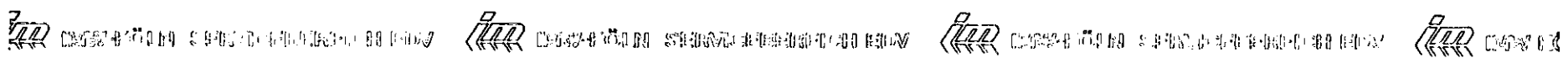


Tabelle 13.2: Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT 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)	10	7	3	9	5	7	3	7	3	3	5
Ja	90	96	100	90	100	86	100	86	100	100	80
Nein	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	10	14	0	20	0	14	0	14	0	0	20

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

	Gesamt	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	10	11	5	10	10	9	10	10	9	15	8
Ja, reduziert bzw. weggelassen	7	4	25	9	6	8	7	6	9	0	10
Ja, beides	72	74	55	75	67	75	66	72	72	81	70
Nein	10	9	15	4	17	8	17	12	7	4	10
KA	1	1	0	1	0	1	0	0	2	0	1

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

	Gesamt	BISHERIGE VEPSCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURZEM ZEITRAUM	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrie- den	stabil oder keine weitere Reduk- tion	Zu- nahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	11	1	7	5	8	3	8	4	4	7
MILCHPRODUKTE	8	9	0	14	0	0	33	13	0	0	14
Joghurt/Kefir	8	9	0	14	0	0	33	13	0	0	14
Quark	8	9	0	14	0	0	33	13	0	0	14
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	58	64	0	71	40	63	67	38	100	75	57
Salate	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kartoffeln	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Obst	42	45	0	57	20	50	33	25	75	50	43
Sonstige Gemüsesorten	50	55	0	57	40	63	33	38	75	75	43
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	17	18	0	29	0	0	67	13	25	0	29
Weizenkleie/Körner/ Müsli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Bierhefe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Naturprodukte	17	18	0	29	0	0	67	13	25	0	29

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht		Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	12	11	1	7	5	8	3	8	4	4	7	
BROT	33	36	0	29	40	38	33	25	50	25	43	
Roggen-Schwarzbrot/ Vollkornbrot	25	27	0	14	40	38	0	25	25	25	29	
Knäckebrötchen	8	9	0	14	0	0	33	0	25	0	14	
Sonstige Brotsorten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
FISCH/FLEISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fisch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
mageres Fleisch/ Geflügel	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(fettarme) Wurst	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SPEZIELLE DIÄTPRODUKTE	17	18	0	14	20	25	0	25	0	25	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	8	0	100	0	20	0	0	13	0	0	14	
KÄSE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

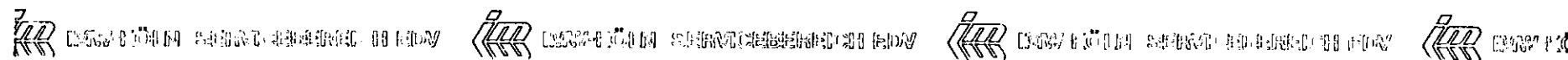




Tabelle 14.2: Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		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)	9	4	5	6	3	7	2	5	4	0	9
SÜSSPEISEN	56	50	60	67	33	57	50	60	50	0	56
Zucker	56	50	60	67	33	57	50	60	50	0	56
Kuchen	22	25	20	33	0	29	0	20	25	0	22
Eis, Schokolade, Süßigkeiten	11	0	20	17	0	14	0	20	0	0	11
GETRANKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vollmilch	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Limonade/Fruchtsäfte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkohol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	11	0	20	17	0	0	50	20	0	0	11
Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Suppe	11	0	20	17	0	0	50	20	0	0	11
Gemüse	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sonstige Produkte	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	11	0	20	0	33	14	0	20	0	0	11

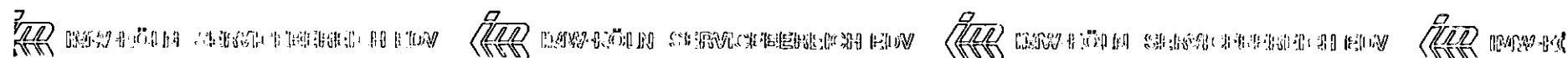






Tabelle 16: Und wie stufen Sie Ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KUPSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht 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>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	64	61	90	68	60	58	83	100	0	69	64
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	31	34	10	30	33	36	17	0	88	31	32
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	4	5	0	1	8	5	0	0	12	0	5
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

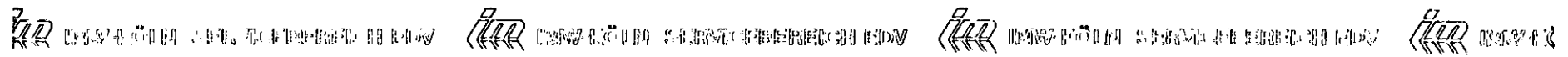




Tabelle 17.1: WENN JA: Und was?

	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)	75	57	15	41	34	64	10	47	28	9	61
bewußter/gezielter essen	31	32	20	37	24	31	20	34	25	11	34
weniger essen	23	23	27	27	18	23	20	21	25	56	20
weniger Alkohol trinken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weniger/keine Zwischenmahlzeiten	4	4	7	2	6	2	20	4	4	11	3
mehr Zwischenmahlzeiten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weniger/keine Süßigkeiten	13	14	13	10	18	13	20	13	14	0	13
verstärkt Gemüse und Salate essen	8	7	13	5	12	8	10	6	11	11	8
andere Diäten anwenden	7	7	0	7	6	8	0	4	11	11	7
persönliche Programme ausarbeiten	1	2	0	0	3	2	0	0	4	0	2
konsequenter sein	9	11	7	7	12	9	10	13	4	0	10
die Probleme aus dem Weg räumen, die das übermäßige Essen verursachen	1	2	0	0	3	2	0	0	4	0	0
Sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	0	13	5	0	3	0	4	0	0	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDEN	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Konsum alkoholischer Getränke</b>											
habe ich neu begonnen	2	2	5	0	6	2	3	3	2	8	1
hat sich verstärkt	1	1	0	0	2	1	0	1	0	0	1
ist wie vor dem Kurs	28	28	35	28	29	27	31	32	21	35	26
hat sich vermindert	29	29	30	29	29	31	24	29	28	31	27
gab es bei mir nie	36	36	30	41	29	35	34	29	47	27	39
KA	4	5	0	3	6	3	7	5	2	0	6
<b>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</b>											
habe ich neu begonnen	6	5	5	9	2	5	7	5	7	8	6
hat sich verstärkt	40	38	50	49	29	42	38	46	30	46	38
ist wie vor dem Kurs	36	39	25	28	46	37	28	29	47	38	36
hat sich vermindert	9	9	10	7	12	8	14	9	9	8	8
gab es bei mir nie	3	4	0	3	4	4	0	4	2	0	5
KA	6	5	10	4	8	3	14	6	5	0	8

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Rauchen, Zigarettenkonsum</b>											
habe ich neu begonnen	4	2	15	4	4	2	10	5	2	8	3
hat sich verstärkt	1	0	5	1	0	1	0	1	0	0	1
ist wie vor dem Kurs	7	7	0	9	4	7	7	3	14	4	8
hat sich vermindert	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5
gab es bei mir nie	79	83	65	78	81	82	69	79	79	77	80
KA	5	4	10	3	8	3	10	8	0	8	3
<b>Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln</b>											
habe ich neu begonnen	1	0	5	0	2	1	0	1	0	0	1
hat sich verstärkt	3	3	5	3	4	3	3	3	5	0	5
ist wie vor dem Kurs	27	30	20	25	31	23	41	26	30	19	30
hat sich vermindert	14	16	0	17	10	16	7	14	14	3	9
gab es bei mir nie	50	47	60	52	46	53	38	49	51	42	52
KA	5	4	10	3	8	3	10	8	0	8	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Reizbarkeit und allgemeine Nervosität											
hat sich verstärkt	8	7	10	7	10	10	3	6	12	4	10
ist wie vor dem Kurs	64	67	55	62	67	65	62	62	70	69	64
hat sich vermindert	17	15	20	19	13	16	17	19	12	8	17
KA	11	10	15	12	10	9	17	13	7	19	9

