



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

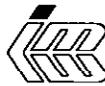
100038



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

Stadtwaldgürtel 33 · 5000 Köln 41
Telefon (0221) 40 3066-69



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE

des BZgA-Kurses

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT

Befragungen 30 Monate nach Kursende
in der Kursgeneration 1982

und

42 Monate nach Kursende
in der Kursgeneration 1981

B E R I C H T

IMW-KÖLN 8503

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100038
(13.2.66)

INHALT

	Seite
VORBEMERKUNG	I
ZUSAMMENFASSUNG	III
1. Einführung	1
1.1 Die Kurse	1
1.2 Ziele der Untersuchung	1
1.2.1 Die Rekrutierung der Stichprobe	2
1.2.2 Die Stichprobenausschöpfung	3
1.2.3 Stichprobenbeschreibung	4
2. Die Erhebungsinhalte im Zeitablauf	7
2.1 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen .	7
3. Ergebnisse der aktuellen Befragung	15
3.1 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen	15
3.2 Vergleich der beiden Kursgenerationen 1981 und 1982 zum Befragungszeitpunkt 30 Monate nach Kursende	17
3.2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts in beiden Kursgenerationen	18
3.2.2 Die Gewichtsentwicklung und der Reduktionser- folg bei Personen mit unterschiedlichem Aus- gangsgewicht	19
3.2.3 Die Gewichtsentwicklung von Personen, die heute (zum Zeitpunkt 30 Monate) ihr Normalgewicht er- reicht haben bzw. noch leichtes oder starkes Übergewicht aufweisen	21
3.2.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe	22
3.2.5 Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion und der Veränderung des Ernährungsverhaltens	25

3.2.6 Ausstrahlungen auf andere Verhaltensweisen	26
3.2.7 Multiplikatorische Wirkungen	27
3.2.8 Fazit	28
3.3 Entwicklung des Körpergewichts bis zum Zeitpunkt 42 Monate	29
3.3.1 Stichprobenvergleich	29
3.3.1.1 Entwicklung des relativen Übergewichts	30
3.3.1.2 Entwicklung des absoluten Übergewichts	31
3.3.1.3 Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn .	32
3.3.1.4 Relative Reduktionsleistung seit Kursende ...	33
3.3.1.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung	34
3.3.2 Längsschnittvergleich in der aktuellen Stich- probe	35
3.3.2.1 Das relative Übergewicht	35
3.3.2.2 Das absolute Übergewicht	36
3.3.2.3 Die relative Reduktionsleistung seit Kursbe- ginn	37
3.3.2.4 Die relative Reduktionsleistung seit Kursende	38
3.3.2.5 Die relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung	39
3.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe und weitere Auswirkungen	40
3.4.1 Die subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses	40
3.4.2 Die Bewertung der Ernährungsweise und Einstel- lungen zum Essen	41
3.4.3 Erwartungen an den Kurs und erlebte Auswirkun- gen	43
3.4.4 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche	44
3.4.5 Auswirkungen im familialen Umfeld	45
3.4.6 Multiplikatorisches Verhalten in den jeweils letzten 12 Monaten	46
4. Anhang	47

VORBEMERKUNG ZUR BERICHTERSTATTUNG

Dieser Bericht faßt die Hauptergebnisse zu 2 Befragungen zusammen:

1. Kursgeneration 1981: Befragung 42 Monate nach Kursende.
2. Kursgeneration 1982: Befragung 30 Monate nach Kursende.

Die Einzelergebnisse dieser Befragung sind in den separat vorgelegten MATERIALBÄNDEN enthalten.

Die Wirksamkeitskontrolle ist inhaltlich sehr komplex angelegt. Durch die vergleichende Betrachtung der Kursgenerationen 1981 und 1982 ergibt sich eine zusätzliche Fragen- und Darstellungsdimension.

Um hier eine übersichtliche Struktur zu schaffen, ist der Bericht in klar voneinander getrennte Sektionen unterteilt:

- Beschreibung der Untersuchung
(> Abschnitt 1)
- Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen
(> Abschnitt 2.1)
- Methodische Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen (Gewichtsentwicklung)
(> Abschnitt 3.1)
- Vergleich der Kursgeneration 1981/1982 zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende
(> Abschnitt 3.2)

- Entwicklung im Zeitraum bis 42 Monate nach Kursende
(> Abschnitte 3.3 und 3.4)

Für diese Kurse gibt es klare Erfolgskriterien, aber keine einfachen und für alle Kursteilnehmer gleichen Erfolgsmaßstäbe.

Beispiel: Das Erreichen des Normalgewichts zu einem bestimmten Zeitpunkt ist nicht für alle Teilnehmer ein realistischer oder sinnvoller Erfolgsmaßstab; auch eine erhebliche Reduktion des vorhandenen Übergewichts kann einen solchen Erfolg darstellen.

Die Darstellung muß sich deshalb breiter auffächern. Im Gegensatz z.B. zu den Raucherentwöhnungskursen* kommt es hier mehr darauf an, Bewegungen und Entwicklungen zu verdeutlichen als schlicht zu bilanzieren.

Die ZUSAMMENFASSUNG, die diesem Bericht vorangestellt ist, konzentriert sich auf einige zentrale Fragestellungen. Nach der Beschreibung der Untersuchung wird insbesondere zu 2 Fragen Stellung genommen:

- Haben die im Jahr 1982 eingeführten Kursmodifikationen eine Verbesserung des Kurserfolgs zur Folge gehabt? (Bezugszeitpunkt 30 Monate nach Kursende)
- Wie hat sich der Kurserfolg in der letzten Betrachtungsperiode entwickelt? (Bezugszeitpunkt 42 Monate nach Kursende)

*) Vgl. hierzu: "Wirksamkeitskontrolle des Raucherentwöhnungskurses der BZgA in Volkshochschulen und anderen Einrichtungen der Erwachsenenbildung." Bericht vom Juni 1983.

1. EINFÜHRUNG

1.1 Die Kurse

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. Ziel des Trainingsprogramms ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten Übergewichtiger. Neben der Gewichtsreduktion geht es primär um das Erlernen von Verhaltensmustern, die eine Stabilität bzw. Weiterentwicklung des im Kurs Erreichten und Erlernen sicherstellen. In Fällen sehr starken Übergewichts, bei denen innerhalb des 23 Wochen umfassenden Programms das Normalgewicht noch nicht erreicht werden kann und soll (eine zu starke Gewichtsreduktion ist unerwünscht; im Durchschnitt sollen - falls notwendig - während der Kurszeit maximal 12 kg abgenommen werden), muß der Teilnehmer die erlernten Verhaltensmuster eigenständig zur weiteren Reduktion und zur anschließenden Stabilisierung einsetzen. Hauptziel des Kurses ist es, die Teilnehmer mit einem solchen Motivations- und Verhaltensrepertoire auszustatten, das ihnen hilft, ihre Probleme eigenständig und dauerhaft zu bewältigen.

Nach ersten Erfahrungen mit der Kursgeneration 1981 wurde im Jahr 1982 eine modifizierte Version des Kurssystems angeboten.

1.2 Ziele der Untersuchung

Hauptziel der Studie ist es, den Erfolg des Kurses bzw. hemmende und fördernde Einflußfaktoren für die Reduktionsbemühungen der Teilnehmer im Längsschnitt zu untersuchen. Dabei geht es nicht allein um das Gewicht, sondern um die Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten, die wiederum nicht nur als individuelles Verhalten betrachtet werden, sondern eingebettet sind in die all-

gemeinen Lebensgewohnheiten. Insbesondere auch bei Personen, die mit ihrer Familie zusammenleben sowie bei Personen, die berufstätig oder aus anderen Gründen gezwungen sind, sich außer Haus zu ernähren, beschränken sich die möglichen Veränderungen nicht nur auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten. Die Nachkontrollen umfassen daher nichtausschließlich die Erhebung einzelner gewichtsbezogener Indikatoren, sondern mußten den Zielsetzungen des Programms entsprechend auf das Ernährungsverhalten und weitere Bereiche des familialen und beruflichen Umfeldes ausgedehnt werden.

Die methodische Verwandtschaft und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen dieser Längsschnittuntersuchung mit der Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA legte eine weitgehende Parallelisierung mit deren Untersuchungsplan nahe. Der hierdurch mögliche Systemvergleich stellt einen weiteren wichtigen Baustein der Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT dar.

Ein weiteres Untersuchungsziel besteht darin, die 1982 am Kursprogramm vorgenommenen Modifikationen auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen. Dementsprechend stellt neben den aktuellen Bestandsaufnahmen und der Entwicklung einzelner Indikatoren auch der Vergleich der beiden Kursgenerationen einen Hauptbestandteil des vorliegenden Berichts dar.

1.2.1 Die Rekrutierung der Stichprobe

Die Ausgangsstichprobe für die Untersuchung umfaßt 1.559 Teilnehmer aus den in den Jahren 1981 und 1982 durchgeführten Kursen. Die Teilnehmer aus beiden Kursjahrgängen wurden zu Kursbeginn, in der 8. Kursstunde, zu Kursende, 6 Monate, 18 Monate und 30 Monate nach Kursende (Teilnehmer aus dem Jahr 1981 auch 42 Monate nach Kursende) schriftlich befragt. Voraussetzung hierfür war eine

schriftliche Einverständniserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung sowie eine brauchbare Adreßangabe.

In jeder Befragungswelle erhielten die Befragten erneut die Gelegenheit, ihren Wunsch nach Streichung aus der Adreßdatei in Form einer standardisierten Antwortkarte auszusprechen. Nach Abschluß des letzten Untersuchungsabschnitts (1984) lag von insgesamt 703 Teilnehmern (213 aus der Kursgeneration 1981 und 490 aus der Kursgeneration 1982) eine Einverständniserklärung zur weiteren Teilnahme an der Befragung vor. Diese Personen erhielten im Februar 1985 einen Fragebogen mit entsprechendem Beimaterial sowie einen standardisierten Rückmeldebogen. Nach Ablauf von 3 Wochen erhielten diejenigen Personen, die bis dahin nicht reagiert hatten, eine "Mahnung" sowie noch einmal das komplette Befragungsmaterial. Nach weiteren 3 Wochen erfolgte eine zweite Mahnung, die jetzt eine standardisierte Rückantwortkarte enthielt. Hierdurch wurde sichergestellt, daß über den Personenkreis hinaus, der einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickte, von möglichst vielen weiteren Personen zumindest eine Minimalinformation über den bisher erreichten Erfolg vorliegt.

1.2.2 Stichprobenausschöpfung

Das folgende Schema gibt einen Überblick über die Ausschöpfungsquoten der einzelnen Erhebungswellen.

	Kursende		6-Monats-Befragung		18-Monats-Befragung		30-Monats-Befragung		42-Monats-Befragung	
	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982
Jeweilige Aus-sendestichprobe → (Basis)	692	987	572	987	414	685	289	490	213	-
Gesamtreaktions- quote →	93%	93%	79%	72%	70%	65%	66%	60%	65%	-
Ausgefüllte Fragebogen →	472*	52%	54%	46%	43%	38%	42%	31%	41%	-
Rücksendungen mit inhaltlicher Infor- mation insgesamt →	93%	93%	59%	55%	52%	46%	51%	38%	48%	-

* Von diesen Personen liegt das komplette Erhebungsmaterial zu Kursbeginn, zur 8. Kursstunde und zu Kursende vor.

