



WIRKSAMKEITSKONTROLLE

des BZgA - Kurses

"Abnehmen - aber mit Vernunft"

Befragungen  
im Kursablauf und zu Kursende

KURZBERICHT

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-Nr.: 100032  
(13.2.47)

## INHALT

Seite

Vorwort	1
I. EINFÜHRUNG	2
1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung mit anderen Untersuchungen	2
2. Methoden und Stichprobe	3
3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen	5
II. EINZELERGEBNISSE	8
1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum Kurs	8
2. Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn und Erwartungen an den Kurs	10
3. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses	12
4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz	17
4.1 Die Bewertung des Kurssystems	17
4.2 Gewichtsreduktion	17
4.3 Änderung der Ernährungsgewohnheiten und subjektive Auswirkungen	21
4.4 Multiplikatorische Wirkungen	21
4.5 Hinweise zur Differenzierung der Ergebnisse in Teilgruppen der Teilnehmer	22
III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN	24

## V o r w o r t

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. 692 Teilnehmer aus 54 Kursen, die im ersten Halbjahr 1981 begannen, wurden erfaßt und in die Untersuchung einbezogen.

Die Untersuchung bezieht sich auf die Periode von Kursbeginn bis Kursende. Es wurden damit 3 operationale Ziele nachverfolgt:

- 1) Die Analyse der Teilnehmerstruktur und des Kursablaufes, wie er sich aus Teilnehmersicht darstellt.
- 2) Die Ermittlung erster Hinweise auf die Erfolgsbilanz des Kurssystems.
- 3) Der Aufbau einer Ausgangsstichprobe für die geplante Längsschnittuntersuchung, welche Voraussetzung für die fundierte Erfolgsbeurteilung ist.

Die Einzelergebnisse zu dieser ersten Untersuchungsstufe sind in einem separaten Materialband zusammengestellt. Der vorliegende Kurzbericht hebt die Ergebnisse hervor, die jetzt schon einen ersten Einblick in das Kurssystem im praktischen Einsatz geben und die Ansatzpunkte für Optimierungsmöglichkeiten im weiteren Einsatz bieten.

## I. EINFÜHRUNG

### 1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung mit anderen Untersuchungen

Ziel des Trainingsprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT ist die Veränderung der Ernährungsgewohnheiten Übergewichtiger. Neben der Gewichtsreduktion geht es also primär um das Erlernen von Verhaltensmustern, die eine Stabilität des im Kurs erreichten Erfolges garantieren. In Fällen sehr starken Übergewichtes, bei denen innerhalb des 23 Wochen umfassenden Programms das Normalgewicht noch nicht erreicht werden kann und soll<sup>\*)</sup>, muß der Teilnehmer die erlernten Verhaltensmuster eigenständig zur weiteren Reduktion und zur anschließenden Stabilisierung einsetzen.

Eine abschließende Erfolgsbilanzierung ist also nach Beendigung des Kurses nicht möglich. Die vorliegende Untersuchung ist Startpunkt für ein längeres Nachverfolgen dieser "Kursgeneration". Dennoch bieten die Ergebnisse wertvolle Anhaltspunkte auch zur unmittelbaren Verwertung.

- o Die Strukturanalyse der Teilnehmer erlaubt die Überprüfung der Frage, ob die gewünschten Zielgruppen angesprochen wurden.
- o Teilnahmeverhalten und Kursbewertung geben Anhaltspunkte für sinnvolle Optimierungsansätze.
- o Die ersten Einblicke in objektive und subjektive Veränderungen zeigen, ob und in welchem Maße eine Ausgangsbasis für längerfristigen Erfolg gegeben ist.

Bezüglich der verhaltenstheoretischen Grundlagen und der Einsatzstrategie liegen Berührungspunkte zu den von der BZgA entwickelten Raucherentwöhnungskursen vor. Soweit dies sachlich sinnvoll war, wurden deshalb auch in der Untersuchungsmethodik gleiche oder analoge Verfahren eingesetzt. Dies ermöglicht zusätzliche Erkenntnisse über Funktionieren und Besonderheiten beider Kurssysteme in der Praxis.

---

\*) Zu krasse Gewichtsreduktion ist "verboten". Im Durchschnitt sollen - bei Notwendigkeit - maximal ca. 12 kg. Gewichtsreduktion im Kurszeitraum erreicht werden.

Weiterhin wurden an geeigneter Stelle auch solche Fragen eingesetzt, die Bezüge zu der periodischen Repräsentativuntersuchung ("Effizienzkontrolle") der BZgA herstellen. So wird überprüfbar, welcher Zielgruppenausschnitt aus der Gesamtzielgruppe der Übergewichtigen durch das Kurssystem und die gewählten "Streuwege" erreicht wird.