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Konsum alkoholischer Getränke	3	3	5	0	8	3	3	4	2	0	2
Rauchen, Zigarettenkonsum	5	2	20	6	4	3	10	6	2	8	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	4	3	10	3	6	4	3	4	5	0	6

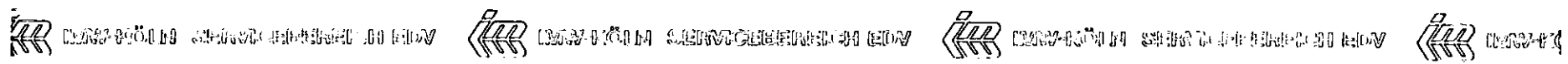




Tabelle 18.2: Positive Auswirkungen der Kursteilnahme im Hinblick auf Mißbrauchsverhalten  
(Anteilswerte: verändert)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GE- NICHTSREDUKTION		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)	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Konsum alkoholischer Getränke	29	29	30	29	29	31	24	29	28	31	27
Rauchen, Zigarettenkonsum	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	14	16	0	17	10	16	7	14	14	31	9

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEMICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
sehr gut	10	11	5	12	8	9	14	9	12	15	9
gut	47	48	40	51	42	48	45	54	35	46	45
zufriedenstellend	30	26	50	28	33	26	38	27	35	27	32
weniger zufriedenstellend	11	12	5	9	13	13	3	9	14	8	11
schlecht	2	2	0	0	4	2	0	0	5	0	2
sehr schlecht	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEBDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert</b>											
sehr stark	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0
stark	36	39	25	45	25	31	55	44	23	50	31
weniger stark	41	41	45	33	52	46	28	35	53	42	42
überhaupt nicht	16	14	20	13	19	18	7	15	16	4	19
KA	6	5	10	7	4	4	10	5	7	0	8
<b>Ich fühle mich wieder leistungsfähiger</b>											
sehr stark	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
stark	32	36	20	43	17	26	52	36	26	46	27
weniger stark	40	40	40	38	44	44	31	36	49	50	39
überhaupt nicht	20	17	30	12	31	23	7	19	21	0	25
KA	7	7	10	7	8	7	10	9	5	4	9
<b>Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere</b>											
sehr stark	6	6	5	7	4	4	10	9	0	15	3
stark	31	35	15	38	21	26	45	32	28	50	23
weniger stark	34	31	40	33	35	38	21	31	40	23	39
überhaupt nicht	25	24	30	16	37	27	14	24	26	12	28
KA	5	4	10	6	4	3	10	4	7	0	7

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

	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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert</b>											
sehr stark	2	3	0	3	2	1	7	4	0	4	2
stark	14	14	10	14	13	14	14	15	12	15	13
weniger stark	41	40	50	43	38	38	48	44	37	65	35
überhaupt nicht	36	37	30	32	40	42	17	31	44	15	41
KA	7	6	10	7	6	4	14	6	7	0	9
<b>Ich bin wieder beweglicher und aktiver</b>											
sehr stark	2	3	0	1	4	2	3	4	0	0	2
stark	33	34	30	41	23	29	48	35	30	50	27
weniger stark	39	39	40	38	40	42	31	37	42	42	39
überhaupt nicht	21	19	25	14	29	23	10	19	23	3	25
KA	5	5	5	6	4	4	7	5	5	0	7
<b>Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt</b>											
sehr stark	2	3	0	3	2	2	3	4	0	4	1
stark	16	16	10	17	13	14	21	17	14	12	16
weniger stark	41	43	35	42	40	37	52	41	42	54	40
überhaupt nicht	31	30	40	29	35	37	14	31	33	23	33
KA	9	8	15	9	10	9	10	8	12	8	10

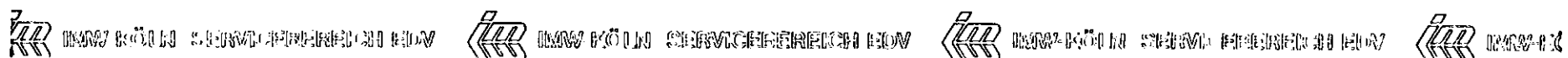


Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Hier/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener</b>											
sehr stark	4	5	0	6	2	4	3	6	0	8	2
stark	25	27	15	30	17	19	45	26	23	27	23
weniger stark	43	44	40	41	46	46	31	41	47	50	42
überhaupt nicht	20	17	30	14	27	23	10	19	21	8	24
KA	8	7	15	9	8	8	10	8	9	8	9
<b>Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß</b>											
sehr stark	4	5	0	6	2	2	10	6	0	4	5
stark	31	34	25	35	27	29	38	37	21	31	30
weniger stark	47	46	50	45	50	51	38	40	60	54	45
überhaupt nicht	12	10	15	9	15	13	7	12	12	12	13
KA	6	5	10	6	6	5	7	5	7	0	8
<b>Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig</b>											
sehr stark	7	9	0	9	6	8	7	8	7	8	7
stark	26	26	30	32	17	23	34	29	19	38	20
weniger stark	44	46	30	42	46	45	41	40	51	38	47
überhaupt nicht	15	12	25	10	21	16	7	14	16	8	17
KA	8	7	15	7	10	8	10	9	7	8	9

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es</b>											
sehr stark	10	12	0	10	10	9	14	9	12	12	8
stark	40	41	40	43	37	40	41	42	37	35	43
weniger stark	36	33	45	32	40	37	31	32	42	46	32
überhaupt nicht	8	8	10	9	8	9	7	10	5	8	9
KA	6	6	5	6	6	5	7	6	5	1	8
<b>Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will</b>											
sehr stark	6	7	0	7	4	8	0	4	9	8	6
stark	15	15	10	12	19	14	14	12	21	4	17
weniger stark	35	32	55	36	33	32	45	36	33	38	33
überhaupt nicht	37	40	20	36	38	42	24	41	30	46	35
KA	7	6	15	9	6	4	17	8	7	4	9
<b>Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen</b>											
sehr stark	7	6	10	9	4	7	7	6	7	12	3
stark	27	29	20	26	29	27	28	29	23	31	27
weniger stark	50	49	60	51	50	48	55	49	53	58	50
überhaupt nicht	12	11	10	9	15	13	7	13	9	0	14
KA	4	5	0	6	2	4	3	3	7	0	6

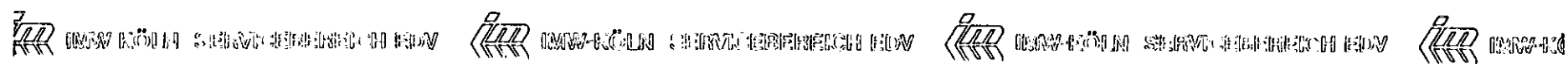


Tabelle 20: Wie sehen Sie Ihre heutige Situation im Vergleich zu der Situation vor Kursbeginn? Wie stark treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	100	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe</b>											
sehr stark	17	18	10	20	12	18	10	14	21	8	20
stark	25	24	30	23	27	25	24	22	30	31	23
weniger stark	32	30	35	28	38	29	45	35	28	23	34
überhaupt nicht	21	22	15	22	19	24	10	23	16	35	17
KA	6	5	10	7	4	4	10	6	5	4	6
<b>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</b>											
sehr stark	16	17	10	17	13	20	3	14	19	15	16
stark	31	32	30	35	25	32	28	28	35	35	30
weniger stark	25	22	25	20	31	19	41	28	19	19	26
überhaupt nicht	25	24	30	23	27	26	21	26	23	31	23
KA	4	4	5	4	4	3	7	4	5	0	6