Demografische Struktur der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: Alle Kursbeginner)

	GESAMT 1981+ 1982	KURSGENERATION 1981						KURSGENERATION 1982				
		Kurs- beginn	Kurs- ende	6	18	30	42	Kurs- beginn	Kurs- ende	6	18	30
				Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende			Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	1559	572	366	308	178	121	88	987	626	451	260	154
Geschlecht:												
männlich	7	8	8	8	8	7	7	6	6	7	10	9
weiblich	93	92	92	92	92	93	93	94	94	92	90	91
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alter:												
bis 29 Jahre	16	17	16	17	14	16	10	16	14	16	16	12
30 - 39 Jahre	29	31	27	30	31	27	28	28	27	29	26	22
40 - 49 Jahre	33	30	32	31	31	30	30	35	38	33	34	40
50 Jahre und älter	19	19	22	21	21	25	30	19	19	19	21	24
KA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1
Familienstand:												
ledig, alleinstehend	16	17	16	15	16	18	19	16	14	15	17	16
verheiratet, fester Partner	80	79	80	81	80	78	75	80	81	81	78	80
KA	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	5
Berufstätigkeit:												
ja	51	54	51	53	56	60	58	49	45	46	47	46
nein	47	43	46	44	42	37	40	49	52	51	50	52
KA	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2
Schulabschluss:												
Volksschule	60	53	55	52	53	50	48	64	68	63	58	60
Mittlere Reife	28	33	31	32	28	28	28	26	24	27	30	27
Habitur, Studium	9	11	10	12	15	17	19	7	5	8	9	9
KA	3	3	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4
Personen im Haushalt:												
1 Person	14	15	15	16	15	18	17	14	11	14	14	14
2 Personen	22	23	23	23	27	26	30	22	20	18	18	18
3 Personen	31	31	31	31	31	29	25	31	34	35	35	36
4 Personen	15	13	14	14	10	14	13	15	18	16	14	16
5 und mehr Personen	8	6	7	7	8	5	8	9	10	8	9	9
KA	9	11	9	9	9	8	8	8	8	8	10	8

1
84
1

1.2.3 Stichprobenbeschreibung

- DEMOGRAFISCHE STRUKTUR -

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite gibt einen Überblick über die wichtigsten demografischen Merkmale der Kursteilnehmer insgesamt bzw. nach Kursgenerationen getrennt in den jeweiligen Erhebungswellen. Basis der in den einzelnen Spalten stehenden Prozentzahlen sind die Personen, die zum jeweiligen Zeitpunkt einen vollständigen Fragebogen zurücksandten.

- Hinsichtlich des Vergleichs der beiden Kursgenerationen miteinander (Spalte "Kursbeginn") bestehen nur geringfügige Unterschiede: 1981 nahmen etwas mehr Berufstätige mit höherer Bildung an den Kursen teil.
- Generell nahm im Laufe der Befragungen in beiden Kursgenerationen der Anteil von Personen mit höherem Schulabschluß (mittlere Reife und mehr) geringfügig zu. Es gibt also eine leichte Tendenz, daß Teilnehmer mit einfacher Schulbildung "abspringen". Weiterhin nimmt der Anteil jüngerer Kursteilnehmer (bis 39 Jahre) im Laufe der letzten Nachbefragungen in beiden Kursgenerationen stetig ab.

Insgesamt jedoch bestehen keine signifikanten Unterschiede, so daß die aktuellen Stichproben hinsichtlich dieser Merkmale als repräsentativ für die Gesamtheit der Kursteilnehmer angesehen werden kann. Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung fällt der hohe Anteil verheirateter Frauen auf, die den größten Anteil des Teilnehmerpotentials darstellten.

Gesundheitsmerkmale der Teilnehmer zu Kursbeginn (Basis: Alle Kursbeginner)

	GESAMT 1981+ 1982	KURSGENERATION 1981						KURSGENERATION 1982				
		Kurs- beginn	Kurs- ende	6	18	30	42	Kurs- beginn	Kurs- ende	6	18	30
				Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende			Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	1559	572	366	308	178	121	88	987	626	451	260	154
Gesundheitszustand:												
sehr gut	5	6	7	9	8	7	9	4	4	4	5	5
gut	30	29	30	32	31	28	34	30	31	31	33	38
zufriedenstellend	41	43	43	42	43	47	41	40	42	42	37	36
weniger gut/schlecht	23	19	17	17	15	17	15	25	23	21	22	20
KA	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1
Psycho-soziale Problem- belastung:												
sehr stark	16	16	12	13	12	10	7	16	16	18	19	17
stark	32	31	30	30	32	35	41	32	30	33	31	32
weniger stark	26	26	28	31	28	26	25	26	26	25	25	25
kaum/nicht	22	24	26	25	27	28	26	21	23	20	22	25
KA	4	3	3	2	2	1	1	5	5	4	3	1
Körpergröße:												
bis 160 cm	23	22	23	24	20	23	19	23	24	20	21	23
161 - 165 cm	26	27	27	28	30	28	33	25	25	25	25	21
166 - 170 cm	29	28	29	29	31	28	28	30	29	31	27	29
171 cm und mehr	20	20	20	18	16	18	17	21	21	23	24	25
KA	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2



- INDIKATOREN ZUM GESUNDHEITZUSTAND VOR KURSBEGINN -

Die auf der gegenüberliegenden Seite dargestellten Indikatoren zum Gesundheitszustand der Befragungsteilnehmer zu Kursbeginn zeigen eine geringe Abnahme der durch psycho-soziale Probleme Belasteten in der Kursgeneration 1981. Ansonsten bestehen keine Differenzen, so daß die Befragungsteilnehmer auch hinsichtlich dieser Merkmale als repräsentativ in Bezug auf die Ausgangsstichprobe angesehen werden können.

Gesundheitsmerkmale der Teilnehmer (Basis Alle Kursbeginner)

	GESAMT 1981+ 1982	KURSGENERATION 1981						KURSGENERATION 1982				
		Kurs- beginn	Kurs- ende	6	18	30	42	Kurs- beginn	Kurs- ende	6	18	30
				Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende			Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende	Monate nach Kurs- ende
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	1559	572	366	308	178	121	98	987	626	451	260	154
Körpergewicht zu Kursbeginn:												
bis 65 kg	11	12	12	13	15	15	14	11	10	8	10	9
66 - 75 kg	31	30	32	31	32	36	35	31	33	34	36	39
76 - 85 kg	27	27	27	26	23	22	25	26	26	26	26	25
86 - 90 kg	10	10	10	11	11	9	11	9	9	8	6	8
91 - 100 kg	11	12	12	13	12	12	9	11	11	11	10	8
101 kg und mehr	7	6	5	4	4	3	3	8	7	9	9	8
KA	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3
Übergewicht zu Kursbeginn:												
Unter Normalgewicht	7	8	7	7	7	7	8	6	5	5	5	5
Normalgewicht (+/- 5 %)	10	10	10	9	12	14	17	10	10	10	10	12
6 - 20 % über Normalgewicht	35	36	39	39	40	43	41	35	37	38	41	44
Mehr als 20 % über Normalgewicht	45	43	42	42	37	32	32	45	45	43	40	35
KA	3	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4
Übergewicht zu Kursende:												
Unter Normalgewicht	18	18	22	23	26	27	31	18	24	26	28	29
Normalgewicht (+/- 5 %)	14	14	20	17	21	21	19	14	19	20	23	22
6 - 20 % über Normalgewicht	25	26	33	36	32	32	34	24	30	30	28	31
Mehr als 20 % über Normalgewicht	16	15	21	19	15	12	10	17	21	20	16	13
KA	27	27	5	4	6	7	6	27	5	4	5	5

- GEWICHTSBEZOGENE MERKMALE -

Hinsichtlich der Gewichtsmerkmale bestehen - wie aus der gegenüberstehenden Tabelle zu entnehmen - nur geringe Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen. In beiden Jahren hatten zu Kursbeginn ca. 80% mehr als 6% Übergewicht; allerdings hatten 1981 etwas mehr Personen rechnerisch "Untergewicht". Diese Differenzen sind jedoch nicht so groß, daß von unterschiedlichen Teilnehmergruppen gesprochen werden könnte.

- In den einzelnen Befragungswellen ergab sich eine Veränderung: In den aktuellen Befragungsstichproben sind Teilnehmer, die zu Kursende ihr Normalgewicht erreichten, überrepräsentiert. Waren in der Befragung zum Kursende 42% bzw. 43% in der "Normalgewichtszone", so hatten von den aktuellen Befragungsteilnehmern 50% bzw. 51% zu dieser Zeit das Normalgewicht erreicht.

Dieser Stichprobenbias sollte bei der Interpretation der aktuellen Daten berücksichtigt werden.

2. DIE ERHEBUNGSINHALTE IM ZEITABLAUF

2.1 Ausgewählte Ergebnisse früherer Untersuchungsstufen

In diesem Abschnitt werden einige Untersuchungsergebnisse vorangegangener Untersuchungsstufen dargestellt, die sich nur auf bestimmte Zeiträume bezogen bzw. später nicht mehr erhoben wurden. Im Vordergrund steht bei dieser Betrachtung das Kurserleben bzw. die Kursteilnahme.

• Der Zugang zum Kurs

Die Informationen über den Kurs erhielten die Teilnehmer primär über

- die Tageszeitung (1981: 40%; 1982: 38%),
- Anschläge und VHS-Programme (1981: 35%; 1982: 33%)
- sowie 1982 verstärkt über Freunde, Bekannte oder Kollegen (1981: 24%; 1982: 34%).

Parallel hierzu sank 1982 die Zahl der Einzelanmeldungen (von 58% 1981 auf 47% 1982) zugunsten der gemeinsamen Anmeldung mit Freunden und Kollegen (von 27% auf 40%).

Obwohl 56% (1981) bzw. 60% (1982) angaben, daß in ihrer Familie noch weitere Personen mit Übergewicht leben, meldeten sich nur 15% bzw. 16% mit ihren Familienangehörigen an. In den meisten Fällen (1981 79% bzw. 1982 82%) haben die Teilnehmer mit der Familie über den Kursbesuch gesprochen.

• Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn

Wie bereits oben beschrieben waren in beiden Kursgenerationen ca. 80% mittel oder stark übergewichtig. Fast alle (93%) hatten dementsprechend bereits Versuche zur

Gewichtsreduktion unternommen, über 70% sogar schon mehrmals. Neben dem "einfach weniger essen" (68% bzw. 66%) standen hier auch einseitige Ernährungsweisen (z.B. Atkins-Hollywood-Diät) mit 42% bzw. 1982 mit 30% sowie vor allem 1982 medikamentöse Behandlungen (42%) im Vordergrund.

Das Scheitern dieser Versuche wurde in erster Linie auf den Mangel an Willensstärke (69% bzw. 72%) und die Probleme, der permanenten Versuchung zu widerstehen (45%), zurückgeführt.

Bezüglich des Ernährungsverhaltens bleibt anzumerken, daß 66% bzw. 60% aller Teilnehmer vor Kursbeginn üblicherweise 4-6 Haupt- und Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich nahmen (6 Mahlzeiten noch 22% bzw. 19%!).

56% bzw. 64% hatten nach dem Essen ein schlechtes Gewissen, weil sie zu viel gegessen haben. Auf der anderen Seite genossen 45% das Essen und hatten richtig "Freude daran". Weitere 26% sind als ausgesprochene "Gourmets" zu bezeichnen und bei 36% sind "ständige Hungergefühle" der Auslöser für unkontrolliertes Essen.

Entsprechend hoch waren die Erwartungen an den Kurs: ca. 70% der Teilnehmer erwarteten zumindest eine deutliche Gewichtsabnahme, während 17% (1981) bzw. 10% (1982) eine generelle Veränderung ihrer Eß- und Trinkgewohnheiten anstrebten.