## 2. Methoden und Stichprobe

Die Untersuchungsmethodik umfaßt

- 1) eine Vorbefragung in der 1. Kursstunde  
(Fragebogen A)
- 2) eine Zwischenbefragung nach Abschluß des ersten Kursabschnittes  
in der 8. Kursstunde  
(Fragebogen B)
- 3) eine Nachbefragung in der letzten (13.) Kursstunde  
(Fragebogen C).

IMW-KÖLN entwickelte das gesamte Erhebungsmaterial. Die in diesem Kursprogramm differenziert vorzunehmende Steuerung des Versandes und Sorge für den Rücklauf wurde von der BZgA übernommen. Dies bot sich an, weil die Verteilung der Fragebögen über den Kursleiter erfolgt und die BZgA ohnehin für Kurssteuerung und Erfahrungsberichte in Kontakt mit den Kursleitern steht<sup>\*)</sup>.

Im Erhebungszeitraum (Frühjahr bis Herbst 1981) wurden 54 Kurse mit insgesamt 692 Teilnehmern erfaßt. Bedingt durch die lange Laufzeit der Kurse und "Gewöhnungsprobleme" einzelner Kursleiter lagen zum Auswertungszeitpunkt noch nicht alle Erhebungsunterlagen vollständig vor. Der folgende Überblick zeigt den Rücklauf zum Stand Ende November<sup>\*)</sup>.

---

\*) BZgA-intern wird auch die Auswertung der Kursleiter-Erfahrungsberichte vorgenommen.

\*) Diese Zahlen haben sich bis zum Redaktionsschluß des Berichtes schon weiter erhöht.

ÜBERSICHT ZUR VOLLSTÄNDIGKEIT DES ERHEBUNGSMATERIALS		
	GESAMT	
	%	abs.
Ausgefüllte Fragebögen A	93	(645)
Ausgefüllte Fragebögen B	77	(533)
Ausgefüllte Fragebögen C	89	(406)
Komplettes Erhebungsmaterial	47	(328)
Fragebogen A und Fragebogen B vorhanden	25	(173)
Fragebogen A und Fragebogen C vorhanden	8	(56)
Fragebogen B und Fragebogen C vorhanden	1	(8)
Nur Fragebogen A vorhanden	13	(88)
Nur Fragebogen B vorhanden	3	(24)
Nur Fragebogen C vorhanden	2	(14)
N =	692	

Die Auswertungen wurden zum einen getrennt nach den Fragebögen A, B und C vorgenommen. Die differenzierte Erfolgsanalyse basiert auf der Basis von 328 vollständigen Fragebogensets.

Hinsichtlich der Repräsentativität der Ergebnisse, bezogen auf die Gesamtpopulation der Teilnehmer, ergeben sich keine Einschränkungen:

- o Die Strukturanalyse basiert auf über 90 % der Teilnehmer.
- o Der Strukturvergleich zwischen "Gesamtheit der Teilnehmer" und der Teilstichprobe der "vollständigen" zeigt völlige strukturelle Identität hinsichtlich der in Fragebogen A erhobenen prädisponierenden Merkmale i.w.S.

Wie bei der methodologisch vergleichbaren Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse werden nach Auswertungsende eingetroffene Unterlagen im Rahmen der weiteren Nachbefragungen integriert und erweitern so kontinuierlich die Basis der Befragten mit vollständigen Angaben.

Weitere Beschreibungen der Methodik enthält der separate Materialband. Zur Orientierung ist auf den folgenden Seiten die Übersicht zu Erhebungstatbeständen der Untersuchung beigelegt.

### 3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen

Als Normalgewicht wird die Zahl "Größe in cm minus 100" bezeichnet. Ausgehend hiervon wurden unterschiedliche gewichtsbezogene Erfolgsmaße gebildet.

ERFOLGSMASSE: Überblick			
	1 Gewichtsreduktion bei Kursende	2 Relatives Gewicht bei Kursende	3 Relative Gewichtsreduktion bei Kursende
Berechnung	$\frac{\text{Körpergewicht bei Kursanfang}}{\text{Körpergewicht bei Kursende}}$	$\frac{\text{Körpergewicht bei Kursende}}{\text{Persönliches Normalgewicht}} \times 100$	$\frac{\text{Übergewicht bei Kursende}}{\text{Übergewicht bei Kursanfang}} \times 100$
Aussagewert	drückt den absoluten Gewichtsverlauf zum Zeitpunkt Kursende aus	drückt das bei Kursende erreichte Körpergewicht in % des persönlichen Normalgewichtes aus	drückt das bei Kursende noch vorhandene Übergewicht (in kg) in % des bei Kursanfang vorhandenen Übergewichts (in kg) aus

Die weiteren nicht auf das Gewicht bezogenen Erfolgsmaßstäbe werden an den entsprechenden Stellen im Bericht erklärt.