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
<b>Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben</b>											
sehr stark	13	16	0	14	12	14	10	14	12	12	15
stark	36	35	45	38	33	35	38	37	33	50	32
weniger stark	32	33	20	29	37	33	31	29	37	31	32
überhaupt nicht	12	9	25	13	10	10	14	13	9	8	11
KA	7	7	10	6	10	8	7	6	9	0	10
<b>Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt</b>											
sehr stark	7	8	0	7	6	8	3	6	7	8	7
stark	31	33	25	32	31	33	28	29	35	38	31
weniger stark	36	35	35	39	31	36	34	33	40	35	34
überhaupt nicht	19	18	25	14	25	18	21	23	12	15	19
KA	7	6	15	7	8	5	14	8	7	4	9

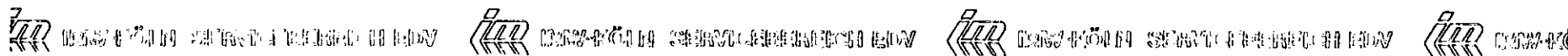




Tabelle 20.1: Erlebte Auswirkungen (Anteilswerte: sehr stark/stark)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	98
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	37	40	25	46	25	32	55	45	23	54	31
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	32	36	20	43	17	26	52	36	26	46	27
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	36	41	20	45	25	31	55	41	28	65	26
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	17	17	10	17	15	15	21	19	12	19	15
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	36	37	30	42	27	31	52	38	30	50	30
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	19	10	20	15	16	24	21	14	15	17
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	29	32	15	36	19	23	48	32	23	35	25
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	36	39	25	41	29	31	48	44	21	35	34
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	33	35	30	41	23	31	41	37	26	46	27
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	30	53	40	54	46	48	55	51	49	46	51
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	21	22	10	19	23	22	14	15	30	12	23

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

	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-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	34	35	30	35	33	34	34	36	30	42	31
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	41	43	40	43	38	43	34	36	51	38	43
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	46	49	40	52	38	52	31	42	53	50	45
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	49	51	45	52	44	49	48	51	44	62	47
Ich wurde häufig von anderen in meinen Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	38	41	25	39	37	41	31	36	42	46	38

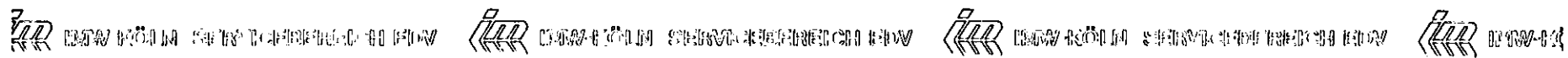


Tabelle 21: Gab es zum Zeitpunkt des Kursees noch andere Personen mit Übergewicht in Ihrer Familie?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	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)	113	92	18	68	45	85	27	73	40	24	83
Ja, (Ehe-)Partner	35	35	44	41	27	35	37	37	33	33	35
Ja, Kind(er)	19	21	11	21	16	21	11	18	20	13	20
Ja, andere Haushaltsangehörige	6	7	6	9	2	7	4	4	10	8	6
Nein, niemand	44	42	44	41	49	41	52	47	40	42	46

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT 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-%
<b>BASIS (UNGEWICHTET)</b>	113	92	18	68	45	85	27	73	40	24	83
<b>Ja, (Ehe-)Partner:</b>											
Hat auch am Kurs teilgenommen	3	2	6	4	0	4	0	3	3	4	2
Hat nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	7	6	10	0	5	11	8	3	8	6
Hat einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	13	14	6	22	0	12	19	12	15	13	12
Hat nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	27	25	33	44	0	29	19	30	20	13	31
<b>NEIN, hat weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt</b>	25	24	28	0	62	24	26	22	30	17	29
<b>KA</b>	27	28	22	19	38	27	26	25	30	46	19

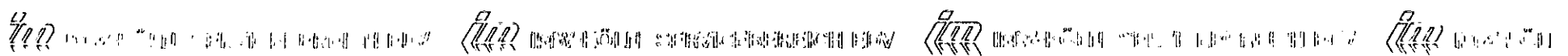


Tabella 22: Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?

	Gesamt	BISHERIGE VERSÜCHE		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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	113	92	18	68	45	85	27	73	40	24	33
<b>Ja, Kind(er) oder andere</b>											
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	2	1	6	3	0	1	4	3	0	4	1
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zu Hause voll mitgemacht	6	8	0	10	0	7	4	7	5	17	4
Hat/Haben einzelne Programnteile oder Regeln aktiv mitgemacht	11	11	11	18	0	11	11	12	8	21	7
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	11	13	0	18	0	13	4	8	15	8	12
<b>NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt</b>	20	21	22	3	47	15	33	18	25	21	22
<b>KA</b>	50	47	61	49	53	53	44	52	48	29	54

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

	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)	113	92	18	68	45	85	27	73	40	24	33
Ja, (Ehe-)Partner	49	48	50	81	0	49	48	53	40	38	52
Ja, Kind(er) oder andere	29	33	17	49	0	32	22	30	28	50	24
Nein, niemand	40	39	44	0	100	39	41	37	45	33	41

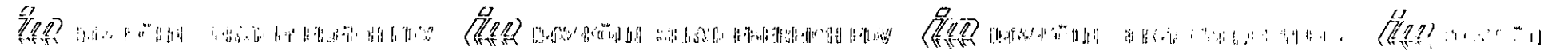


Tabella 23: Haben Sie seit Kur Ende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	113	92	18	63	45	85	27	73	40	24	83
Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	16	16	17	10	24	15	19	16	15	8	19
Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	37	38	39	37	38	39	33	36	40	33	39
Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	40	41	22	51	22	39	44	40	40	50	37
KA	7	4	22	1	16	7	4	8	5	8	5

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSPENKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie wacht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BAISISUNGEWICHTET)	113	92	18	68	45	85	27	73	40	24	83
Ja, (Ehe-)Partner	27	29	11	38	11	28	26	30	23	29	27
Ja, Kinder)	15	16	11	21	7	18	7	16	13	17	14
Ja, andere Haushaltsangehörige	3	2	6	4	0	2	4	3	3	8	1
Nein	58	57	67	44	78	55	63	55	63	54	60



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

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja	76	78	65	75	77	75	79	71	36	54	83
Nein	22	20	35	23	21	23	21	29	9	46	15
NA	2	2	0	1	2	2	0	0	5	0	2

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT 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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja	37	37	35	32	44	40	31	33	44	42	33
Nein	61	61	65	67	54	59	66	65	53	59	65
KA	2	2	0	1	2	1	3	1	2	0	2

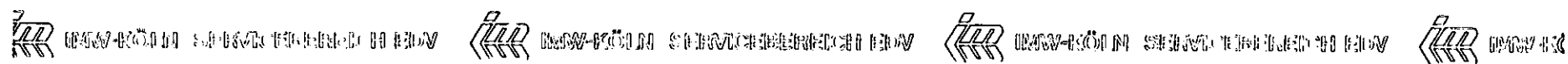


Tabella 27: Bei mir haben sich in dieser Zeit Stress, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt.

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja	17	47	50	43	52	52	31	44	53	31	51
Nein	104	52	45	55	46	46	69	55	44	69	47
KA	2	1	5	1	2	2	0	1	2	0	2

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Ja	69	68	65	67	71	76	45	65	74	38	77
Nein	29	29	35	30	27	21	55	33	21	62	19
KA	2	3	0	3	2	3	0	1	5	0	3

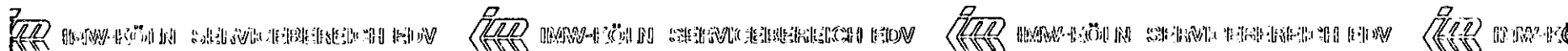


Tabelle 29: Was hat Ihnen geholfen, diese Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen?