Als subjektiv erlebbare Konsequenzen standen vor allem ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden, erhöhte Attraktivität und Aktivität sowie eine Verringerung des Abhängigkeitsgefühls im Vordergrund.

• Das Teilnahmeverhalten während des Kurses

87% (1981) bzw. 92% (1982) haben den Kurs bis zum Ende besucht, davon 43% bzw. 55% an allen Kursstunden. Letztgenannte Zahlen beruhen auf den Angaben der Teilnehmer in der letzten Kursstunde *

- Die einzelnen Elemente des Kursprogramms wurden in verschiedener Intensität genutzt und bewertet. Gegenüber 1981 wurden von den Teilnehmern der Kursgeneration 1982 einige Elemente als weniger "schwierig" eingestuft.

Diese Tendenzen sind wohl u.a. auf die 1982 vorgenommenen Modifikationen des Kursmaterials zurückzuführen.

Auf den folgenden Seiten (16-17) werden die einzelnen Elemente des Kursprogramms und ihre Bewertung in den Kursgenerationen 1981 und 1982 gegenübergestellt.

*) 366 Teilnehmer 1981 und 626 Teilnehmer 1982, die die letzte Kursstunde besuchten und bei dieser Gelegenheit die "Befragung zum Kursende" ausfüllten.

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms (8. Kursstunde)			
Kursgeneration 1981	Genutzte Programmelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche)	92	43	6
Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)	77	35	21
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen	84	41	5
Aufstellen eines "Eßplans" (3. Woche)	60	39	35
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)	72	58	12
Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen	83	53	5
Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten	68	26	30
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen	63	39	21
"Verführungssituationen" sammeln und durchdenken	50	30	27
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten	34	20	50
Für mehr Bewegung sorgen	50	41	23
Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)	31	19	34
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen	57	52	/
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen	42	39	13
N =	328	328	328

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms
(8. Kursstunde)

Kursgeneration 1982	Genutzte Programmelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1.Kurswoche)	88	39	4
Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)	74	37	15
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen	76	39	7
Aufstellen eines "ESplans" (3. Woche)	54	32	28
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)	71	52	6
Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen	84	49	2
Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten	63	24	24
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen	54	35	20
"Verführungssituationen" sammeln und durchdenken	42	30	26
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten	28	13	43
Für mehr Bewegung sorgen	56	42	15
Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7.Stunde)	19	11	38
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen	60	51	4
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen	43	39	12
N =	514	514	514

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms
(13. Kursstunde)

Kursgeneration 1981	Genutzte Programmelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)	55	50	13
Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen	73	57	5
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen	45	38	19
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen	32	32	35
"Verführungssituationen" sammeln und überarbeiten	26	32	30
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten	11	10	62
Beobachtungen wiederholen und auswerten	28	34	22
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen	47	58	8
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen	30	43	18
Für mehr Bewegung sorgen	37	46	20
Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen	20	32	33
Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen	26	24	24
N =	328	328	328

Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms
(13. Kursstunde)

Kursgeneration 1982	Genutzte Programmelemente %	Hilfreiche Programmelem. %	Schwierige Programmelem. %
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (auskreuzen der KJ-Mengen)	61	46	11
Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen	71	51	4
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen	48	39	18
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen	32	29	35
"Verführungssituationen" sammeln und überarbeiten	27	29	35
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten	14	12	52
Beobachtungen wiederholen und auswerten	32	29	25
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen	56	52	6
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen	36	46	17
Für mehr Bewegung sorgen	46	46	14
Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen	25	31	28
Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen	27	21	23
N =	514	514	514

- Unterstützung im sozialen Umfeld

Hinsichtlich der Unterstützung im sozialen Umfeld (vgl. Seiten 13 und 13a) ergeben sich keine Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen: 70% bzw. 76% wurden innerhalb der Familie unterstützt, in 36% bzw. 40% haben Familienmitglieder aktiv bei dem Programm mitgemacht. Lediglich im Freundeskreis wurden die Teilnehmer verstärkt zum Essen verführt oder ermuntert (21% / 18%). Die von den Teilnehmern erlebten Reaktionen in der Familie und im Freundeskreis sowie am Arbeitsplatz sind den folgenden beiden Tabellen zu entnehmen.

Gegenüberstellung zur sozialen Unterstützung der Kursteilnehmer in ihrem persönlichen Lebensumfeld (13. Kursstunde)

Kursgeneration 1981	Familie %	Freundes- kreis %	Kollegen am Arbeitsplatz %
Man hat mich in meinem Entschluß be- stätigt und unterstützt	70	30	14
Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe	25	22	10
Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genom- men	11	13	10
Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht	17	18	11
Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert	10	21	8
Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht	36	8	4
N =	328	328	328

Gegenüberstellung zur sozialen Unterstützung der Kursteilnehmer in ihrem persönlichen Lebensumfeld (13. Kursstunde)

Kursgeneration 1982	Familie %	Freundes- kreis %	Kollegen am Arbeitsplatz %
Man hat mich in meinem Entschluß be- stätigt und unterstützt	76	31	12
Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe	29	23	10
Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genom- men	10	15	8
Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht	15	22	8
Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert	8	18	6
Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht	40	8	4
N =	514	514	514

• Multiplikatorische Wirkungen

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungsverhalten wird sehr stark ins persönliche soziale Umfeld hineingetragen. Jeweils zwischen 75% und 85% der Teilnehmer

- haben anderen erklärt, wie man sein Eßverhalten ändern und abnehmen kann;
- haben mit anderen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern;
- haben anderen Personen empfohlen, ebenfalls diesen Kurs zu besuchen.

Im folgenden Abschnitt geht es zunächst um den Vergleich der beiden Kursgenerationen 30 Monate nach Kursende und anschließend um die Bilanzierung des Erfolgs der 1981er Generation bis 42 Monate nach Kursende.

3. ERGEBNISSE DER AKTUELLEN BEFRAGUNG

3.1 Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

Eines der wesentlichen Anliegen des Kurses war es, den Teilnehmern eine erhebliche und stabile Reduktion ihres Übergewichts zu ermöglichen. Um den Erfolg der Teilnehmer in dieser Hinsicht nachverfolgen zu können, wurde analytisch eine Reihe von Merkmalen gebildet, die die Reduktionsbemühungen und den individuellen Reduktionserfolg beschreiben (Erläuterungen mit Rechenbeispielen, siehe Anhang).

1. NORMALGEWICHT

Dieses Maß wird als Richtwert für jede einzelne Befragungsperson angenommen und hängt allein von der Körpergröße ab: eine 175 cm große Person hat als "Normalgewicht" 175 cm ./.
 $100 \rightarrow 75 \text{ kg. (Broca-Formel)}$

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 errechnetes Normalgewicht von 75 kg hat, liegt 5 kg über ihrem Normalgewicht.

3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

Dieses ebenfalls zeitpunktbezogene Maß gibt das prozentuale Übergewicht im Verhältnis zum Normalgewicht wieder.

4. ABSOLUTE REDUKTIONSLEISTUNG

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

5. RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG

a) Regelfall

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.

b) Sonderfall

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

3.2 Vergleich der beiden Kursgenerationen 1981 und 1982 zum Befragungszeitpunkt 30 Monate nach Kursende

Um die Effizienz der Modifikationen, die an den Kursen 1982 vorgenommen wurden, zu überprüfen, werden im folgenden Abschnitt ausgewählte Indikatoren für die beiden Kursgenerationen gegenübergestellt. Die Daten stammen jeweils aus der Befragung 30 Monate nach Kursende. Diese Befragungen fanden bei der Kursgeneration 1981 im Jahr 1984,* für die Generation 1982 im Jahr 1985 statt.

Die Teilnehmer an den einzelnen Befragungen wurden in folgende Analysegruppen aufgliedert:

- Merkmal Ausgangsgewicht: RELATIVES ÜBERGEWICHT ZU KURS-BEGINN (Anhang).

Aufgliederung:

- Normalgewicht: unter Normalgewicht, Normalgewicht, bis 5% über Normalgewicht;
- Übergewicht = 6-20% über Normalgewicht;
- starkes Übergewicht = mehr als 20% über Normalgewicht.

- Merkmal bisher erreichtes Gewicht: RELATIVES ÜBERGEWICHT ZUM ZEITPUNKT 30 MONATE NACH KURSENDE.

Aufgliederung:

- Hier wurden die gleichen Unterteilungen vorgenommen wie beim Ausgangsgewicht.

Den Tabellen stehen jeweils Kommentarseiten gegenüber. Der Kommentar bezieht sich primär auf den Vergleich der Kursgeneration. Der Aspekt der Entwicklung und deren Bewertung wird vorrangig im Folgeabschnitt behandelt.

*) Vgl. hierzu den Bericht vom Mai 1984.

Abb. Gegenüberstellung: (Über-) Gewicht im Zeitablauf
30 Monate 1981 / 30 Monate 1982

Kursgeneration	Kursanfang		Kursende		6 Monate nach Kursende		18 Monate nach Kursende		30 Monate nach Kursende	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
unter Normalgewicht	7	5	27	29	21	26	21	18	22	19
Normalgewicht	4	3	4	6	2	5	2	4	5	3
1-5% über Normalgewicht	10	9	17	16	12	14	10	18	10	14
Σ	21	17	48	51	35	45	33	40	37	36
6-10% über Normalgewicht	14	15	13	12	12	13	17	10	15	16
11-20% über Normalgewicht	29	29	19	19	21	14	18	14	23	15
Σ	43	44	32	31	33	27	35	24	38	31
21-30% über Normalgewicht	12	16	6	8	7	10	8	11	6	17
31-40% über Normalgewicht	9	9	3	1	4	4	6	7	7	6
41% und mehr über Normalgewicht	11	10	3	4	4	5	4	2	8	6
KA	32 3	35 4	12 7	13 5	15 15	19 8	18 15	20 16	21 3	29 5
N =	121	154	121	154	121	154	121	154	121	154

3.2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts in beiden Kursgeneratio- nen

Die untenstehende Abbildung zeigt die wichtigste Information in knapper Form:

- Die bis zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende konstatierte Effizienzsteigerung der Kurse 1982 hat sich in dieser Deutlichkeit nicht weiter halten können. Zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende haben die 1982er Kurse nur noch einen geringen Vorteil (+ 19% gegenüber + 16% Normalgewichtiger) gegenüber den 1981er Kursen. Zurückzuführen ist dies vor allem auf weitere Reduktionserfolge der Teilnehmer an den Kursen 1981, während die Teilnehmer an den 1982er Kursen im zurückliegenden Jahr keine solchen Erfolge aufweisen können.

Abb. Das Gewicht im Zeitablauf (Vergleich 30 Monate 1981/ 30 Monate 1982)

Kursgeneration	Situation Kursanfang		Vergleich mit Kursanfang							
			Veränderung bis Kursende		Veränderung bis 6 Monate nach Kursende		Veränderung bis 18 Monate nach Kursende		Veränderung bis 30 Monate nach Kursende	
	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982
Normalgewicht (± 30)	21	17	+27	+34	+14	+28	+12	+23	+16	+19
Übergewicht (6-20% über Normalgewicht)	43	44	-11	-13	-10	-17	-8	-20	-5	-13
starkes Übergewicht (über 20% über Normalgewicht)	32	35	-19	-20	-17	-16	-14	-15	-11	-6
n =	121	154	121	154	121	154	121	154	121	154

Anmerkung : Die Zahlen sind Prozentzahlen, die die Veränderung beschreiben.

Lesbeispiel : In der Kursgeneration 1981 hatten zum Zeitpunkt Kursende 27% mehr Teilnehmer das Normalgewicht als zum Kursanfang.