ÜBERSICHT ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE DER UNTERSUCHUNG

Fb./ Fr.-Nr.	Tab. -Nr.	Erhebungstatbestand	analog zu ... Erhebungs- stufe	Raucherent- wöhnungskurse
Ⓐ				
S. 1	S. 1	Körpergröße		
S. 2	S. 2	Körpergewicht am Kursanfang	Ⓑ / Ⓒ	
S. 3	S. 3	Alter		x
S. 4	S. 4	Geschlecht		x
S. 5	S. 5	Familienstand		x
S. 6.1	S. 6.1	Anzahl weiterer Personen im Haushalt		
S. 6.2	S. 6.2	Anzahl Personen unter 14. Jahren im Haushalt (F)		
S. 7	S. 7	Berufstätigkeit		x
S. 7.1	S. 7.1	Berufsgruppe (F)		x
S. 8	S. 8	Schulabschluß		
Ⓐ				
1	1	Quelle der Information		x
2	2	Art der Anmeldung		x
3	3	Information des Umfeldes über Kurs- teilnahme		x
4	4	Weitere Familienmitglieder, die zur Zielgruppe gehören		
5	5	Anzahl früherer Versuche, abzunehmen		x
5.1	5.1	Ausprobierte Methoden (F)		
6	6	Vermutete Ursachen früherer Mißerfolge		
7	7	Erwartungen an den Kurs	Ⓒ	
8	8	Vertrauen in Kurserfolg		x
9	9	Vermutete Barrieren für Kurserfolg		
10	10	Regelmäßige Mahlzeiten zuhause/außer Haus		
11	11	Einstellung zum Essen		
12	12	Subjektiver Gesundheitszustand		x
13	13	Ärztliche Behandlung im Zusammenhang mit Ernährungsproblemen		
14	14	Psycho-soziale Problembelastung		x



Fb./ Fr.-Nr.	Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	analog Erhebungs- stufe	zu ... Raucherent- wöhnungskurse					
(B) 1 2 2.1 3 4.A 4.B 4.C 5	15 16 16.1 17 18.1 18.2 18.3 19	Teilnahmefrequenz (1.-8. Kursstunde) Subjektive Sicherheit der weiteren Kurs- teilnahme Gründe für möglichen Kursabbruch (F) Körpergewicht in der 7. Kurswoche Durchführung einzelner Programmelemente Bewertung einzelner Programmelemente Auftretende Schwierigkeiten bei einzelnen Programmelementen Spaß an der Kursteilnahme	  (A) / (C) (C) (C) (C)	 x   x  x					
					(C) 1 2 2.1 3 4 5 6.A 6.B 6.C 7 8 9 10 10 10 11 12 13 14 15	20 21 21.1 22 23 24 25.1 25.2 25.3 26 27 28 29.1 29.2 29.3 30 31 32 33 34	Teilnahmefrequenz (9.-13. Kursstunde) Kursabbruch Gründe für Kursabbruch (F) Körpergewicht in der 23. Kurswoche Subjektive Gewichtsveränderung Zufriedenheit mit gesünderem EBverhalten Durchführung einzelner Programmelemente (1.-13. Kursstunde) Bewertung einzelner Programmelemente Auftretende Schwierigkeiten bei einzelnen Programmelementen (1.-13. Kursstunde) Lockern einzelner Programmregeln Wirksamste Verhaltensregeln Pläne bezüglich weiterer Programmdurch- führung Soziale Unterstützung in der Familie Soziale Unterstützung im Freundeskreis Soziale Unterstützung am Arbeitsplatz Aktive Multiplikation Erlebte Veränderungen Vertrauen in Stabilität des Kursergebnisses Bewertung des Kurses im Vergleich mit anderen Systemen Spaß an der Kursteilnahme	  (A) / (B)  (B) (B) (B)   (A)	x x x      x x x x x x x x

## II. EINZELERGEBNISSE

### 1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum Kurs

Abbildung 1 zeigt die wichtigsten Strukturmerkmale der Teilnehmer. Dabei sind Vergleichszahlen zu anderen Populationen angezeigt<sup>\*)</sup>. Durch den Kurs wurden bisher vor allem Frauen erreicht. Hinsichtlich des Alters zeigt sich ein deutlicher Schwerpunkt in mittleren Altersgruppen (30 - 35 Jahre). Der hohe Anteil Verheirateter ergibt sich u.a. durch die Korrelation dieses Merkmals mit diesen Altersgruppen.