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	93	20	69	52	91	29	78	43	26	88
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	17	17	10	17	15	18	14	13	23	15	18
Ernährungsfahrplan, Überwachen der K <sub>j</sub> -Grenze	6	5	5	7	4	7	3	4	9	4	7
(tägliche) Gewichtskontrolle (Wiegen und Aufschreiben)	7	8	5	7	8	9	3	8	7	8	8
Andere Kursteilnehmer, die Gruppe, das monatliche Treffen	4	5	0	4	4	3	7	3	7	4	5
Einflüsse aus dem sozialen Umfeld	16	15	20	20	10	18	10	15	16	12	15
Unterstützung durch Familienmitglieder, Mitmachen von anderen Familienmitgliedern	1	10	15	17	2	13	3	12	9	4	13
Anerkennung der Bemühungen, Lob, Komplimente	6	6	5	4	8	5	7	5	7	8	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
AUSWIRKUNGEN DES VERANDERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	27	30	15	30	23	25	34	27	28	31	26
Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens	2	3	0	3	2	3	0	1	5	4	2
Besserung gesundheitlicher Schwierigkeiten	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
Größere Aktivität, mehr Unternehmungslust	6	4	15	6	6	4	10	6	5	0	6
Besseres Aussehen, keine Probleme mit Kleidung	6	6	0	6	6	7	3	6	5	0	8
Steigerung des Selbstbewußtseins	14	17	0	16	12	12	21	14	14	27	11
SONSTIGE HILFEN	17	18	10	19	15	20	10	17	19	23	16
Andere Diäten/Kuren	4	3	5	3	6	4	3	5	2	4	3
Besondere 'Tricks'	2	2	0	3	0	2	0	1	2	0	2
Sonstiges	12	13	5	13	10	13	7	10	14	19	10
KA	32	31	45	23	44	30	38	36	26	23	35

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	(n-%)	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Ja, mit positiver Auswirkung	8	9	5	9	8	10	3	9	7	12	3
Ja, mit negativer Auswirkung	17	14	25	16	19	22	3	14	23	4	20
Nein, keine wichtigen Veränderungen	72	76	60	72	71	66	90	74	67	85	68
KA	2	1	10	3	2	2	3	3	2	0	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	10	9	1	6	4	9	1	7	3	3	7
<b>Positive Veränderungen:</b>											
Heilverfahren nach Krankheit, gesund werden	20	22	0	17	25	22	0	14	33	33	14
Aktiver geworden	10	11	0	17	0	11	0	0	33	33	0
Ausgeglichenheit	10	11	0	17	0	11	0	0	33	33	0
Weniger berufliche Belastungen, Ruhestand	20	11	100	17	25	11	100	29	0	33	14
Selbstwertgefühl, Selbstbewußtsein	20	22	0	17	25	22	0	29	0	33	14
Eigene Vorsätze	10	11	0	17	0	11	0	0	33	0	14
Kontakt mit Personen, die ähnliche Schwierigkeiten haben	10	11	0	0	25	11	0	14	0	0	14
Kleidergrößenveränderung	10	11	0	17	0	11	0	14	0	0	14
Lob und Tadel, Unterstützung der Angehörigen	10	11	0	17	0	11	0	0	33	0	14
Feste Partnerschaft	10	11	0	17	0	11	0	14	0	33	0
Sonstige positive Veränderungen	10	11	0	17	0	11	0	14	0	0	14
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0





Tabelle 31: 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	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/ nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?											
ja	63	68	40	70	54	69	45	62	65	73	59
nein	26	22	45	19	35	22	34	27	23	23	26
KA	12	9	15	12	12	9	21	12	12	4	15
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen konnten?											
ja	65	70	40	70	60	69	55	62	72	77	60
nein	21	17	45	20	23	18	31	22	21	23	22
KA	13	12	15	10	17	13	14	17	7	0	18

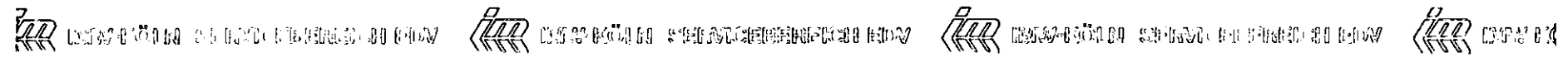


Tabelle 31: Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Essverhalten ändern und abnehmen?											
ja	51	54	35	52	50	54	45	50	53	62	45
nein	28	26	45	29	27	23	41	28	28	31	28
KA	21	20	20	19	23	23	14	22	19	8	26
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?											
ja	26	28	25	26	27	26	28	32	16	31	24
nein	56	55	65	58	54	54	62	50	67	62	55
KA	17	17	10	16	19	20	10	18	16	8	22

Tabelle 31.1: Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	63	68	40	70	54	69	45	62	65	73	59
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	65	70	40	70	60	69	55	62	72	77	60
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen?	51	54	35	52	50	54	45	50	53	62	45
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen?	26	28	25	26	27	26	28	32	16	31	24

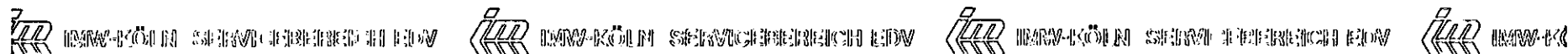




Tabelle S.2: Geschlecht des/der Befragten

	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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
männlich	7	5	20	7	8	7	10	12	0	15	5
weiblich	93	95	80	93	92	93	90	88	100	85	95
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabella KA/NG: Persönliches Herdalgewicht (Zielgewicht)

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KUPFERDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht 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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	23	23	15	22	25	24	17	18	33	19	24
61 - 65 kg	28	28	35	29	27	23	45	36	14	27	28
66 - 70 kg	28	30	25	26	31	31	21	27	30	23	32
71 - 75 kg	9	10	5	13	4	10	7	8	12	15	6
76 - 80 kg	7	6	10	4	10	7	7	8	5	12	5
81 - 85 kg	2	0	10	1	2	1	3	3	0	0	2
86 - 90 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
91 - 100 kg	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	2	0	3	2	3	0	0	7	0	3

Tabelle KA/A: Körpergewicht zu Kursbeginn (Ausgangsgewicht)

	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-%
<b>BASISKUNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	3	4	0	4	2	4	0	3	5	4	3
61 - 65 kg	12	8	25	10	13	11	14	14	7	15	10
66 - 70 kg	18	18	15	16	21	16	24	17	21	8	20
71 - 75 kg	17	19	10	19	15	18	17	17	19	12	19
76 - 80 kg	16	18	5	14	17	13	24	14	19	23	14
81 - 85 kg	7	7	5	6	8	7	3	6	7	8	6
86 - 90 kg	9	9	10	14	2	10	7	8	12	12	9
91 - 100 kg	12	11	15	10	13	14	3	18	0	15	10
über 100 kg	3	2	10	3	4	3	3	3	5	4	3
KA	3	2	5	3	4	3	3	1	7	0	5





Tabelle KA/BI: Absolutes Übergewicht zu Kursbeginn

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	2	0	10	1	2	1	3	3	0	4	1
bis 5 kg unter Normalgewicht	6	6	5	6	6	7	3	6	5	4	6
Normalgewicht	4	4	5	1	8	3	7	5	2	4	3
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	5	5	4	8	5	7	1	14	12	5
3 - 4 kg über Normalgewicht	6	7	0	10	0	7	3	5	7	4	7
5 - 6 kg über Normalgewicht	10	11	5	9	12	8	17	12	7	12	8
7 - 8 kg über Normalgewicht	12	14	5	14	10	13	10	15	7	8	15
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	7	0	6	8	7	7	4	12	0	9
11 - 12 kg über Normalgewicht	9	6	25	10	8	5	21	12	5	8	9
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	8	5	7	8	9	3	9	5	19	5
16 - 18 kg über Normalgewicht	8	9	5	10	6	10	3	5	14	12	8
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	3	0	3	2	3	0	1	5	0	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	17	16	25	14	21	19	10	21	12	15	17
KA	3	2	5	3	4	3	3	1	7	0	5