Die Tabelle auf der gegenüberliegenden Seite zeigt noch einmal eine detaillierte Aufgliederung der Originalwerte in den einzelnen Gruppen.

Abb. Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht (Vergleich 30 Monate/1981 und 1982)

	Gesamt		Ausgangsgewicht bei Kursanfang					
	%	%	Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
Kursgeneration	1981	1982	1981	1982	1981	1982	1981	1982
GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT (KA → KE)								
- Gewichtszunahme	5	1	4	-	6	3	5	-
- keine Gewichtsveränderung (Stabilität)	3	1	15	-	-	2	-	2
- Gewichtsreduktion	83	92	73	100	90	94	90	95
GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE (KE - 30 M)								
- Gewichtszunahme	70	74	65	77	78	77	68	73
- keine Gewichtsveränderung (Stabilität)	10	3	12	4	8	-	13	5
- Gewichtsreduktion	12	16	15	12	8	18	15	17
GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 30 MONATE NACH KURSENDE) (KA - 30M)								
- Gewichtszunahme	17	14	23	19	16	15	15	12
- keine Gewichtsveränderung (Stabilität)	8	3	8	4	10	3	8	3
- Gewichtsreduktion	71	76	69	69	73	79	78	83
BISHER ERREICHTER REDUKTIONSERFOLG (KA - 30 M) (30 MONATE NACH KURSENDE)								
- Normalgewicht (± 5%)	37	36	85	85	36	44	11	6
- Leichtes Übergewicht (20% über NG)	38	31	16	8	54	49	36	25
- Starkes Übergewicht (mehr als 20% über NG)	21	29	-	-	8	5	55	66
N =	121	154	26	26	51	62	40	60

3.2.2 Die Gewichtsentwicklung und der Reduktionserfolg bei Personen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

In der gegenüberstehenden Tabelle wird die Gewichtsentwicklung von Personen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht zu verschiedenen Zeitpunkten dargestellt.

- Die Gewichtsentwicklung während der Kurszeit: Generell reduzierten ca. 90% der Teilnehmer ihr Gewicht während des Kurses. Auffällig ist, daß 1982 auch alle zu Kursbeginn Normalgewichtige ihr Gewicht reduzieren konnten.
- Die Gewichtsentwicklung nach Kursende: Die während des Kurses begonnene Reduktion konnte nur von einem geringen Teil der Teilnehmer gehalten bzw. sogar noch fortgesetzt werden. Hier traten vor allem die leicht und stark Übergewichtigen in den Vordergrund, von denen 1981 23% und 1982 sogar 35% ihre Reduktionsbemühungen über den Kurs hinaus erfolgreich fortsetzten.
- Die Gewichtsentwicklung insgesamt: Generell kann nach 30 Monaten eine durchaus positive Bilanz gezogen werden: 71 bzw. 76% konnten ihr Gewicht reduzieren. Unterschiede zwischen den Kursgenerationen bestehen vor allem in der Gruppe der 1982 leicht und stark Übergewichtigen, die stärker als 1981 ihr Gewicht reduzieren konnten, sowie bei den Personen, die in dem gesamten Zeitraum noch zunahmen. Hier liegen die Quoten bei der Kursgeneration 1982 generell etwas niedriger.
- Bisher erreichter Reduktionserfolg: Generell läßt sich sagen, daß mehr als 1/3 der Stichproben Normalgewicht aufweisen. Signifikante Unterschiede zwischen den Kursgenerationen bestehen hier nur in der Teilgruppe

der 1982 bereits stark übergewichtigen Personen, von denen 66% in dieser Gewichtszone verbleiben (1981: 55%). Hingegen konnten 44% (1981: 36%) der zu Kursbeginn leicht Übergewichtigen mittlerweile ihr Normalgewicht erreichen.

Abb. Überblick zur Gewichtsentwicklung in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 30 Monate 1981/30 Monate 1982)

Kursgeneration	Gesamt		Bisher erreichtes Gewicht (Zeitpunkt 30 Monate)					
			Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT								
- Gewichtszunahme	5	1	2	-	2	4	14	-
- keine Gewichtsreduktion	3	1	7	-	2	2	-	2
- Gewichtsreduktion	83	92	84	98	88	89	83	91
GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE								
- Gewichtszunahme	70	74	58	74	74	83	93	78
- keine Gewichtsreduktion	10	3	16	4	12	2	-	2
- Gewichtsreduktion	12	16	22	22	7	13	3	13
GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 30 MONATE NACH KURSENDE)								
- Gewichtszunahme	17	14	4	6	19	17	10	4
- keine Gewichtsreduktion	8	3	4	2	12	4	10	4
- Gewichtsreduktion	71	76	89	91	70	76	55	72
N =	121	154	45	54	43	46	29	46

3.2.3 Die Gewichtsentwicklung von Personen, die heute (zum Zeitpunkt 30 Monate nach Kursende) ihr Normalgewicht erreicht haben bzw. noch leichtes oder starkes Übergewicht aufweisen

- Alle Teilnehmer erreichten in beiden Kursgenerationen ihre stärkste Reduktion während der Kurszeit.
- Heute stark übergewichtige Teilnehmer der Kurse 1981 nahmen in erster Linie in der Zeit nach Kursende zu (93%). Dies deutet darauf hin, daß eines der Hauptziele des Kurses, die Teilnehmer zu selbständiger Kontrolle ihres Ernährungsverhaltens anzuregen, in der Kursgeneration 1982 (78%) - zumindest in dieser Teilgruppe - besser erreicht wurde.
- Erfreulich ist die Gewichtsentwicklung insgesamt: 71 bzw. 76% der Teilnehmer konnten ihr Gewicht über einen Zeitraum von über 30 Monaten gegenüber ihrem Ausgangsgewicht reduzieren bzw. ihren im Kurs erreichten Reduktionserfolg stabilisieren.

Abb. Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen 30 Monate 1981 und 30 Monate 1982

Kursgeneration	Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende							
	Gesamt		Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN								
- weniger als erwartet abgenommen	22	20	11	13	21	24	38	26
- soviel abgenommen wie erwartet	56	56	62	56	60	61	41	50
- stärker abgenommen als erwartet	19	21	27	31	16	13	14	20
VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES								
- vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können	45	46	51	44	49	50	34	46
- sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können	27	24	40	33	26	22	10	15
- Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können	15	14	7	15	9	7	31	15
- sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können	7	11	-	4	9	17	14	15
N	121	154	45	54	43	46	29	46

3.2.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe

Neben dem rein rechnerischen Ziel-Normalgewicht bestanden bei den Teilnehmern zu Kursbeginn subjektive Erwartungen, die durchaus von den rechnerischen Erfolgsgrößen abweichen können; bereits Normalgewichtige wollten weiter reduzieren, stark Übergewichtigen reichte unter Umständen schon eine erhebliche Reduktion, ohne dabei das Normalgewicht erreichen zu müssen.

- Wie haben sich die Erwartungen der Teilnehmer erfüllt? Gibt es auch hier Unterschiede zwischen den beiden Kursgenerationen?

- Insgesamt sehen 75% (1981) bzw. 77% (1982) ihre Erwartungen erfüllt. Dies verdeutlicht die gegenüberliegende Tabelle.

Hauptsächlich in der Gruppe der heute noch stark Übergewichtigen konnten die Erwartungen nicht voll erfüllt werden: 38 bzw. 26% sind enttäuscht über ihren Reduktionserfolg.

Ca. die Hälfte der Teilnehmer (45% bzw. 46%) beider Kurse sind sicher, daß sie das Gewicht halten oder gar noch reduzieren zu können. Vor allem die Normalgewichtigen aus der Kursgeneration 1981 sind erstaunlich zuversichtlich: 51% sind sich sicher, das Gewicht halten oder verringern zu können.

- Zusätzlich zu den erfüllten Erwartungen spielt die subjektive Sicherheit der Teilnehmer, dieses Gewicht auch halten bzw. weiter reduzieren zu können, eine wichtige Rolle bei der Bewertung der Erfolgsaussichten.
 - Allerdings zweifeln 15% der heute Normalgewichtigen aus der Kursgeneration 1982 daran, ihr Gewicht halten

Abb. Zufriedenheit mit der Ernährungsweise und Einstellung zum Essen in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen 30 Monate 1981 und 30 Monate 1982

Kursgeneration	Erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende							
	Gesamt		Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG								
- Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden	64	60	69	65	63	59	66	59
- Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden	31	34	29	30	33	39	28	33
- Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden	4	4	2	4	5	2	7	7
GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN (Mehrfachnennungen)								
- Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	50	53	58	57	51	48	41	54
- Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will	21	31	11	26	16	30	41	33
- Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	34	32	40	35	28	28	38	33
- Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	41	56	31	39	44	65	52	63
N =	121	154	45	54	43	46	29	46

zu können. 19% gegenüber nur 7% der Generation 1981 sind sich noch nicht sicher bzw. sind sogar überzeugt, ihr Normalgewicht generell nicht halten zu können. Auch 15% der heute noch stark Übergewichtigen sind sicher, daß sie wieder zunehmen werden. Allerdings sind auch 14% dieser Teilgruppe aus dem Jahr 1981 überzeugt, wieder zuzunehmen.

Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine grundsätzliche Veränderung der Ernährungsgewohnheiten ab; mit Hilfe dieser Veränderung sollten Gewichtsreduktionen erreicht werden.

- Wird diese Veränderung von den Teilnehmern positiv oder als den Genuß einschränkend erlebt? Bestehen Differenzierungen der Akzeptanz durch das erreichte Gewicht? Gibt es auch hier Unterschiede zwischen den Kursgenerationen?
 - In beiden Kursgenerationen wird die Ernährung von ca. 60% als abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden (1981: 64%; 1982: 60%). Hinsichtlich des erreichten Gewichts bestehen nur geringe Unterschiede in der Zufriedenheit. Auch hier bestehen zwischen den Kursgenerationen 30 Monate nach Kursende kaum Unterschiede.
- Wie erleben die Kursteilnehmer das Essen? Macht das Essen wieder Freude, ist es eine notwendige Handlung oder wird es als belastend erlebt? Hat das Erreichen des Normalgewichts auch das Essen entlastet? Führt das Essen - auch bei Normalgewichtigen - zu einem schlechten Gewissen?
 - Ca. der Hälfte (50% der Kursteilnehmer 1981 und 53% der Teilnehmer 1982) macht das Essen richtig Freude. Während in beiden Kursgenerationen die Normalgewichtigen zufriedener sind, sind es aus der 1982er Generation vor allem auch die stark Übergewichtigen.

Die gegenüberstehende Tabelle gibt noch einmal einen Überblick über die Entwicklung der Einstellung zum Essen seit Kursbeginn. Waren vor Kursbeginn die Einstellungen seitens der Teilnehmer der beiden Kursgenerationen in etwa gleich, so fällt vor allem in der Kursgeneration 1982 das entspanntere Verhältnis zum Essen bei den stark Übergewichtigen auf. Die Tatsache, daß 63% nach dem Essen noch ein schlechtes Gewissen haben, kann jedoch auch als verstärktes Problembewußtsein interpretiert werden.

- Wie beurteilen die Kursteilnehmer die Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten insgesamt. Wurde - was nicht unbedingt erwünscht war - das gesamte Ernährungsverhalten radikal verändert oder gezielt einzelne Ernährungsgewohnheiten verändert?

Die gegenüberliegende Tabelle zeigt, daß sich insgesamt schon einiges verändert hat. Ca. 2/3 der Teilnehmer aller Gewichtsklassen konnten die Veränderungen nicht ganz konsequent durchhalten. 1/3 der Teilnehmer haben gezielte Veränderungen ihres Ernährungsverhaltens erreicht.