Hinsichtlich Berufstätigkeit und Schulbildung sind gewisse Abweichungen zur Gesamtbevölkerung und auch der entsprechenden altersabgegrenzten Teilgruppe der Frauen gegeben. Berufstätige und Frauen mit überdurchschnittlicher Bildung sind überrepräsentiert. Zur Erklärung können zwei sich ergänzende Hypothesen herangezogen werden:

- o Frauen der überrepräsentierten Gruppen reagieren aus ihrer Lebenssituation (viele Außenkontakte) heraus sensibler auf die sozial negativ bewertete "Verletzung des Schönheitsideals".
- o Höher gebildete Frauen sind besser über längerfristige gesundheitliche Risiken informiert und haben darüber hinaus ein größeres (bildungsabhängiges) Handlungspotential, welches für Suche und Finden des Kursangebotes erforderlich ist.

Diese Fragen wären weiter zu vertiefen durch Sekundäranalysen in der Repräsentativstudie der BZgA. Dabei wäre auch zu klären, ob weitere Abweichungen zur dort ausgewiesenen Gesamtgruppe der übergewichtigen Frauen bestehen.

Im Gesundheitszustand sind überdurchschnittliche subjektive Belastungen erkennbar. Diese sind bei psycho-sozialen Belastungen stärker als in der eher somatisch interpretierten Gesamtbefindlichkeit. Interessant ist dabei jedoch die im Vergleich zu starken und entwöhnungsbereiten Rauchern doch noch relativ geringere Belastung im psycho-sozialen Bereich.

---

\*) Differenzen der Prozentsummen zu 100 erklären sich durch fehlende Angaben.

Abb. 1 : Die Struktur der Teilnehmer

	Vergleichsmaßstäbe					Kurs	Gesamtbevölkerung		
	Kurs	Raucher		Gesamtbevölkerung				Kurs	Gesamtbevölkerung
	%	VHS %	NDR %	%				%	%
<u>GESCHLECHT</u>									
männlich	8	56*	52	46					
weiblich	90	43	48	54					
<u>ALTER</u>									
29 Jahre	17	25*	50	29					
30 - 39 Jahre	32	34	30	15					
40 - 49 Jahre	30	21	12	19					
50 Jahre u. älter	20	17	8	38					
<u>FAMILIENSTAND</u>									
ledig, alleinlebend	17	32*	55	37					
verheiratet, fester Partner	80	66	44	62					
<u>PERSONEN IM HAUSHALT</u>									
1 Person	10	19	19	12					
2 Personen	15	23	34	25					
3 Personen	23	23	20	23					
4 Personen	31	31	25	20					
5 Personen	21			21					
<u>BERUFSTÄTIGKEIT</u>									
ja	51	71*	60	46					
nein	45	26	38	53					
<u>SCHULABSCHLUSS</u>									
Volksschule	53			64					
mittl. Reife	33			25					
Abitur	11			9					
<u>GESUNDHEITZUSTAND</u>									
sehr gut	7	7	7	17					
gut	30	32	38	30					
zufriedenstellend	43	36	36	24					
weniger/schlecht	18	23	17	28					
<u>PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG</u>									
sehr stark	16	23	29	6					
stark	32	45	43	20					
weniger stark	26	23	20	33					
kaum/nicht	24	7	7	40					
<u>KÖRPERGRÖSSE</u>									
- 160 cm					23		9		
161 - 165 cm					28		17		
166 - 170 cm					27		23		
171 cm u. mehr					19		45		
<u>KÖRPERGEWICHT</u>									
- 65 kg					14		36		
66 - 75 kg					30		27		
76 - 85 kg					26		21		
86 - 90 kg					11		4		
91 - 100 kg					11		4		
über 100 kg					6		3		
<u>LEBENSITUATION</u>									
MÄNNER					8		46		
FRAUEN					90		54		
- Alleinstehende					15				
- Berufstätige Ehefrauen ohne Kind (-14 Jahre)					16	34			
- Berufstätige Ehefrauen mit Kind (-14 Jahre)					18				
- Hausfrauen ohne Kind (-14 Jahre)					13	39			
- Hausfrauen mit Kind (-14 Jahre)					26				
N =	645	922	700	1.994	N =	645	1.994		
		* 1.400							

Die Information über den Kurs erhielten die Teilnehmer primär über

- o die Tageszeitung (40 %)
- o Anschläge und VHS-Programme (35 %)
- o Freunde, Bekannte oder Kollegen (24 %).