Tabelle KA/B2: Relatives Übergewicht zu Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
unter Normalgewicht	7	6	15	7	8	8	7	9	5	8	7
Normalgewicht	4	4	5	1	8	3	7	5	2	4	3
1- 5 % über Normalgewicht	10	10	5	12	8	10	10	6	16	15	9
6-10 % über Normalgewicht	14	16	5	14	13	12	21	14	14	15	13
11-20 % über Normalgewicht	29	29	30	32	25	27	34	31	26	19	33
21-30 % über Normalgewicht	12	13	10	13	12	14	7	13	12	23	10
31-40 % über Normalgewicht	9	9	10	7	12	10	3	9	9	8	10
41 % und mehr über Normalgewicht	11	10	15	10	12	12	7	12	9	8	10
KA	3	2	5	3	4	3	3	1	7	0	5

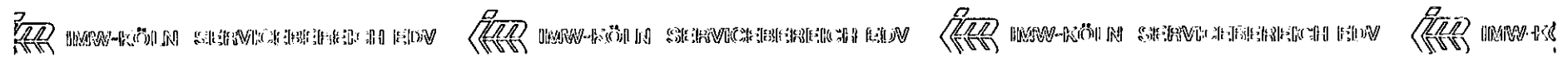


Tabelle KE/A: Körpergewicht zu Kursende (23. Programmwoche)

	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-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	63	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	23	23	20	20	27	22	28	22	26	15	27
61 - 65 kg	12	9	25	13	12	10	21	14	9	15	13
66 - 70 kg	18	20	10	20	15	18	21	18	19	15	20
71 - 75 kg	17	16	15	16	17	16	14	14	21	19	16
76 - 80 kg	8	9	5	13	2	10	3	8	9	8	9
81 - 85 kg	5	6	0	4	6	5	3	5	5	12	3
86 - 90 kg	6	4	15	7	4	7	3	9	0	3	6
91 - 100 kg	6	5	10	3	10	7	3	6	5	8	6
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	5	6	0	3	8	5	3	4	7	0	0

Tabella KE/B1: Absolutes Übergewicht zu Kursende

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSPEDUKTION		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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	1	15	1	6	2	7	4	2	4	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	8	9	5	12	4	7	14	12	2	4	10
bis 5 kg unter Normalgewicht	16	16	10	14	17	13	24	13	21	15	17
Normalgewicht	4	4	5	3	6	4	3	5	2	8	3
1 - 2 kg über Normalgewicht	10	10	5	10	10	8	17	8	14	12	10
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	11	5	12	8	13	0	10	9	4	13
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	8	10	10	6	8	10	12	2	15	7
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	9	15	7	13	11	7	9	12	12	10
9 - 10 kg über Normalgewicht	5	5	5	9	0	7	0	4	7	4	5
11 - 12 kg über Normalgewicht	6	7	0	7	4	5	7	8	2	15	3
13 - 15 kg über Normalgewicht	2	2	5	1	4	2	0	1	5	0	3
16 - 18 kg über Normalgewicht	2	1	10	0	6	3	0	4	0	4	2
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	1	5	1	2	2	0	3	0	0	2
21 kg und mehr über Normalgewicht	6	6	5	8	6	5	7	5	7	4	7
KA	7	8	0	6	10	9	3	4	14	0	3

297

Tabelle KE/B2: Relatives Übergewicht zu Kursende

	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	stab. l. oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
unter Normalgewicht	27	27	30	28	27	22	45	28	26	23	31
Normalgewicht	4	4	5	3	6	4	3	5	2	8	3
1- 5 % über Normalgewicht	17	17	10	17	15	16	17	14	21	12	19
6-10 % über Normalgewicht	13	13	15	16	10	15	7	17	7	19	13
11-20 % über Normalgewicht	19	20	15	22	15	20	17	19	19	31	16
21-30 % über Normalgewicht	6	3	20	3	10	7	0	8	2	4	7
31-40 % über Normalgewicht	3	3	5	3	4	3	3	1	7	0	5
41 % und mehr über Normalgewicht	3	4	0	3	4	3	3	4	2	4	3
KA	7	8	0	6	10	9	3	4	14	0	3

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-%
<b>BASIS&lt;UNGEWICHTET&gt;</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
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	5	6	0	4	6	7	0	5	5	4	6
Keine Gewichtsveränderung	3	3	5	3	4	3	3	3	5	12	1
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	3	4	0	3	4	3	3	4	2	4	3
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	24	19	45	23	25	23	28	28	16	31	23
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	22	23	15	25	19	23	21	21	26	15	26
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	19	20	15	22	15	16	24	19	19	15	22
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	1	8	4	3	5	2	4	5
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	5	6	0	7	2	4	7	5	5	12	3
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	4	3	10	3	6	4	3	4	5	4	5
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	1	5	3	0	2	0	1	2	0	2
KA	8	8	5	6	12	9	7	5	14	0	5



Tabella KE.02: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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
	n-%	n-%	n-%	n-%	n-%	n-%	n-%	n-%	n-%	n-%	n-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	5	6	0	4	6	7	0	5	5	4	6
Keine Gewichtsveränderung	3	3	5	3	4	3	3	3	5	12	1
Gewichtsreduktion	83	83	90	87	79	81	90	87	77	85	89
KA	8	8	5	6	12	9	7	5	14	0	5

Tabelle 6M/A: Körpergewicht 6 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	17	17	10	16	17	15	21	15	19	12	19
61 - 65 kg	13	9	30	10	17	9	28	15	9	12	15
66 - 70 kg	16	16	15	20	10	19	7	14	19	19	15
71 - 75 kg	17	17	15	16	19	16	17	15	21	19	17
76 - 80 kg	7	8	5	13	0	8	7	9	5	8	8
81 - 85 kg	7	9	0	7	8	9	3	8	7	12	7
86 - 90 kg	5	4	10	4	6	5	3	6	2	4	6
91 - 100 kg	6	4	15	3	10	7	3	6	5	4	7
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	14	0	10	13	12	10	10	14	12	7

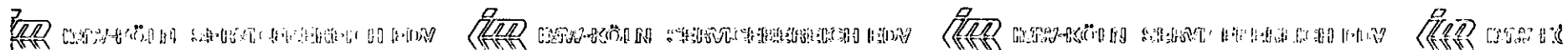




Tabelle 6N/B1: Absolutes Übergewicht 6 Monate nach Kursende

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	39
10 kg und mehr unter Normalgewicht	2	1	10	1	4	1	7	3	2	4	2
6 - 9 kg unter Normalgewicht	7	7	10	7	8	5	14	9	5	4	8
bis 5 kg unter Normalgewicht	12	11	10	14	8	11	14	10	14	12	13
Normalgewicht	2	3	0	3	2	2	3	3	2	4	2
1 - 2 kg über Normalgewicht	5	4	5	4	6	4	7	1	12	4	6
3 - 4 kg über Normalgewicht	9	9	10	10	8	9	10	13	2	8	10
5 - 6 kg über Normalgewicht	8	9	5	6	12	10	3	9	7	12	8
7 - 8 kg über Normalgewicht	7	8	5	10	4	8	7	9	5	11	7
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	6	10	7	6	8	3	6	7	12	6
11 - 12 kg über Normalgewicht	9	9	10	10	8	8	14	12	5	12	8
13 - 15 kg über Normalgewicht	7	7	5	6	8	8	0	6	7	4	3
16 - 18 kg über Normalgewicht	1	1	0	0	2	1	0	0	2	0	1
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	0	10	0	4	2	0	3	0	4	1
21 kg und mehr über Normalgewicht	7	7	10	7	8	8	7	6	9	0	10
KA	14	16	0	13	15	15	10	10	21	12	10

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	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
unter Normalgewicht	21	19	30	23	19	18	34	22	21	19	23
Normalgewicht	2	3	0	3	2	2	3	3	2	4	2
1- 5 % über Normalgewicht	12	11	10	13	10	11	14	10	14	12	13
6-10 % über Normalgewicht	12	13	10	10	15	14	7	14	9	12	14
11-20 % über Normalgewicht	21	21	25	25	17	22	21	26	14	38	17
21-30 % über Normalgewicht	7	7	10	6	10	8	3	8	7	1	10
31-40 % über Normalgewicht	4	3	10	4	4	4	3	4	5	0	6
41 % und mehr über Normalgewicht	4	5	0	3	6	4	3	3	7	0	6
KA	15	16	5	13	17	16	10	12	21	15	10