Abb. Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen (Vergleich 30 Monate 1981 / 30 Monate 1982)

Kursgeneration	Gesamt		Bisher erreichtes Gewicht 30 Monate nach Kursende					
	1981 %	1982 %	Normalgewicht		Übergewicht		Starkes Übergewicht	
			1981 %	1982 %	1981 %	1982 %	1981 %	1982 %
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	37	38	42	46	42	35	24	33
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	32	37	44	43	44	33	21	37
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	36	37	49	50	35	28	21	35
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	17	19	13	20	21	13	17	26
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	36	43	47	54	40	41	17	33
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	27	20	28	23	20	10	30
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	29	42	42	44	30	37	10	41
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	36	42	42	46	33	39	34	39
Ich fühle mich von meinen bisherigen Ess- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	33	32	42	31	28	22	31	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	44	51	44	42	52	45	37
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	49	47	64	56	47	41	31	46
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	38	38	44	31	35	35	38	43
N =	121	154	45	54	43	46	29	46

3.2.5 Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion und der Veränderung des Ernährungsverhaltens

Was bedeuteten die Reduktion des Übergewichts und der Veränderung des Ernährungsverhaltens für die Teilnehmer der Kurse? Welche subjektiven Belohnungen erhalten Personen, die ihr Gewicht spürbar, unter Umständen bis zum Normalgewicht, reduzieren konnten?

- Im Vordergrund stehen, wie die gegenüberstehende Tabelle verdeutlicht, Verbesserungen des allgemeinen Gesundheitszustandes (allgemeines Wohlbefinden), Bestätigung der eigenen Willensstärke sowie Dimensionen wie Attraktivität ("sehe wieder besser aus"), Aktivität (bin wieder beweglicher und aktiver) und Verbesserung der Leistungsfähigkeit. Auch die vorherigen Gefühle der Abhängigkeit vom Essen und Trinken sind zurückgegangen. Generell erleben heute Normalgewichtige eine stärkere Belohnung für ihre Reduktion als Personen, die - unabhängig von ihrer individuellen Reduktionsleistung - noch als stark übergewichtig zu bezeichnen sind. Vor allem in der Kursgeneration 1982 jedoch erlebte auch diese Teilgruppe eine starke Belohnung ihrer Bemühungen; sowohl gesundheitliche Beeinträchtigungen als auch subjektive Abhängigkeitsgefühle konnten hier stark reduziert werden.

Abb. Ausstrahlung auf andere Verhaltensweisen
(Vergleich 30 Monate 1981/30 Monate 1982)

Kursgeneration	Rauchen		Alkohol- konsum		Medika- menten- konsum		Konsum nicht-al- koholischer Getränke	
	1981 %	1982	1981 %	1982	1981 %	1982	1981 %	1982
Neu begonnen oder verstärkt	5	3	3	2	4	5	46	45
Wie vor dem Kurs	7	10	28	25	27	26	36	37
Vermindert	4	6	29	36	14	11	9	8
Gab es nie bzw. kaum	79	77	36	36	50	55	3	5

3.2.6 Ausstrahlungen auf andere Verhaltensweisen

- Haben sich die Kurserfahrungen und die Veränderungen der Ernährungsgewohnheiten auch auf andere Verhaltensweisen ausgewirkt? Kam es z.B. durch die Gewichtsreduktion zu erhöhter Nervosität und zu gesteigertem Zigarettenkonsum? Oder wurden die Prinzipien der Selbstkontrolle in positiver Hinsicht, z.B. in Bezug auf den Alkoholkonsum, übertragen?

Die gegenüberstehende Tabelle verdeutlicht, daß keine erheblichen Steigerungen des selbstgefährdenden Verhaltens in anderen Risikobereichen stattfanden, sondern daß im Gegenteil der Alkohol- und Medikamentenkonsum stark vermindert wurde. Bei dieser Form der Übertragung waren die Teilnehmer der beiden Generationen in etwa gleich erfolgreich.

3.2.7 Multiplikatorische Wirkungen

- Bereits in der Einführung wurde darauf hingewiesen, daß die Ernährungsgewohnheiten nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen sind, sondern eingebettet sind in das Verhalten von Gruppen und in unserem Fall speziell der Familie. Haben sich nun die Kurserfahrungen nur auf den jeweiligen Teilnehmer beschränkt oder gab er seine Erfahrungen an seine Familienangehörigen weiter? Hatte dies auch Auswirkungen auf die Reduktionsbemühungen anderer Familienmitglieder? Wie sah das multiplikatorische Verhalten der Kursteilnehmer über den familiären Rahmen hinaus aus?
- Bei ca. einem Drittel der Teilnehmer mit Familie haben sich die Ernährungsgewohnheiten der ganzen Familie geändert. Vor allem in den Gruppen der Normalgewichtigen und leicht Übergewichtigen der Generation 1981 haben sich spürbare Veränderungen des Ernährungsplans der ganzen Familie ergeben. Reduktionserfolge konnten in erster Linie Angehörige stark Übergewichtiger der Generation 1982 erzielen.
- Bezüglich des multiplikatorischen Verhaltens im weiteren sozialen Umfeld ergibt sich generell ein erfreuliches Bild: die Teilnehmer beider Kursgenerationen haben ihre Erfahrungen mit dem Kurs und ihre Kenntnisse über richtiges Ernährungsverhalten äußerst intensiv verbreitet. Im direkten Vergleich der Kursgenerationen scheint die Generation 1982 hier noch etwas aktiver gewesen zu sein, vor allem was die erfolgreiche Empfehlung des Kursbesuches angeht. Erfreulich ist auch, daß es hier kaum Unterschiede zwischen "Erfolgreichen" und "weniger Erfolgreichen" gab.

3.2.8 Fazit

Als Fazit dieses Kursgenerationenvergleichs läßt sich sagen, daß die Differenzen zwischen den Kursgenerationen 30 Monate nach Kursende nur marginal sind. Es zeigen sich vor allem hinsichtlich der rechnerischen Erfolgsgrößen keine signifikanten Unterschiede zwischen den Kursgenerationen. Ein genereller Zuwachs von 16% bzw. 19% "Normalgewichtiger" ist zwar generell als Erfolg zu bewerten, jedoch darf auch nicht übersehen werden, daß die zu Kursende erreichten Erfolge (27% bzw. 34%) wesentlich höher lagen.

Diese Nivellierung in den Effekten der Kurse beider Generationen zeigt sich auch im Bereich der erlebten Auswirkungen sowie im multiplikatorischen Verhalten.

3.3 Die Entwicklung des Körpergewichts bei den Teilnehmern des Kurses 1981 bis zum Zeitpunkt 42 Monate nach Kursende

Im folgenden Abschnitt werden ausgewählte Ergebnisse der Teilnehmer des Jahres 1981 im Verlauf von 42 Monaten dargestellt. Im Vordergrund dieser Darstellung steht der Längsschnittaspekt, d.h. wie haben sich gewichtsbezogene Größen und das subjektive Erleben des Reduktionserfolgs im Laufe von 3 1/2 Jahren verändert?

In diesem Abschnitt werden Gewichtsreduktionsmerkmale in zwei Formen gegenübergestellt:

a) Stichprobenvergleich

Verglichen werden die Stichproben, die zu den Zeitpunkten Kursbeginn, Kursende, 6, 18, 30 und 42 Monate nach Kursende einen ausgefüllten Fragebogen zurücksandten (➤ Abschnitt 3.3.1).

b) Längsschnittbetrachtung in der aktuellen Stichprobe

Für 88 Antworter in der Befragung 42 Monate nach Kursende wird deren Entwicklung im Zeitablauf dargestellt (➤ Abschnitt 3.3.2).

3.3.1 Stichprobenvergleich

Für die Personen, die jeweils zu den Zeitpunkten

- Kursbeginn,
- Kursende,
- 6 Monate,
- 18 Monate,
- 30 Monate nach Kursende,
- 42 Monate nach Kursende

einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten, wurden einige aus-

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

Merkmal	ERHEBUNGSZEITPUNKT					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>RELATIVES ÜBERGEWICHT</u>						
- unter Normalgewicht	8	22	21	19	22	22
- Normalgewicht	2	4	3	2	5	6
- 1-5% über Normalgewicht	8	14	9	10	10	6
- 6-10% über Normalgewicht	11	13	15	17	15	17
- 11-20% über Normalgewicht	26	19	24	19	23	20
- 21-30% über Normalgewicht	17	11	14	13	6	10
- 31-40% über Normalgewicht	13	5	6	7	7	8
- 41% und mehr über Normalgewicht	13	5	6	5	8	9
- KA	2	8	4	5	3	2
N =	328	328	308	178	121	88

sagekräftige Reduktions- bzw. Gewichtsmerkmale gegenübergestellt. Anliegen dieser Tabellen ist es, für die jeweilig größtmögliche Stichprobe Aussagen zum Verlauf ihrer Reduktionsbemühungen zu machen. Dabei wurden die Zahlen um die Personen, die keine Angaben machten bzw. von denen nicht sämtliche benötigten Daten vorlagen, bereinigt. Die dadurch entstehenden Abweichungen sowohl hinsichtlich der Basiszahlen als auch der entsprechenden Prozentzahlen gegenüber den vorliegenden Berichten zu den jeweiligen Erhebungszeitpunkten sind nicht erheblich.

3.3.1.1 Entwicklung des relativen Übergewichts

Das relative Übergewicht drückt prozentual das vorhandene Übergewicht in Bezug zum Normalgewicht aus. Die gegenüberliegende Tabelle ist in drei Feldern eingeteilt, die den Gruppierungen

- Normalgewicht (+5%),
- leichtes Übergewicht,
- starkes Übergewicht

entsprechen.

Die Frage war, wie sich der prozentuale Anteil der jeweiligen Gruppen im Zeitablauf entwickelt.

- Lagen zu Kursbeginn 18% aller Teilnehmer in der Normalgewichtszone, so stieg dieser Anteil bis zum Kursende auf 40%, um anschließend über 33% auf 31% zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende zu sinken. Dieser Anteil stieg wieder mit Schwankungen auf 34% in der aktuellen Befragung, was jedoch zum Teil durch den bereits oben erwähnten Stichprobenbias zu erklären ist. Nicht erfolgreiche Teilnehmer schieden überdurchschnittlich oft bereits in der vorletzten Befragung mit einer "Abschlussmeldung Mißerfolg" aus.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

M e r k m a l	E R H E B U N G S Z E I T P U N K T					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>ABSOLUTES ÜBERGEWICHT</u>						
- mehr als 10 kg unter Normalgewicht	-	2	1	-	3	3
- bis 9 kg unter Normalgewicht	7	22	20	20	19	18
- Normalgewicht	3	4	3	2	5	6
- 1-2 kg über Normalgewicht	4	10	4	6	7	2
- 3-6 kg über Normalgewicht	13	18	19	19	14	18
- 7-10 kg über Normalgewicht	16	17	15	17	20	16
- 11-15 kg über Normalgewicht	19	13	19	16	10	15
- 16-20 kg über Normalgewicht	12	7	7	8	7	3
- 21 kg und mehr über Normalgewicht	23	9	11	11	14	16
N =	572	416	296	169	117	88

3.3.1.2 Entwicklung des absoluten Übergewichts

Das absolute Übergewicht drückt die jeweilige Differenz zum Normalgewicht in kg aus.

Nach einer erheblichen Reduktionsleistung zum Kursende folgte zum Zeitpunkt der 6-Monats-Befragung ein leichter Einbruch. Seither jedoch blieb der Reduktionserfolg stabil bei ca. 30%.