In 58 % der Fälle hat man sich einzeln angemeldet. Häufiger als die gemeinsame Anmeldung mit Familienangehörigen (15 %) war die gemeinsame Anmeldung mit Freunden und Kollegen (27 %).

Meist (79 %) wurde mit Familienangehörigen hierüber gesprochen, häufig auch mit Freunden und Kollegen (49 %).

## 2. Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn und Erwartungen an den Kurs

Übergewichtig waren zu Kursbeginn etwa 90 % aller Teilnehmer.

o 1 - 5 % über Normalgewicht	8 %
o 6 - 10 % über Normalgewicht	11 %
o 11 - 20 % über Normalgewicht	26 %
o 21 - 30 % über Normalgewicht	17 %
o 31 - 40 % über Normalgewicht	13 %
o 41 und mehr % über Normalgewicht	13 %

56 % der Teilnehmer gaben an, daß es in ihrer Familie weitere Übergewichtige gibt. Versuche zur Gewichtsreduktion haben fast alle schon früher unternommen, 79 % sogar mehrmals. Neben dem "Weniger essen" (68 %) wurden insbesondere einseitige Diäten (42 %) und medikamentöse Behandlung (40 %) erprobt.

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

Als typisch ist anzumerken, daß 66 % aller Teilnehmer vor Kursbeginn üblicherweise 4 - 6 Haupt- und Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich nahmen (6 Mahlzeiten noch 22 %!).

Das eigene Eßverhalten wird ambivalent erlebt:

- o Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe 56 %
- o Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es 45 %

Als ausgesprochene "Gourmets" bezeichnen sich nur 26 % der Teilnehmer. Etwas stärker (36 %) sind "ständige Hungergefühle" als Auslöser für unkontrolliertes Essen verbreitet.

Volles Vertrauen in den Kurserfolg hatten zu Beginn nur wenige. Im Regelfall wurde aber zumindest eine spürbare Gewichtsreduktion erwartet.

- o Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohnheiten so geändert habe, daß ich keine Gewichtsprobleme mehr habe 17 %
- o Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe 65 %
- o Ich zweifele noch etwas am Erfolg des Kurses 16 %

Bei den mittelbaren Erfolgserwartungen standen die Dimensionen der Gesundheit, der sozialen Attraktivität, erhöhter Aktivität und des verringerten Abhängigkeitsgefühls etwa gleichrangig im Vordergrund.

- o Mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern 59 %
- o Ich werde wieder leistungsfähiger werden 27 %
- o Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein 53 %
- o Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern 31 %
- o Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein 53 %
- o Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben 12 %

- o Ich werde wieder ausgeglichener und zufriedener werden 38 %
- o Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen 27 %
- o Ich werde mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen 42 %

Der Leidensdruck, der zum Kursbesuch führt, ist also vielschichtig motiviert. Die Erfolgserwartungen erscheinen als moderat, vor allem wohl aufgrund der häufigen negativen Ausgänge bisheriger Versuche.

#### 4. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses

Eine vollständige "Durchhalter-Abbrecher-Analyse" ist aufgrund noch ausstehender Daten noch nicht möglich. Die bisher vorliegenden Zahlen deuten jedoch auf eine hohe und durchgängige Beteiligung an den Kursen hin.

Die in Abb. 2 - 4 zusammengestellten Ergebnisse auf der Basis von Teilnehmern, deren Fragebögen komplett vorlagen, geben interessante Einblicke in das Kursverhalten.

- o Die einzelnen Elemente des Kursprogramms wurden in verschiedener Weise genutzt und bewertet. Auch hinsichtlich der Dimensionen "als hilfreich empfunden" und "schwierig" ergeben sich klare Differenzierungen (Abb. 2 und 3).  
Diese Ergebnisse sind im Materialband weiter nach spezifischen Teilnehmergruppen aufgegliedert und sollten im Rahmen der Kursleiter-schulungen diskutiert werden.
- o Im Vergleich zu den Rauchentwöhnungskursen ist ein relativ großes Ausmaß an Unterstützung aus dem sozialen Umfeld festzustellen (Abb.4). Allerdings geben noch immer 20 - 30 % der Teilnehmer an, wenig Unterstützung erfahren zu haben oder sogar bewußt in erneute Versuchung geführt worden zu sein.

- o Ähnlich wie in den Rauchentwöhnungskursen spielt das Gruppengefühl eine stärkende und stabilisierende Rolle. Für das überwiegend angenehme Klima spricht, daß die Teilnahme bis zur 8. Stunde etwa 90 % der Teilnehmer "Spaß gemacht" hat. Dieser Wert ergibt sich auch für die 13. Stunde. Dabei sind allerdings die Abbrecher noch nicht berücksichtigt.