Tabelle 6M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSBEGINN	
		Schon mehrmals versucht	Nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	4	4	5	3	6	5	0	4	5	4	5
3 - 4 kg Gewichtszunahme	2	3	0	3	2	3	0	3	2	4	2
1 - 2 kg Gewichtszunahme	2	3	0	4	0	2	3	4	0	0	3
Keine Gewichtsveränderung	2	2	5	1	4	3	0	3	2	4	1
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	10	8	20	7	13	10	10	10	9	8	10
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	26	26	30	25	29	25	31	29	21	27	28
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	19	19	15	23	13	19	21	15	26	19	20
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	8	9	5	9	8	8	10	9	7	8	9
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	0	1	4	1	7	4	0	4	2
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	4	5	6	2	4	3	4	5	4	5
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	2	5	3	2	3	0	4	0	8	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	0	5	1	0	1	0	0	2	0	1
KA	15	16	5	13	17	15	14	12	21	12	11

Tabelle 6M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	9	10	5	10	8	11	3	10	7	8	10
Keine Gewichtsveränderung	2	2	5	1	4	3	0	3	2	4	1
Gewichtsreduktion	74	71	85	75	71	70	83	76	70	77	77
KA	15	16	5	13	17	15	14	12	21	12	11

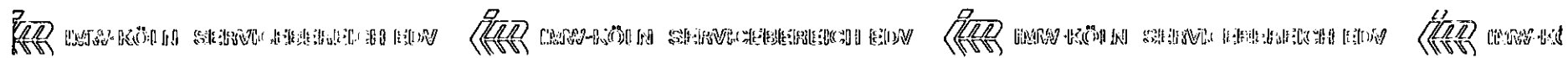


Tabelle 6M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
5 kg und mehr Gewichtszunahme	12	13	10	9	17	12	14	10	16	12	14
3 - 4 kg Gewichtszunahme	13	13	15	12	15	16	3	15	9	4	16
1 - 2 kg Gewichtszunahme	36	32	60	38	35	35	38	40	30	23	43
keine Gewichtsveränderung	16	16	10	16	15	12	28	13	21	31	13
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	5	5	10	0	5	7	6	5	8	6
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	6	2	5	0	5	2	12	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	15	0	10	15	13	10	10	16	12	7

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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	60	56	85	55	65	60	55	65	49	38	69
keine Gewichtsveränderung	16	16	10	16	15	12	28	13	21	31	13
Gewichtsreduktion	10	10	5	16	2	11	7	12	7	19	8
KA	15	17	0	13	17	16	10	10	23	12	10

Tabelle 18M/A: Körpergewicht 18 Monate nach Kursende

308

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
<b>BASIS(UNGEWICHTET)</b>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	13	13	10	13	13	12	17	13	14	12	14
61 - 65 kg	12	11	10	13	10	10	17	10	14	23	9
66 - 70 kg	17	13	15	20	13	16	21	22	9	19	18
71 - 75 kg	15	14	15	17	12	13	21	12	21	12	15
76 - 80 kg	9	10	5	9	10	10	7	9	9	12	9
81 - 85 kg	6	5	10	9	2	4	7	5	7	8	6
86 - 90 kg	8	9	5	10	6	10	3	10	5	8	8
91 - 100 kg	7	5	20	4	12	9	3	8	7	8	8
über 100 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	12	13	10	4	23	15	3	12	14	0	14

Tabelle 19M/B1: Absolutes Übergewicht 18 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	68
10 kg und mehr unter Normalgewicht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 - 9 kg unter Normalgewicht	6	4	15	6	6	2	17	8	2	12	5
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	16	5	19	10	12	24	18	9	19	14
Normalgewicht	2	2	0	0	4	1	3	1	2	4	0
1 - 2 kg über Normalgewicht	6	6	5	9	2	8	0	5	7	12	5
3 - 4 kg über Normalgewicht	10	10	5	12	8	11	7	10	9	12	10
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	7	10	10	4	7	10	8	7	4	9
7 - 8 kg über Normalgewicht	10	11	5	9	12	8	17	9	12	19	8
9 - 10 kg über Normalgewicht	4	4	5	1	8	5	0	3	7	0	6
11 - 12 kg über Normalgewicht	7	7	10	10	4	8	7	10	2	12	6
13 - 15 kg über Normalgewicht	4	3	10	4	4	4	3	4	5	4	3
16 - 18 kg über Normalgewicht	3	4	0	3	4	4	0	3	5	0	5
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	3	0	3	2	3	0	3	2	0	3
21 kg und mehr über Normalgewicht	8	6	20	7	10	8	7	8	9	4	10
KA	15	15	10	7	25	19	3	12	21	0	17



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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDEN	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
unter Normalgewicht	21	20	20	25	15	14	41	26	12	31	18
Normalgewicht	2	2	0	0	4	1	3	1	2	4	0
1- 5 % über Normalgewicht	10	9	10	14	4	12	3	10	9	15	9
6-10 % über Normalgewicht	17	18	10	17	15	16	17	15	19	19	17
11-20 % über Normalgewicht	18	17	25	19	17	19	17	21	14	21	15
21-30 % über Normalgewicht	8	9	5	9	8	9	7	6	12	0	11
31-40 % über Normalgewicht	6	4	15	4	8	7	0	6	5	0	8
41 % und mehr über Normalgewicht	4	4	5	4	4	3	7	3	7	4	5
KA	15	15	10	7	25	19	3	12	21	0	17

Tabella 13M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit 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-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	2	3	0	3	2	3	0	0	7	0	3
3 - 4 kg Gewichtszunahme	3	3	5	1	6	3	3	4	2	0	3
1 - 2 kg Gewichtszunahme	4	5	0	4	4	5	0	4	5	4	5
keine Gewichtsveränderung	3	2	10	1	6	2	3	4	2	4	3
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	16	14	25	16	15	15	17	19	9	8	18
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	23	22	25	28	17	21	31	24	21	27	24
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	15	16	5	17	12	14	17	13	19	19	13
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	6	7	0	7	4	4	10	6	5	15	3
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	5	6	0	6	4	4	7	6	2	12	3
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	3	10	7	0	4	3	4	5	4	5
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	2	1	5	0	4	2	0	1	2	4	1
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0
KA	16	15	15	7	27	19	7	13	21	0	18

Tabelle 18M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSEBEGINN	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	10	11	5	9	12	12	3	8	14	4	11
Keine Gewichtsveränderung	3	2	10	1	6	2	3	4	2	4	3
Gewichtsreduktion	71	71	70	83	56	67	86	76	63	92	67
KA	16	15	15	7	27	19	7	13	21	0	18

Tabelle 18M/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>	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	22	21	30	19	27	21	24	19	28	8	28
3 - 4 kg Gewichtszunahme	19	17	30	25	12	19	21	23	12	8	24
1 - 2 kg Gewichtszunahme	21	19	20	26	15	22	21	22	21	19	23
Keine Gewichtsveränderung	9	11	0	10	8	7	17	8	12	15	8
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	6	7	0	6	6	7	3	5	7	19	2
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	3	2	10	3	4	4	0	5	0	15	0
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	2	2	0	1	2	1	3	1	2	4	1
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	2	2	0	1	2	1	3	1	2	8	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	15	16	10	7	25	13	7	14	16	0	14

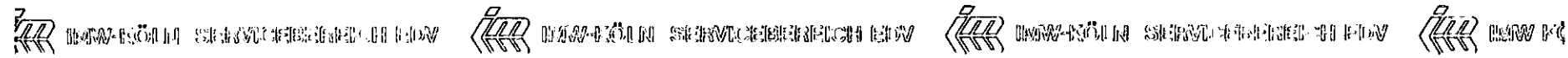


Tabella 18M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	38
Gewichtszunahme	60	56	30	67	52	58	66	64	53	35	72
Keine Gewichtsveränderung	9	11	0	10	8	7	17	8	12	15	8
Gewichtsreduktion	13	14	10	13	13	14	10	14	12	50	3
KA	17	18	10	10	27	21	7	14	23	0	17