Parallel hierzu ist eine Reduktion der "stark Übergewichtigen" (11 kg und mehr über Normalgewicht) von 54% zu Kursbeginn über 29% zu Kursende auf aktuell 34% zu verzeichnen.

Trotz eines gewissen Stichprobenbias kann dies als Hinweis auf eine Stabilisierung des Gewichtes auf niedrigerem Niveau angesehen werden.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

M e r k m a l	E R H E B U N G S Z E I T P U N K T					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG INSGESAMT</u>						
- Gewichtszunahme		4	11	15	17	24
- keine Veränderung		3	5	5	9	3
- Gewichtsreduktion		93	84	80	74	70
N =	-	415	296	168	116	88

3.3.1.3 Relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

Die relative Reduktionsleistung gibt die Entwicklung des Körpergewichts seit Kursbeginn bis zum jeweiligen Befragungszeitpunkt wieder.

Die Tabelle zeigt, daß sich der Reduktionserfolg seit Kursende verringert; hatten zum Kursende 93% eine Reduktion ihres Ausgangsgewichts erzielen können, so sind es heute immerhin noch 70%, während 24% zunahmen.

Knapp $\frac{3}{4}$ der Teilnehmer weisen nach 3 $\frac{1}{2}$ Jahren eine - hier allerdings im Detail nicht bewertbare - positive Gewichtsbilanz auf.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

M e r k m a l	E R H E B U N G S Z E I T P U N K T					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG SEIT KURSENDE</u>						
- Gewichtszunahme			71	76	77	74
- keine Veränderung			13	8	11	7
- Gewichtsreduktion			15	16	13	14
N =	-	-	290	164	111	88

3.3.1.4 Relative Reduktionsleistung seit Kursende

Die relative Reduktionsleistung seit Kursende drückt die Gewichtsentwicklung auf der Basis des bis Kursende erreichten Gewichts aus. Fast alle (heute 74%) haben seither wieder zugenommen. 14% schafften es, seit Kursende ihr damaliges Gewicht weiter zu reduzieren. Dies gilt für Teilnehmer, unabhängig von ihrem jeweiligen Ausgangsgewicht.

GEWICHTSBEZOGENE ERFOLGSINDIKATOREN IM ZEITABLAUF

Merkmal	ERHEBUNGSZEITPUNKT					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG SEIT DER LETZTEN BEFRAGUNG</u>						
- Gewichtszunahme		4	71	62	53	41
- keine Veränderung		3	13	13	20	31
- Gewichtsreduktion		93	15	25	27	28
N =	—	415	290	156	102	75

3.3.1.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung

Die relative Reduktionsleistung seit der letzten Befragung gibt die Gewichtsentwicklung auf der Basis des jeweils vorher erreichten Gewichts an. So haben z.B. 25% der Befragten ihr Gewicht vom Zeitpunkt 6 Monate zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende reduzieren können.

Diese Tabelle veranschaulicht, daß sofort nach Kursende bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende am häufigsten eine Gewichtszunahme einsetzt. In den Folgezeiträumen wurde wieder konstant reduziert.

Zusammenfassend läßt sich aufgrund des bisher vorliegenden Datenmaterials folgender Gewichtsverlauf bei den Kursteilnehmern charakterisieren.

Zunächst erfolgte - kursbedingt - eine relativ starke Abnahme (93%), im Zeitraum von Kursende bis zur aktuellen Befragung bei ca. 74% (siehe S. 37a) eine Gewichtszunahme. Diese Gewichtszunahme verlief jedoch nicht kontinuierlich, sondern hatte ihren Höhepunkt in den ersten 6 Monaten nach Kursende (71%). Danach erfolgte bei 59% eine weitgehende Stabilisierung bzw. erneute Reduktion.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

	KURSBEGINN KURSENDE		KURSGENERATION 1981			
	S-%	S-%	6 MONATE NACH KURSENDE S-%	18 MONATE NACH KURSENDE S-%	30 MONATE NACH KURSENDE S-%	42 MONATE NACH KURSENDE S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88	88
Relatives Übergewicht:						
Unter Normalgewicht	8	31	23	23	20	22
Normalgewicht	6	3	2	1	3	6
1 - 5 % über Normalgewicht	11	16	9	8	10	6
6 - 10 % über Normalgewicht	9	13	10	17	15	17
11 - 20 % über Normalgewicht	32	22	23	18	20	20
21 - 30 % über Normalgewicht	15	3	7	8	3	10
31 - 40 % über Normalgewicht	7	3	3	8	5	8
41 % und mehr über Normalgewicht	10	3	6	3	8	9
HA	2	6	17	14	15	2

3.3.2 Längsschnittvergleich der Befragungsteilnehmer der aktuellen Stichprobe

Längsschnittabellen für die Teilnehmer der aktuellen Befragung zum Zeitpunkt 42 Monate.

Anliegen dieser Tabellen ist es, die Entwicklung des Körpergewichts bzw. der gewichtsbezogenen Erfolgsindikatoren für die Teilnehmer der aktuellen Befragungsstichprobe darzustellen. Um den Vergleich zum vorherigen Abschnitt zu gewährleisten, wurden die analogen Indikatoren für die aktuelle Stichprobe neu berechnet. Dabei entstand das Problem, daß zahlreiche (ca. 15%) Teilnehmer an der aktuellen Befragung zu den Zeitpunkten 6, 18 und 30 Monate nach Kursende keine Fragebogen zurückschickten. Aus diesem Grund wurden die um die jeweiligen KA-Quoten bereinigten Werte neu berechnet und sind deshalb mit den unbereinigten Tabellen nicht unmittelbar vergleichbar.

3.3.2.1 Das relative Übergewicht

Hier zeigen sich vergleichbare Entwicklungen wie auch bereits in Abschnitt 3.3.1.1 beschrieben:

Zu Kursbeginn lagen 25% in der Normalgewichtszone, 41% hatten leichtes und 32% starkes Übergewicht. Nachdem der Anteil der Normalgewichtigen zum Kursende auf 50% anstieg, sank er in der Folge auf jetzt 38%, während der Anteil der stark Übergewichtigen von 9% zum Kursende auf aktuell 27% anstieg.

Die Zahl der leicht Übergewichtigen blieb dabei nach Kursende im Zeitverlauf recht stabil.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

	KURSBEGINN		KURSGENERATION 1981			
	KURSESENDE		6 MONATE NACH KURSESENDE	18 MONATE NACH KURSESENDE	30 MONATE NACH KURSESENDE	42 MONATE NACH KURSESENDE
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88	88
Absolutes Übergewicht:						
Mehr als 10 kg unter Normalgewicht	0	2	2	0	3	3
6 - 9 kg unter Normalgewicht	1	11	7	7	5	3
Bis 5 kg unter Normalgewicht	7	17	14	16	13	15
Normalgewicht	6	3	2	1	3	6
1 - 2 kg über Normalgewicht	7	9	2	5	6	2
3 - 4 kg über Normalgewicht	5	11	8	9	5	7
5 - 6 kg über Normalgewicht	7	6	6	7	9	11
7 - 8 kg über Normalgewicht	11	9	8	10	10	10
9 - 10 kg über Normalgewicht	8	9	8	5	9	6
11 - 12 kg über Normalgewicht	10	5	9	8	5	6
13 - 15 kg über Normalgewicht	9	2	8	2	2	9
16 - 18 kg über Normalgewicht	8	0	0	5	3	3
19 - 20 kg über Normalgewicht	5	3	0	2	1	0
21 kg und mehr über Normalgewicht	15	6	9	10	11	16
KA	2	6	17	14	15	2

3.3.2.2 Das absolute Übergewicht*

Bewertet man die Zone bis 2 kg über Normalgewicht als Bereich, den man als "normalgewichtig" bezeichnen kann, so ergeben sich hier unter Berücksichtigung der fehlenden Angaben folgende Werte:

Kursbeginn	Kursende	6 Monate	18 Monate	30 Monate	42 Monate
21%	46%	35%	32%	35%	29%

Auch hier folgte nach einer erheblichen Reduktionsleistung mit einem Nettogewinn von 25% ein leichter Einbruch, der jedoch langsam abgefangen wurde, so daß zum aktuellen Zeitpunkt noch ein Nettogewinn von 8% (29% minus 21%) zu verzeichnen ist.

* Geringfügige Differenzen gegenüber den Werten zum relativen Übergewicht ergeben sich aus unterschiedlichen Gruppierungsmodi.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

	KURSENDE S-%	KURSGENERATION 1981			
		6 MONATE NACH KURSENDE S-%	18 MONATE NACH KURSENDE S-%	30 MONATE NACH KURSENDE S-%	42 MONATE NACH KURSENDE S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Relative Reduktionsleistung (insgesamt) :					
Gewichtszunahme	3	7	11	13	24
keine Veränderung	2	3	3	6	3
Gewichtsreduktion	89	73	72	67	70

Handwritten signatures and illegible text at the bottom of the page.

3.3.2.3 Die relative Reduktionsleistung seit Kursbeginn

Hier ergeben sich gegenüber der Gesamtheit der Teilnehmer zu den jeweiligen Befragungswellen keine Abweichungen. Nahmen während der Kurszeit 4% an Gewicht zu, so waren es 6 Monate danach 8%, nach 18 Monaten 13%, nach 30 Monaten 14% und heute haben 25% gegenüber ihrem Ausgangsgewicht zugenommen. Das heißt auf der anderen Seite, daß knapp $\frac{3}{4}$ der Kursteilnehmer ihr Gewicht im Verlauf von $3 \frac{1}{2}$ Jahren reduzieren konnten.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IN ZEITVERLAUF

	KURSGENERATION 1981			
	6 MONATE NACH KURSENDE S-%	13 MONATE NACH KURSENDE S-%	30 MONATE NACH KURSENDE S-%	42 MONATE NACH KURSENDE S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88
Gewichtsentwicklung seit Kursende (relativ):				
Gewichtszunahme	61	61	64	74
keine Veränderung	15	11	11	7
Gewichtsreduktion	7	13	8	14

3.3.2.4 Die relative Reduktionsleistung seit Kursende

74% der aktuellen Befragungsteilnehmer haben bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende wieder zugenommen; dieser Anteil verringerte sich zum Zeitpunkt 18 Monate nach Kursende auf 72%, um über 77% auf jetzt wieder 77% an. 14% der Teilnehmer waren in der Lage, ihr Gewicht seit Kursende zu reduzieren und weitere 7% ihr Gewicht stabil zu halten.

ERFOLGSBEZOGENE GEWICHTSINDIKATOREN IM ZEITVERLAUF

	KURSGENERATION 1981				
	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	88	88	88	88	88
Gewichtsentwicklung zum jeweiligen Vorbefragungs- zeitpunkt (relativ):					
Gewichtszunahme	3	61	42	40	35
Keine Veränderung	2	15	16	19	26
Gewichtsreduktion	89	7	19	20	24

3.3.2.5 Relative Reduktionsleistung von Befragung zu Befragung

Betrachtet man ausschließlich die Zeile "Gewichtsreduktion", so ergeben sich folgende bereinigte Werte:

Kursende	6 Monate	18 Monate	30 Monate	42 Monate
92%	8%	25%	26%	28%

Waren also 92% unserer aktuellen Befragungsteilnehmer in der Lage, während der Kurszeit ihr Gewicht zu reduzieren, so schafften 8% eine weitere Reduktion während der nächsten 6 Monate. Im folgenden Jahr - also bis 18 Monate nach Kursende - konnten 25% ihr Gewicht reduzieren und im Zeitraum seit Februar 1984 erneut 28%.