Abb. 2 : Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms (8. Kursstunde)

	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	7
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen	42	39	13
N =	328	328	328



Abb. 3 : Gegenüberstellung zur Bewertung einzelner Elemente des Kursprogramms (13. Kursstunde)

	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

Abb. 4 : Gegenüberstellung zur sozialen Unterstützung der Kursteilnehmer in ihrem persönlichen Lebensumfeld (13. Kursstunde)

	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

#### 4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz

##### 4.1 Die Bewertung des Kurssystems

85 % von 406 in der letzten Kursstunde befragten Teilnehmern schätzen dieses Programm besser als andere Methoden zur Gewichtsreduktion ein. Dieser Wert muß als überragend bezeichnet werden.

Obwohl nicht alle Teilnehmer objektiv und subjektiv erfolgreich waren, spiegelt auch die Erfolgseinschätzung für die Zeit nach Kursende dieses Vertrauens wider:

- o Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in der Zukunft beibehalten oder noch verbessern kann 54 %
- o Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde 35 %
- o Ich zweifele, ob ich das Ergebnis beibehalten werde 5 %

Die subjektive Überlegenheit dieses Systems gegenüber "wettbewerbenden" Systemen ist noch stärker ausgeprägt, als dies bei den Rauchtentwöhnungskursen der Fall ist.

##### 4.2 Gewichtsreduktion

Nur 7 % der Teilnehmer erreichten keine Gewichtsreduktion. 40 % der Teilnehmer waren nach Kursende normalgewichtig oder lagen lediglich 1 - 5 % über dem rechnerischen Normalgewicht. Weitere 32 % lagen noch 6 - 20 % über diesem Vergleichsmaßstab. Die Fälle schweren Übergewichts haben sich von 43 % auf 21 % reduziert (Abb. 5).

Die weit überwiegende Mehrheit der Teilnehmer reduzierte innerhalb des gesetzten Limits von maximal ca. 12 kg. Mehr wurde nahezu ausschließlich in der Gruppe der schwer Übergewichtigen erreicht.

Aus den Abbildungen 6 und 7 sind die nach unterschiedlichen Ausgangssituationen aufgegliederten Reduktionsquoten abzulesen. Besonders in der Aufgliederung nach Grad des Übergewichts zu Kursbeginn zeigt sich, daß die Reduktion im wesentlichen der individuellen Ausgangslage gemäß verlief. Nur 24 % der Teilnehmer haben subjektiv weniger als erwartet abgenommen.

Abb. 5 : Gegenüberstellung: Übergewicht am Kursanfang und Kursende

	Übergewicht am Kursanfang %	Übergewicht am Kursende %
unter Normalgewicht	8	22
Normalgewicht	2	4
1 - 5 % über Normalgewicht	8	14
-----		
6 - 10 % über Normalgewicht	11	13
11 - 20 % über Normalgewicht	26	19
-----		
21 - 30 % über Normalgewicht	17	11
31 - 40 % über Normalgewicht	13	5
41 % und mehr über Normalgewicht	13	5
KA	2	8
N =	328	328

Abb. 6 : Übersicht zur Entwicklung des Körpergewichts der Kursteilnehmer im Kursablauf im Vergleich zum persönlichen Normalgewicht

	Persönliches Normalgewicht %	Körpergewicht am Kursanfang %	Körpergewicht 8. Kursstunde %	Körpergewicht 13. Kursstunde %
bis 60 kg	24	5	9	14
61 - 65 kg	29	9	13	14
66 - 70 kg	27	12	17	20
71 - 75 kg	11	19	17	20
76 - 80 kg	4	13	12	9
81 - 85 kg	3	11	10	6
85 - 90 kg	1	11	5	8
91 - 100 kg	-	12	11	5
über 100 kg	-	5	4	3
KA	2	2	1	6
N =	328	328	328	328