Tabelle 30N/A: Körpergewicht 30 Monate nach Kursende

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG 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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
bis 60 kg	14	14	10	16	12	12	21	17	9	23	11
61 - 65 kg	14	11	25	12	17	11	24	14	14	15	15
66 - 70 kg	16	17	10	17	13	16	14	15	16	27	14
71 - 75 kg	20	22	5	19	21	19	24	15	28	12	23
76 - 80 kg	9	9	10	9	10	11	3	8	12	0	9
81 - 85 kg	11	11	10	13	8	11	7	10	12	12	11
86 - 90 kg	7	6	10	6	8	8	3	9	2	4	7
91 - 100 kg	7	7	10	4	12	10	0	9	5	8	8
über 100 kg	2	1	5	3	0	1	3	1	2	0	2
KA	1	0	5	1	0	1	0	1	0	0	0

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
10 kg und mehr unter Normalgewicht	3	2	10	4	2	2	7	5	0	12	1
6 - 9 kg unter Normalgewicht	4	4	5	3	6	3	7	5	2	4	5
bis 5 kg unter Normalgewicht	15	16	10	19	10	11	28	15	14	31	10
Normalgewicht	5	5	0	3	8	4	7	5	5	8	5
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	6	10	7	6	7	7	6	7	4	7
3 - 4 kg über Normalgewicht	5	5	0	4	6	5	3	4	7	8	5
5 - 6 kg über Normalgewicht	9	10	5	10	8	9	10	10	7	8	9
7 - 8 kg über Normalgewicht	12	13	5	12	12	14	3	10	14	12	13
9 - 10 kg über Normalgewicht	7	6	15	9	6	7	10	6	9	0	10
11 - 12 kg über Normalgewicht	5	5	5	6	4	5	3	5	5	8	2
13 - 15 kg über Normalgewicht	5	5	5	4	6	7	0	8	0	4	6
16 - 18 kg über Normalgewicht	5	5	5	4	6	4	7	4	7	0	7
19 - 20 kg über Normalgewicht	2	2	0	0	4	2	0	3	0	0	1
21 kg und mehr über Normalgewicht	13	12	20	10	17	14	7	12	16	4	17
KA	3	2	5	4	2	4	0	1	7	0	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht 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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
unter Normalgewicht	22	22	25	26	17	16	41	26	16	46	16
Normalgewicht	5	5	0	3	8	4	7	5	5	8	5
1- 5 % über Normalgewicht	10	10	10	10	10	11	7	9	12	12	9
6-10 % über Normalgewicht	15	16	5	16	13	15	14	14	16	8	17
11-20 % über Normalgewicht	23	22	30	25	21	25	17	24	21	23	23
21-30 % über Normalgewicht	6	6	5	3	10	5	7	8	2	0	8
31-40 % über Normalgewicht	7	8	5	6	10	10	0	5	12	0	9
41 % und mehr über Normalgewicht	8	7	15	7	10	8	7	8	9	4	10
KA	3	2	5	4	2	4	0	1	7	0	3

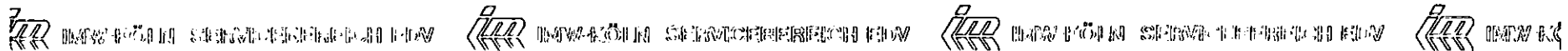




Tabelle 30M/C1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	7	9	0	4	12	10	0	5	12	0	8
3 - 4 kg Gewichtszunahme	4	3	10	3	6	3	3	5	2	0	6
1 - 2 kg Gewichtszunahme	5	5	5	4	6	7	0	5	5	0	6
Keine Gewichtsveränderung	8	9	5	6	12	9	7	6	12	0	11
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	17	14	30	14	21	19	14	19	14	4	23
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	26	27	20	28	23	21	41	27	23	27	26
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	14	14	15	19	8	13	17	13	16	23	11
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	5	6	0	9	0	5	3	6	2	12	2
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	3	0	1	4	2	3	4	0	12	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	4	5	0	4	4	3	7	3	7	12	2
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	1	0	5	0	2	1	0	1	0	4	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	2	2	0	3	0	2	0	3	0	8	0
KA	4	2	10	4	4	4	3	3	7	0	5

Tabelle 30M/C2: Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	17	17	15	12	23	20	3	15	19	0	19
Keine Gewichtsveränderung	8	9	5	6	12	9	7	6	12	0	11
Gewichtsreduktion	71	71	70	78	62	67	86	76	63	100	65
KA	4	2	10	4	4	4	3	3	7	0	5

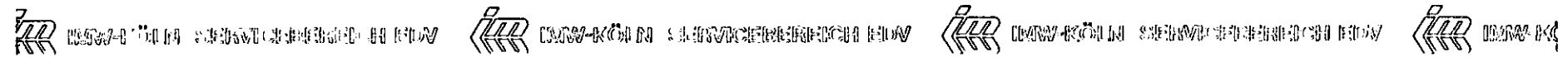


Tabelle 30M/D1: Absolute Reduktionsleistung seit Kursende

	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)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	98
5 kg und mehr Gewichtszunahme	35	38	25	30	40	36	28	32	40	0	48
3 - 4 kg Gewichtszunahme	18	13	35	16	21	20	14	19	16	0	25
1 - 2 kg Gewichtszunahme	20	19	20	26	12	18	28	21	19	0	27
keine Gewichtsveränderung	10	11	5	10	10	5	24	10	9	46	0
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	4	4	5	4	4	5	0	4	5	19	0
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	2	1	5	1	2	2	0	1	2	3	0
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	4	0	3	4	3	3	4	2	15	0
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	2	2	0	3	0	2	0	3	0	8	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0
KA	6	6	5	4	8	7	3	5	7	0	0

Tabella 30M/D2: Relative Reduktionsleistung seit Kursende

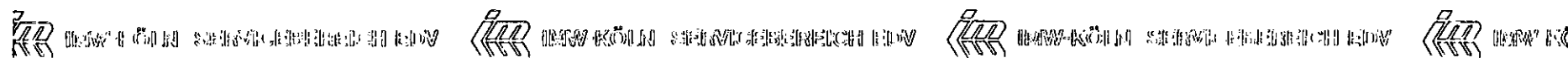
	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	70	68	80	70	71	70	69	72	67	0	97
Keine Gewichtsveränderung	10	11	5	10	10	5	24	10	9	46	0
Gewichtsreduktion	12	12	10	13	10	14	3	13	9	54	0
KA	8	8	5	7	10	10	3	5	14	0	3

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	
		Schon mehrmals versucht	Nie/nur einmal versucht	Familie macht mit	Familie macht nicht mit	Ja	nein	sehr zufrieden	es geht/nicht zufrieden	stabil oder weitere Reduktion	Zunahme
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
5 kg und mehr Gewichtszunahme	9	9	10	9	10	10	7	6	14	0	11
3 - 4 kg Gewichtszunahme	10	10	10	10	10	11	3	12	7	8	11
1 - 2 kg Gewichtszunahme	27	28	15	32	21	24	38	24	33	15	32
Keine Gewichtsveränderung	17	16	25	16	19	16	21	22	9	27	16
1 - 2 kg Gewichtsreduktion	13	13	15	16	10	13	14	13	14	19	11
3 - 5 kg Gewichtsreduktion	5	4	10	6	4	3	10	6	2	15	2
6 - 8 kg Gewichtsreduktion	3	4	0	4	2	4	0	3	5	8	2
9 - 10 kg Gewichtsreduktion	1	1	0	0	2	0	3	0	2	4	0
11 - 12 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 kg Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 kg und mehr Gewichtsreduktion	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0
KA	13	13	15	6	23	16	3	13	14	0	14

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

	Gesamt	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT 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-%
BASIS(UNGEWICHTET)	121	98	20	69	52	91	29	78	43	26	88
Gewichtszunahme	45	46	35	48	40	43	48	42	49	23	52
Keine Gewichtsveränderung	17	15	25	16	17	15	21	22	7	27	15
Gewichtsreduktion	23	23	25	28	17	22	28	23	23	50	16
KA	16	15	15	9	25	20	3	13	21	0	17