Nach der Darstellung der Gewichtsindikatoren werden im folgenden Abschnitt subjektiv erlebte Veränderungen, Multiplikatorwirkungen und Indikatoren zur subjektiven Zufriedenheit für einzelne Befragungsstichproben gegenübergestellt. Diese Tabellen ermöglichen einerseits einen Strukturvergleich der einzelnen Stichproben, zum anderen geben sie einen Überblick über die Veränderung einzelner Indikatoren im Lauf von 3 1/2 Jahren.

Die Basiszahlen der einzelnen Spalten stehen für diejenigen Personen, die zum jeweiligen Zeitpunkt einen ausgefüllten Fragebogen zurückschickten.

SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG DES ERFOLGS UND VERTRAUEN IN DIE STABILITÄT IM ZEITABLAUF

Merkmal	ERHEBUNGSZEITPUNKT					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN</u>						
- weniger als erwartet abgenommen		x *	27	29	22	31
- soviel abgenommen wie erwartet		x	54	21	56	40
- stärker abgenommen als erwartet		x	17	20	19	28
<u>VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES</u>						
- vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können		54	56	54	45	53
- sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können		35	22	25	27	23
- Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können		5	13	15	15	16
- sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können		x	5	3	7	6
N =	-	406	308	178	121	88

*) x = Kategorie wurde zu diesem Zeitpunkt nicht erhoben

3.4 Subjektive Erfolgsmaßstäbe und weitere Auswirkungen im Stichprobenvergleich

3.4.1 Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses

Betrachtet man die Erfüllung der subjektiven Erwartungen an den Kurs unter dem Aspekt des Strukturvergleichs, so ergibt sich, korrespondierend zu dem eingangs bereits festgestellten Stichprobenbias, daß in der aktuellen Stichprobe Personen, die zufrieden mit ihrem Reduktionserfolg sind, überrepräsentiert sind. Gleichzeitig sind diese Teilnehmer zu 53% sicher, ihren Reduktionserfolg beibehalten zu können.

BEWERTUNG DER ERNÄHRUNG UND EINSTELLUNG ZUM ESSEN IM ZEITABLAUF

Merkmal	ERHEBUNGSZEITPUNKT					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG</u>						
- Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden	x	x	61	63	64	60
- Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden	x	x	34	34	31	34
- Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden	x	x	3	2	4	3
<u>GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN</u>						
- Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	45	59	55	53	50	51
- Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will	34	10	21	20	21	26
- Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	26	31	32	28	34	31
- Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56	30	39	51	41	42
N =	645	406	308	178	121	88

3.4.2 Die Bewertung der Ernährungsweise und Einstellungen zum Essen

Die veränderte Ernährungsweise wird generell von über 60% der Kursteilnehmer als wohlschmeckend bezeichnet. Hier sind weder strukturelle noch zeitabhängige Veränderungen zu beobachten. Die Einstellung zum Essen jedoch hat sich erheblich gewandelt:

Waren zu Kursbeginn "ständige Hungergefühle" bei 34% der Teilnehmer Auslöser für häufiges und unkontrolliertes Essen, so sank dieser Anteil nach dem Kursbesuch auf 10%. Der anschließend erfolgte Anstieg auf 20-26% läßt sich nicht mit Stichprobenverzerrungen erklären, sondern eher durch einen Rückfall in alte Eßgewohnheiten. Trotz des Anstiegs beinahe aller Indikatoren gegenüber dem Vergleichzeitpunkt "Kursende", wurde - im Vergleich zur Situation vor Kursbeginn - das Verhältnis zum Essen wesentlich entlastet:

- Essen macht mehr Personen wieder richtig Freude;
- weniger Personen essen unkontrolliert und haben entsprechend
- ein weniger schlechtes Gewissen nach dem Essen.

Wie präsent sind die Ernährungs- und Übergewichtsprobleme den Teilnehmern an der aktuellen Befragung? Zum ersten Mal nach 3 1/2 Jahren fragten wir die ehemaligen Kursteilnehmer, wie stark ihre Ernährungsprobleme auch heute noch belasten bzw. zu selbstverständlichen Alltagshandlungen geworden sind.

	Erreichtes Gewicht 42 Monate nach Kursende			
	Gesamt	Normal- gewicht	Leichtes Übergewicht	Starkes Übergewicht
Ich muß mein Eßverhalten ständig kontrollieren	58%	48%	55%	75%
Ich muß ständig auf mein Gewicht achten	80%	79%	88%	71%
Eßverhalten und Gewicht sind für mich heute keine Probleme mehr	2%	7%	-	-

Ein entspanntes Verhältnis zur Ernährung haben selbst in der Gruppe der heute Normalgewichtigen nur 7%. Die überwiegende Mehrheit muß zumindest das Körpergewicht und seine Veränderungen stetig kontrollieren; über die Hälfte der Teilnehmer muß auch das Eßverhalten ständig kontrollieren.

ERWARTUNGEN AN DEN KURS UND ERLEBTE AUSWIRKUNGEN IM ZEITABLAUF

M e r k m a l	E R H E B U N G S Z E I T P U N K T					
	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>ERLEBTE AUSWIRKUNGEN</u>						
- Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	59	64	49	47	37	40
- Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	27	60	40	35	32	33
- Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	53	51	43	34	36	39
- Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	31	28	20	20	17	24
- Ich bin wieder beweglicher und aktiver	53	61	43	40	36	31
- Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	12	18	18	16	18	16
- Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	38	56	39	33	29	27
- Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	27	53	34	40	36	39
- Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	42	54	37	38	33	22
N =	645	406	308	178	121	88

3.4.3 Erwartungen an den Kurs und erlebte Auswirkungen

In der gegenüberstehenden Tabelle sind analoge Fragen zu Kursbeginn und in den Nachbefragungen dargestellt. Der Originalfragentext zu Kursbeginn bezog sich auf die Erwartungen an den Kurs (z.B. "mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern") und ist hier nicht gesondert angeführt. Die Prozentzahlen in der Spalte "Kursbeginn" drücken somit die Intensität aus, mit der bestimmte Veränderungen erwartet wurden, in den übrigen Spalten erlebte Veränderungen.

- Fast alle von den Teilnehmern gehegten Erwartungen wurden zu Kursende übertroffen. Dies gilt vor allem für die anscheinend nicht erwartete oder zumindest für die Teilnehmer überraschenden Auswirkungen auf die eigene Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit. Zudem empfanden die Teilnehmer verstärkt wieder Spaß und Freude beim Essen.
- Diese positiven Auswirkungen des Kursbesuches ließen im Laufe der Zeit jedoch wieder nach. Eine Hypothese zur Erklärung dieses Effektes wäre, daß nach einer gewissen Zeitspanne die Veränderungen im Selbstempfinden nicht mehr mit dem Kursbesuch in Verbindung gebracht werden, sondern als "normal" und "schon immer dagewesen" interpretiert werden.

AUSWIRKUNGEN AUF ANDERE VERHALTENSBEREICHE IM ZEITBLAUF

ERHEBUNGSZEITPUNKT

M e r k m a l	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<u>VERÄNDERUNGEN IN EINZELNEN VERHALTENSBEREICHEN</u>						
- <u>Rauchen</u> neu begonnen oder verstärkt vermindert			4 3	5 4	5 4	2 3
- <u>Alkoholkonsum</u> neu begonnen oder verstärkt vermindert			4 29	6 27	3 29	1 39
- <u>Konsum nicht-alkoholischer Getränke</u> neu begonnen oder verstärkt vermindert			29 11	30 14	46 9	42 5
- <u>Medikamentenkonsum</u> neu begonnen oder verstärkt vermindert			2 10	3 11	4 14	8 10
N =	-	-	308	178	121	88

3.4.4 Auswirkungen auf andere Verhaltensbereiche

Die Frage, ob sich die Erfahrungen im Kurs "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" auch auf andere selbstgefährdende Verhaltensweisen ausgewirkt haben, kann vor allem für den Bereich des Alkohol- und Medikamentenkonsums positiv beantwortet werden. Über 1/3 aller Teilnehmer hat subjektiv den Konsum alkoholischer zugunsten nicht-alkoholischer Getränke vermindert. Diese Quote bleibt auch im Zeitverlauf äußerst stabil. Ähnliches gilt für den Medikamentenkonsum: 10-14% konnten subjektiv ihren Konsum verringern. Eine These wäre, daß es sich hierbei hauptsächlich um Medikamente handelt, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit einer früheren falschen Ernährungsweise stehen.

Bezüglich des Zigarettenkonsums fanden nur geringfügige Veränderungen in beiden Richtungen statt.

AUSWIRKUNGEN IM FAMILIALEN UMFELD IM ZEITABLAUF

ERHEBUNGSZEITPUNKT

Merkmal	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<p><u>AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBEMÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER FAMILIE</u></p>						
<p>- Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verän- dert, die anderen essen wie vorher</p>			29	18	16	17
<p>- Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt</p>			36	41	37	42
<p>- Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert</p>			28	26	40	35
<p><u>WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONSERFOLG IN DER FAMILIE</u></p>						
<p>- Ja, (Ehe-) Partner</p>			21	23	27	25
<p>- Ja, Kind(er)</p>			8	15	15	10
<p>- Ja, andere Haushaltsangehörige</p>			1	2	3	6
<p>N =</p>	-	-	283	176	113	84

3.4.5 Auswirkungen im familialen Umfeld

Die Veränderung des eigenen Ernährungsverhaltens kann mehr oder weniger starke Auswirkungen auf den Speiseplan und die Ernährungsgewohnheiten einer Familie haben, die unter Umständen erst nach längerer Zeit von den Familienmitgliedern akzeptiert werden. Dies könnte die Steigerung von 28% auf heute 35% erklären, die angeben, der Speiseplan der gesamten Familie habe sich geändert, obgleich auch hier der erwähnte Stichprobenbias eine Rolle spielen könnte.

Hierdurch war es wohl auch möglich, daß zwischen 30% und 40% der Teilnehmer auch über Reduktionserfolge in der eigenen Familie berichten.

MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IM ZEITABLAUF

ERHEBUNGSZEITPUNKT

Merkmal	KURSBEGINN	KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	18 MONATE NACH KURSENDE	30 MONATE NACH KURSENDE	42 MONATE NACH KURSENDE
<p><u>MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DEN JEWEILS LETZTEN 12 MONATEN</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="174 390 763 480">- anderen Personen erklärt, warum und wie sie ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen <li data-bbox="174 515 763 606">- anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten <li data-bbox="174 641 763 731">- mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen <li data-bbox="174 766 763 857">- andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen 			67	61	63	55
			67	59	65	57
			49	42	51	57
			29	24	26	18
N =	-	-	308	178	121	88

3.4.6 Multiplikatorisches Verhalten in den jeweils letzten 12 Monaten

Insgesamt gesehen ist das multiplikatorische Verhalten der Kursteilnehmer erfreulich hoch. Jeweils ca. 60% haben anderen Personen eine andere Ernährungsweise nähergebracht, 18% sogar andere Personen von der Teilnahme an dem Kurs "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" überzeugt. Eine im Zeitverlauf zu beobachtende rückläufige Multiplikatorwirkung ist wohl vor allem durch die zeitliche Distanz zum Kursbesuch zu erklären. Nach 3 1/2 Jahren ist das Bedürfnis, anderen zu erklären, wie und warum man seine Ernährungsgewohnheiten ändert, naturgemäß geringer als unter dem direkten Einfluß des Kurses (6 Monate nachher).

4. ANHANG

4. Erläuterungen zu den quantitativen Erfolgsgrößen

Eines der wesentlichen Anliegen des Kurses war es, den Teilnehmern eine erhebliche und stabile Reduktion ihres Übergewichts zu ermöglichen. Um den Erfolg der Teilnehmer in dieser Hinsicht nachverfolgen zu können, wurde analytisch eine Reihe von Merkmalen gebildet, die die Reduktionsbemühungen und den individuellen Reduktionserfolg beschreiben.