Abb. 7: Gesamtüberblick zum Kurserfolg

	Gesamt	KÖRPERGEWICHT AM KURSANFANG				RELATIVES GEWICHT AM KURSANFANG			
		bis 70 kg %	71-80 kg %	81-90 kg %	91 kg u m %	bis 5 % über NG %	6-20 % über NG %	21-30 % über NG %	31 % u. mehr über NG %
GEWICHTSREDUKTION/KURSENDE in KG									
Keine Gewichtsreduktion	7	14	5	3	9	19	4	2	8
1- 2 kg reduziert	9	13	7	8	7	16	11	2	6
3- 5 kg reduziert	23	33	25	10	19	36	26	18	13
6- 8 kg reduziert	26	32	22	28	26	22	29	30	24
9-10 kg reduziert	13	2	18	21	10	3	11	21	16
11-12 kg reduziert	6	1	11	7	3	2	7	7	7
13-15 kg reduziert	5	-	5	7	9	-	5	5	7
16-20 kg reduziert	3	-	2	4	10	-	2	2	8
21 kg und mehr reduziert	1	-	-	3	3	-	-	2	4
RELATIVES GEWICHT/KURSENDE									
Unter Normalgewicht	22	49	21	10	2	76	22	2	1
Normalgewicht	4	7	5	3	-	7	7	-	-
1- 5 % über Normalgewicht	14	15	24	10	2	10	30	7	-
6-10 % über Normalgewicht	13	10	17	14	9	2	26	12	2
11-20 % über Normalgewicht	19	9	20	30	19	2	10	61	15
21-30 % über Normalgewicht	11	3	8	14	26	2	1	5	36
31-40 % über Normalgewicht	5	1	1	6	17	-	-	-	19
41 % Und mehr über Normalgewicht	5	-	-	4	22	-	-	-	19
N =	328	87	106	71	58	58	122	57	85

#### 4.3 Änderung der Ernährungsgewohnheiten und subjektive Auswirkungen

Diese Erfolgsaspekte sind unmittelbar nach einer Zeit der starken Kontrolle durch Programm und Gruppe noch nicht fundiert belegbar. Immerhin äußern sich 86 % der Teilnehmer nach 13 Stunden zufrieden auch mit dem erreichten "gesünderen und persönlich zufriedenstellenderen Eßverhalten". In einer offenen Frage zu den subjektiv wirksamsten Regeln bezogen sich die meisten Nennungen auf das Eßverhalten (langsamer, bewußter, mit Vernunft essen usw.). Praktisch alle Teilnehmer wollen das Programm oder einzelne Teile davon auch weiterhin durchführen.

Auf den in Punkt 2 erwähnten Hauptdimensionen des Leidensdruckes zeigen sich subjektiv starke Verbesserungen bei jeweils 50 - 60 %. Hier werden sich jedoch in zeitlichem Abstand zum Kursende noch stärkere Bewegungen ergeben; nach Erfahrungen aus anderen Untersuchungen sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht.

#### 4.4 Multiplikatorische Wirkungen

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

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

In den weiteren Nachbefragungen sollten diese Aspekte verstärkt nachverfolgt werden. Dabei interessiert insbesondere, ob die Frauen das Eßverhalten als "Familienverhalten" durchsetzen und welcher Einfluß auf die übrigen übergewichtigen Familienangehörigen ausgeübt wurde.

#### 4.5 Hinweise zur Differenzierung der Ergebnisse in Teilgruppen der Teilnehmer

---

Die Gesamtheit der Ergebnisse wird im Materialband nach verschiedenen Beschreibungsmarkmalen der Teilnehmer aufgegliedert. Neben demografischen Gruppierungskriterien (Alter, Schulbildung) sowie kursnahen Kriterien (Vertrauen in Kurserfolg, Ausgangsgewicht, Reduktionserfolg, Zufriedenheit mit Erfolg) wurde ein weiteres Kriterium eingeführt, welches die Lebenssituation der Teilnehmer beschreibt (vgl. auch Abb. 1).

Angesichts der Begrenzung des Untersuchungszeitraumes und der noch nicht abgeschlossenen Datenkomplettierung sind die Tendenzen in Teilgruppen noch mit Vorsicht zu werten. Die folgenden Ergebnisse werden sich voraussichtlich jedoch auch in größeren Stichproben wiederfinden.

- o Kursvertrauen fördert den Erfolg

Wie in den Rauchentwöhnungskursen besteht auch hier ein klarer Zusammenhang zwischen dem vor Kursbeginn gegebenen Vertrauen in den Erfolg und tatsächlich erreichtem Erfolg. Bedeutung für die weitere Strategie hat dieser Zusammenhang, weil dieses Vertrauen durch abgesicherte realistische Erfolgsquoten bei Kursleitern und Teilnehmern verstärkt werden kann.