Befragungsunterlagen

# ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG  
NACH 30 MONATEN

## 1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

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

--	--	--	--	--	--

	BZ		BZ																																																																	
<b>I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS</b>		<b>II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS</b>																																																																		
1. Haben Sie den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT im Jahre 1981 <u>ganz</u> mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur <u>unvollständig</u> teilgenommen oder den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen?		4. Was haben Sie nach Beendigung des Kurses mit den erhaltenen Kursmaterialien (grüne und gelbe Teilnehmermappe) gemacht?																																																																		
Ich habe den Kurs an allen 13 Stunden und bis zum Ende besucht	1	Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber im letzten Jahr nicht weiter genutzt	1																																																																	
Ich habe an einigen Stunden nicht teilgenommen, aber doch bis zum Ende des Kurses mitgemacht	2	Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach	2																																																																	
Ich habe den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen und nicht bis zum Ende mitgemacht	3	Ich habe das Kursmaterial weggeworfen oder weitergegeben	3																																																																	
	1		9																																																																	
2. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht?	kg 2-4	5. Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in den letzten 12 Monaten noch genutzt?																																																																		
3. Haben Sie in den letzten 12 Monaten . . .																																																																				
nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet	1	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">regel- mäßig</th> <th style="text-align: center;">häu- fig</th> <th style="text-align: center;">sel- ten</th> <th style="text-align: center;">nie</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Eßplan ausarbeiten</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Überwachen der K<sub>j</sub>-Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Diagramm „Nahrungsmenge“</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Einplanen von Versuchssituationen</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Belohnungsplan</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Austausch von Rezepten</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> </tbody> </table>		regel- mäßig	häu- fig	sel- ten	nie	Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4	Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4	Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“	1	2	3	4	Eßplan ausarbeiten	1	2	3	4	Überwachen der K <sub>j</sub> -Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	1	2	3	4	Diagramm „Nahrungsmenge“	1	2	3	4	Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“	1	2	3	4	Einplanen von Versuchssituationen	1	2	3	4	Belohnungsplan	1	2	3	4	Austausch von Rezepten	1	2	3	4	Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1	2	3	4	
	regel- mäßig	häu- fig	sel- ten	nie																																																																
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4																																																																
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4																																																																
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4																																																																
Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“	1	2	3	4																																																																
Eßplan ausarbeiten	1	2	3	4																																																																
Überwachen der K <sub>j</sub> -Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	1	2	3	4																																																																
Diagramm „Nahrungsmenge“	1	2	3	4																																																																
Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“	1	2	3	4																																																																
Einplanen von Versuchssituationen	1	2	3	4																																																																
Belohnungsplan	1	2	3	4																																																																
Austausch von Rezepten	1	2	3	4																																																																
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1	2	3	4																																																																
andere Methoden zur <u>Gewichtsreduktion</u> (Diäten, Medikamente usw.) angewandt	1		11																																																																	
andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt	1		12																																																																	
3.1 Welche waren bzw. sind das?																																																																				
Nulldiät	1		13																																																																	
Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers)	2		14																																																																	
einseitige Kost (z. B. Atkins, Hollywood-Diät)	3		15																																																																	
reduzierte Mischkost (z. B. Brigitte-Diät)	4		16																																																																	
Medikamente, Arzneimittel	5		17																																																																	
Sonstige, nämlich _____	6		18																																																																	
	8		19																																																																	
			20																																																																	
			21																																																																	



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

		BZ
12. Welche der nachfolgend aufgeführten Mahlzeiten nehmen Sie zur Zeit regelmäßig ein? Legen Sie bitte bei Ihren Angaben den Zeitraum der letzten 4 Wochen zugrunde.		
Frühstück	1	33
2. Frühstück / Pausenfrühstück	1	34
Mittagessen	1	35
Nachmittags-Mahlzeit	1	36
Abendessen	1	37
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	38
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1	39
13. Wie häufig nehmen Sie persönlich an einer Gemeinschaftsverpflegung (Kantine, Mensa, Essen auf Rädern usw.) teil?		
an jedem Wochen-(Arbeits-)tag	1	
3-4 mal pro Woche	2	
1-2 mal pro Woche	3	
seltener	4	
nehme nie an einer Gemeinschaftsverpflegung teil	5	40
13.1 Was essen Sie normalerweise werktags am Abend, wenn Sie tagsüber in der Kantine gegessen haben?		
eine warme Mahlzeit	1	
eine kalte Mahlzeit	2	
nur Kleinigkeiten, kein richtiges Essen	3	
ich esse nichts mehr	4	41
13.2 Ist die Kantinen-Mahlzeit dann für Sie die Hauptmahlzeit?		
ja	1	
nein	2	42
14. Haben Sie in der Zeit nach dem Kursende bestimmte Nahrungsmittel neu bzw. vermehrt in Ihren Ernährungsplan aufgenommen oder verwenden Sie jetzt bestimmte Nahrungsmittel weniger oder überhaupt nicht mehr?		
ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen	1	
ja, reduziert bzw. weggelassen	2	
ja, beides	3	
nein	4	43
14.1 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?		
_____		
_____		
14.2 Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?		
_____		
_____		

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

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

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

**V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN**

18.	Wie haben sich seit Ihrem Kursbesuch die folgenden Verhaltensweisen bei Ihnen verändert?					
		habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie
	Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5
	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
	Reizbarkeit und allgemeine Nervosität	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
						47
						48
						49
						50
						51

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

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

**VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE**

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

		69
--	--	----

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

		BZ		
22.	Haben in den letzten 12 Monaten andere Familienangehörige an dem Kurs teilgenommen oder in anderer Weise das Ernährungsverhalten geändert?			
		ja, (Ehe-) Partner	ja, Kind(er) oder andere	
	Hat/haben im letzten Jahr auch am Kurs teilgenommen	1	1	
	Hat/haben nicht an diesem Kurs teilgenommen, aber andere Methoden/Kurse mitgemacht	2	2	
	Hat/haben mit mir zusammen das Ernährungsverhalten verändert	3	3	
	Hat/haben das Ernährungsverhalten nicht geändert, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	4	4	
	NEIN, hat/haben weder aktiv mitgemacht noch mich unterstützt	5	5	74 -75

23.	Haben Sie seit Kursende nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt?			
	Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	1		
	Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	2		
	Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	3		76

24.	Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert?			
	ja, (Ehe-) Partner	1		77
	ja, Kind(er)	1		78
	ja, andere Haushaltsangehörige	1		79
	nein	1		80

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

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

25.	Ich hatte in den letzten 12 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.)			
	ja	1		
	nein	2		81

26.	Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.)			
	ja	1		
	nein	2		82

27.	Bei mir haben sich in dieser Zeit <u>Streß</u> , <u>persönliche Belastungen</u> , <u>Spannungen</u> oder andere <u>persönliche Probleme</u> negativ ausgewirkt.			
	ja	1		
	nein	2		83

28.	Ich hatte Probleme mit der <u>eigenen Willenskraft</u> , meine alten Gewohnheiten zu ändern.			
	ja	1		
	nein	2		84

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

30.	Haben sich seit Kursende für Sie persönlich wichtige Veränderungen (z. B. in Beruf, Familie, Freundeskreis, finanzielle Situation, Gesundheit usw.) ergeben, die Ihre Bemühungen zur Veränderung Ihres Ernährungsverhaltens positiv oder negativ beeinflussten?			
	ja, mit positiver Auswirkung	1		
	ja, mit negativer Auswirkung	2		
	nein, keine wichtigen Veränderungen	3		85

30.1 WENN JA:  
Welche Veränderungen waren das?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31.	Haben Sie in den letzten 12 Monaten ...			
	... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	ja	nein	
		1	2	86
	... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	1	2	87
	... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	1	2	88
	... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	1	2	89

**VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK**

S. 1	Ihr Alter?		Jahre	
S. 2	Geschlecht?	männlich	1	90
		weiblich	2	92