1. NORMALGEWICHT

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

2. ABSOLUTES ÜBERGEWICHT

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

3. RELATIVES ÜBERGEWICHT

Dieses ebenfalls zeitpunktbezogene Maß gibt das prozentuale Übergewicht im Verhältnis zum Normalgewicht wieder. Ein Beispiel: 2 Personen liegen zu einem Zeitpunkt jeweils 10 kg über ihrem Normalgewicht; das Normalgewicht von Person A beträgt 50 kg, von Person B 80 kg. Das absolute Übergewicht beider Personen ist gleich; Person A liegt 20% über ihrem Normalgewicht, Person B 13%. Die Berechnung des Maßes erfolgt nach der Formel: aktuelles Körpergewicht geteilt durch Normalgewicht mal 100. Auch dieses Maß wird zu jedem Erhebungszeitpunkt errechnet.

4. ABSOLUTE REDUKTIONSLEISTUNG

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

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

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

5. RELATIVE REDUKTIONSLEISTUNG

a) Regelfall

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.

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

➤ 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) Sonderfall

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

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

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

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

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

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

Lesehinweis:

Die Spalten sind aufgeteilt

1. nach den beiden Kursgenerationen 1981 und 1982,
2. darin jeweils nach den Erhebungszeitpunkten
 - A = Befragung zu Kursbeginn,
 - B = Befragung zur 8. Kursstunde,
 - C = Befragung zum Kursende,
 - 6 Monate = Befragung 6 Monate nach Kursende,
 - 18 Monate = Befragung 18 Monate nach Kursende,
 - 30 Monate = Befragung 30 Monate nach Kursende,
 - 42 Monate = Befragung 42 Monate nach Kursende;
3. nach dem Fragentyp:
 - G = geschlossene Frage,
 - O = offene Frage.

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft															
Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81	82	81	
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	Erhebungszeitpunkt													
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate	30 Monate	42 Monate	
ZUGANG ZUM KURS															
- Quelle der Information	G	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
- Art der Anmeldung	G	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
- Kräftliches Anreizen zum Kursbesuch	G	13	-	-	13	-	-	3	3	-	-	-	-	-	
ANGABEN ZUM KURSBEZUCH															
- Teilnahme zu einzelnen Kurstunden	O	-	1	1	-	1	1	2	2.1	-	-	-	-	-	
- Subjektive Sicherheit der weiteren Kursteilnahme	O	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
- Gründe für möglichen Kursabbruch	O	-	2.1	-	-	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	
- Kursabbruch	G	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	
- Gründe für den Kursabbruch	O	-	-	2.1	-	-	2.1	-	-	-	-	-	-	-	
- Vollständigkeit der Kursteilnahme	G	-	-	-	-	-	-	1	1	2	1	1	1	2	
- Gründe für den Kursabbruch	G	-	-	-	-	-	-	1.1	2.2	-	-	-	-	-	
- Spaß an der Kursteilnahme	G	-	3	13	-	5	16	-	-	-	-	-	-	-	
- Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden	G	-	-	-	-	-	-	5	5	3	3	3	3	3	

Lesebeispiel: Die Frage nach dem Spaß an der Kursteilnahme wurde in beiden Kursgenerationen in der 8. und in der letzten Kursstunde gestellt. Bei den Befragungen in der 8. Stunde handelte es sich um Frage 5 des Fragebogens; bei den Befragungen zum Kursende 1981 um Frage 15 und 1982 um Frage 16.

2.1 Erhebungstatbestandsliste über alle Erhebungen

Auf den folgenden Seiten sind sämtliche Fragen in allen Erhebungswellen nach thematischer Gliederung aufgeführt. Die in den Spalten stehenden Zahlen sind die Fragenummern in den jeweiligen Fragebogen.

Aus dieser Übersicht läßt sich ablesen, daß es generell 3 unterschiedliche Fragentypen gibt:

- Fragen, die nur einmal, z.B. in der Kursbefragung, erhoben wurden.
- Fragen zur Vervollständigung von Informationen (z.B. nach dem Körpergewicht zu Kursende).
- Fragen mit Längsschnittcharakter (z.B. "Probleme mit Versuchungssituationen").

Weitere Einzelheiten zum Lesen der Erhebungstatbestandsliste sind dem gegenüberstehenden Lesehinweis zu entnehmen.

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81	82	81		
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	E r h e b u n g s z e i t p u n k t														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate	30 Monate	42 Monate		
<u>ZUGANG ZUM KURS</u>																
- Quelle der Information	G	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Art der Anmeldung	G	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Ärztliches Anraten zum Kursbesuch	G	13	-	-	13	-	-	3	3	-	-	-	-	-	-	-
<u>ANGABEN ZUM KURSBESUCH</u>																
- Teilnahme an einzelnen Kursstunden	G	-	1	1	-	1	1	2	2,1	-	-	-	-	-	-	-
- Subjektive Sicherheit der weiteren Kursteilnahme	G	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Gründe für möglichen Kursabbruch	O	-	2,1	-	-	2,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kursabbruch	G	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Gründe für Kursabbruch	O	-	-	2,1	-	-	2,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Vollständigkeit der Kursteilnahme	G	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	-
- Gründe für den Kursabbruch	G	-	-	-	-	-	-	1,1	2,2	-	-	-	-	-	-	-
- Spaß an der Kursteilnahme	G	-	5	15	-	5	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden	G	-	-	-	-	-	-	5	5	3	3	3	3	3	3	-

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81	82	81		
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	Erhebungsz e i t p u n k t														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate	30 Monate	42 Monate		
- Pläne bzgl. der weite- ren persönlichen Ge- wichtsentwicklung	G	-	-	-	-	-	-	9	9	7	7	7	7	6		
- Reduktionsziel	G	-	-	-	-	-	-	9.1	9.1	7.1	7.1	7.1	7.1	6.1		
- Subjektive Schwellen für erneuten Reduk- tionsversuch	G	-	-	-	-	-	-	9.2	9.2	7.2	7.2	7.2	7.2	6.2		
- Zufriedenheit mit bis heute erreichter Red- uktion	G	-	-	-	-	-	-	10	10	8	8	8	8	7		
- Art der Gewichtsent- wicklung seit Kurs- ende	G	-	-	-	-	-	-	11	11	9	9	-	-	-		
- Vertrauen in die Sta- bilität des bisher er- zielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft	G	-	-	-	-	-	-	12	12	10	10	9	9	8		
ANGABEN ZUM ESSVERHALTEN																
- Regelmäßige Mahlzeiten zu Hause/außer Haus	G	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Einstellung zum Essen	G	11	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Häufigkeit der Teilnah- me an einer Gemein- schaftsverpflegung	G	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13	-		
- Art der Abendmahlzeit	G	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13.1	13.1	-		
- Gemeinschaftsverpfle- gung als Hauptmahlzeit	G	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13.2	13.2	-		

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81	82	81		
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	E r h e b u n g s z e i t p u n k t														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate	30 Monate	42 Monate		
<u>PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ESSGEWOHNHEITEN</u>																
- Probleme mit "Versuchungen"	G	-	-	-	-	-	-	27	27	27	27	25	25	25		
- Art der Probleme	0	-	-	-	-	-	-	27.1	27.1	27.1	27.1	-	-	-		
- Auseinandersetzung mit diesen Problemen	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25.1		
- Probleme, die sich aus dem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit ergeben	G	-	-	-	-	-	-	28	28	28	28	26	26	26		
- Art der Probleme	0	-	-	-	-	-	-	28.1	28.1	28.1	28.1	-	-	-		
- Auseinandersetzung mit diesen Problemen	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25.1	25.1		
- Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	G	-	-	-	-	-	-	29	29	29	29	27	27	27		
- Art der Probleme	0	-	-	-	-	-	-	29.1	29.1	29.1	29.1	-	-	-		
- Auseinandersetzung mit diesen Problemen	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25.1		
- Probleme mit der eigenen Willenskraft	G	-	-	-	-	-	-	30	30	30	30	28	28	28		
- Art der Probleme	0	-	-	-	-	-	-	30.1	30.1	30.1	30.1	-	-	-		
- Auseinandersetzung mit diesen Problemen	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25.1		

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81	82	81		
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	Erhebungszeitpunkt														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate	30 Monate	42 Monate		
PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ESSGEWOHNHEITEN																
- Fördernde Einflußfaktoren	G	-	-	-	-	-	-	31	31	-	-	-	-	-		
- Art der fördernden Einflußfaktoren	0	-	-	-	-	-	-	31.1	31.1	31	31	29	29	-		
- Ereignisse mit positiver oder negativer Auswirkung auf die Gewichtsreduktionsbemühungen		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	30	-		
- Art dieser Ereignisse		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30.1	30.1	-		

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81	82	81		
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	E r h e b u n g s z e i t p u n k t														
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate	30 Monate	42 Monate		
<u>ANGABEN ZUR STATISTIK</u>																
- Körpergröße	G	S.1	-	-	S.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- Körpergewicht	G	S.2	3	3	S.2	3	3	8	8	6	6	6	6	5		
- Alter	G	S.3	-	-	S.3	-	-	S.1	S.1	S.1	S.1	S.1	S.1	S.1		
- Geschlecht	G	S.4	-	-	S.4	-	-	S.2	S.2	S.2	S.2	S.2	S.2	S.2		
- Familienstand	G	S.5	-	-	S.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Anzahl weiterer Personen im Haushalt	G	S.6	-	-	S.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Anzahl Personen unter 14 Jahren im Haushalt	G	S.6	-	-	S.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Berufstätigkeit	G	S.7	-	-	S.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Berufsgruppe	G	S.7.1	-	-	S.7.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Schulabschluß	G	S.8	-	-	S.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Schulabschluß des (Ehe-) Partners	G	-	-	-	S.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
- Weitere Familienmitglieder mit Gewichtsproblemen	G	4	-	-	4	-	-	22	22	22	22	21	21	20		
- Körpergewicht bei Kursende	G	-	-	-	-	-	-	4	4	2	2	2	2	2		
- Kinder mit Über- oder Untergewicht	G	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21		
- Körpergewicht bei Kursende	G	-	-	-	-	-	-	4	4	2	2	2	2	2		

Überblick über die Erhebungstatbestände: Abnehmen - Aber mit Vernunft

Kursgeneration 19..		81			82			81	82	81	82	81	82	81	82	81		
Erhebungstatbestand	Fragen- typ	E r h e b u n g s z e i t p u n k t																
		A	B	C	A	B	C	6 Monate	6 Monate	18 Monate	18 Monate	30 Monate	30 Monate	42 Monate				
<u>AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE</u>																		
- Gewichtsverlust im HH lebender Personen	G	-	-	-	-	-	12	26	26	26	26	24	24	24				
- Aktives Mitmachen von Familienangehörigen während des Kurses oder nachher	G	-	-	-	-	-	-	23	23	23	23	22	22	22				
- Ausmaß der Umstellung des Ernährungsverhaltens in der Familie	G	-	-	-	-	-	-	24	24	24	24	23	23	23				
- Bewertung und Unterstützung in der Familie	G	-	-	-	-	-	-	25	25	25	25	-	-	-				
<u>EINBEZIEHUNG DES UMFELDES</u>																		
- Information des Umfeldes über Kursteilnahme	G	3	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
- Soziale Unterstützung in der Familie/im Freundeskreis/am Arbeitsplatz	G	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-				
- Aktive Multiplikation	G	-	-	11	-	-	11	32	32	32	32	31	31	29				