- o Schulbildung

Weiter oben wurde bereits auf einen Schichtbias in der Teilnehmerstruktur hingewiesen. Ergänzende Hinweise für die Auswirkung der Schulbildung finden sich

- beim Zugang zum Kurs: Überdurchschnittlich Gebildete erfahren eher durch Medien vom Kurs, Teilnehmer mit Volksschulbildung relativ stärker durch persönliche Kommunikation. Hier sind auch gemeinsame Anmeldungen mit anderen zusammen häufiger.
- bei der Befolgung der Kursregeln: Bei Volksschulbildung ist eine Tendenz zum intensiveren Befolgen von Regeln sichtbar. Höher Gebildete problematisieren diese Regeln etwas stärker.



o Geschlecht

Die wenigen Männer haben weniger Erfahrung mit früheren Reduktionsversuchen und mehr Zweifel am Kurserfolg. Sie kommen eher als "Einzügler" in den Kurs, bleiben dies in der Tendenz auch eher. Sie haben bei einzelnen Regeln spezifische Probleme.

o Ausgangsgewicht

Obwohl die stark Übergewichtigen während des Kurses nur in Ausnahmefällen das Normalgewicht erreichen, sind sie in gleicher Weise wie andere zufrieden mit dem Kursergebnis und bleiben vorerst noch optimistisch für den weiteren Verlauf nach Kursende.

o Lebenssituation der Frauen

Hier ergeben sich einige interessante Differenzierungen, die weiter nachverfolgt werden sollten. Im Vergleich Hausfrauen mit bzw. ohne Kinder ergibt sich z.B. eine problematischere Ausgangslage in der ersten Gruppe (mehr vorherige Versuche, mehr Probleme mit eigener Willensstärke, mehr Probleme mit Hungergefühlen usw.). Hausfrauen ohne Kinder machen durchgängig einen optimistischeren Eindruck und haben stärkere Erfolgserlebnisse.

Eine weitere problematische Gruppe sind die alleinstehenden Frauen, die unter starker psycho-sozialer Problembelastung leiden und überdurchschnittlich oft ein schlechtes Gewissen wegen ihrer Eßgewohnheiten haben.

- . Solche und weitere Tendenzen sind oft nicht so stark, daß man von strukturell grundverschiedenen Teilgruppen innerhalb der Teilnehmer sprechen könnte. Sie könnten jedoch als Hinweis und Anregung für Kursleiter dienen, um bestimmte Phänomene in der Gruppe einschätzen und darauf reagieren zu können.

### III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN

Die bisherigen Ergebnisse erlauben die Aussage, daß der Kurs die in ihn gesetzten Erwartungen in vielen Hinsichten erfüllen kann:

- o Er wird von fast allen der in Reduktionsversuchen erfahrenen Teilnehmer als bessere Alternative zu bisher bekannten Systemen erlebt.
- o Über individuelle Auswirkungen hinaus weist er via Teilnehmer starke Multiplikatorwirkungen ins soziale Umfeld hinein auf.
- o In der Mehrheit der Fälle werden die wichtigsten Spielregeln offenbar befolgt. Die gewichtsbezogene Reduktion bewegt sich innerhalb geplanter und vernünftiger Toleranzen.

Zu relativieren sind diese Aussagen wegen der möglicherweise durch die Kursleiter oder das Rekrutierungssystem vorselektierten Teilnehmerstruktur. Es ist nicht auszuschließen, daß diese in mancher Hinsicht "einseitige" Struktur bereits eine Selektion nach potentiellen Erfolgserwartungen widerspiegelt. Auf jeden Fall sollte die Frage überprüft werden, ob die realisierte Teilnehmerstruktur die reale Problem- und Zielgruppe hinreichend abdeckt.

Hinsichtlich Nutzung und Bewertung einzelner Kurselemente ergeben sich aus den Einzelergebnissen wichtige Anregungen, die anhand der Erfahrungsberichte der Kursleiter weiter nachverfolgt und bei zukünftigen Schulungen berücksichtigt werden sollten.

- Erfolg und Stabilität können noch nicht zuverlässig eingeschätzt werden, da der Kurs einen Prozeß einleitete, dessen Ablauf erst in zeitlicher Distanz zum Kursende sichtbar werden kann.

Die Ausgangsstichprobe ist nach den Ergebnissen geeignet, um Nachuntersuchungen anzustellen. Weitere Bemühungen zur Integration von eventuell noch bei den Kursleitern liegenden Materialien wären sinnvoll, um die verwertbare Basis für Nachuntersuchungen zu verstärken.

Für die geplante Langzeituntersuchung ist die "Aufstockung" der Basis durch eine weitere "Kursgeneration" erforderlich. Vergleichserfahrungen zeigen,

daß erst ein Gesamtpotential von ca. 1200 Ausgangsadressen die für spätere Analysen erforderliche Basis darstellt. Die "Zeitverschiebung" zwischen zwei Kursgenerationen innerhalb der Gesamtstichprobe ist dabei vom Erkenntnis- und Verwertungsaspekt her betrachtet mit Vorteil zu nutzen.