



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

100033C



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

Befragung 6 Monate nach Kursende

MATERIALBAND

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100033
(13.2.50)

INHALT

	Seite
I. Erläuterungen zum Materialband	I
1. Ausgangspunkt und Zielsetzung der Untersuchung	I
2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	VI
3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils	VIII
3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils	VIII
3.2 Erläuterungen zu den Erfolgsgrößen	IX
3.3 Erläuterungen zu den Tabellenköpfen und Analysegruppen	XI
3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen	XIV
4. Inhaltsregister des Tabellenteils (Einzelbezeichnung der Tabellen mit Seitenzahl)	XV
II. Tabellenteil	1 - 287
III. Befragungsunterlagen	289

I. ERLÄUTERUNGEN ZUM MATERIALBAND

1. Ausgangspunkt und Zielsetzungen der Untersuchung

Im Frühjahr/Sommer 1981 wurde das Kurssystem ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT erstmals auf breiter Basis an Volkshochschulen, Familienbildungsstätten und Krankenkassen eingesetzt. Die Teilnehmer dieser Kurse wurden bereits im Rahmen einer Begleituntersuchung während des Kursablaufs an drei festgelegten Zeitpunkten von IMW-KÖLN systematisch befragt. Die Ergebnisse dieser Begleituntersuchung liegen der BZgA in einem zusammenfassenden Ergebnisbericht (Dezember 1981) vor. Gegenstand des vorliegenden Berichts ist der 2. Untersuchungsabschnitt, der den Zeitraum bis 6 Monate nach Kursende betrifft.

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

- o Weiterentwicklung und Stabilität der im Kursablauf erzielten Erfolge;
- o erlebten positiven und negativen Veränderungen im Lebensumfeld;
- o Vorsätzen für die Zukunft;
- o multiplikatorischen Wirkungen verschiedener Art.

Für die Konzeption der Untersuchung waren dabei 2 Aspekte besonders wichtig:

- o Der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielt auf eine dauerhafte Veränderung der Eß- und Ernährungsgewohnheiten ab. Die Gewichtsreduktion ist ein wichtiges Teilelement dieser Zielsetzung, aber nicht das einzige. Eß- und Ernäh-

rungsgewohnheiten sind jedoch höchst komplexes Verhalten. Sie sind eingebettet in die allgemeinen Lebensgewohnheiten und Lebensbedingungen und nicht nur als individuelles Verhalten zu sehen, sondern auch als Gruppen- (Familien-) Verhalten. Die Nachkontrolle der Auswirkungen der Kursteilnehmer konnte sich daher nicht nur auf die Erhebung einzelner Indikatoren wie z.B. Gewichtsreduktion beschränken.

- o Die methodische Verwandtschaft der Kursprogramme und die Ähnlichkeit der organisatorischen Rahmenbedingungen des Kursablaufs legten eine weitgehende Parallelisierung mit dem Untersuchungskonzept zur Wirksamkeitskontrolle der Raucherentwöhnungskurse der BZgA nahe. Dadurch eröffnet sich die Möglichkeit eines Systemvergleichs, der einen weiteren wichtigen Baustein für eine Wirksamkeitskontrolle des Kursprogramms ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT darstellt.

Die folgende Übersicht verdeutlicht den Zusammenhang zwischen den Erhebungstatbeständen der einzelnen Untersuchungsabschnitte und die Verbindung zu den Erhebungstatbeständen der Wirksamkeitskontrolle des Raucherentwöhnungsprogramms.

OBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE UND VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN bzw. ERHEBUNGSSTUFEN

Fr. Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu ...	
		1. Erhebungsstufe (Fragebogen)	Raucherentwöhnungskurse
I.	ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS		
1.	Vollständigkeit der Kursteilnahme	(B)/(C)	x
1.1	FÜR KURSABBRECHER: Gründe für Kursabbruch (F)	(B)/(C)	x
2.	Teilnahme an den einzelnen Kursstunden	(B)/(C)	
3.	Ärztliches Anraten zum Kursbesuch		
4.	Körpergewicht bei Kursende	(A)/(B)/(C)	
5.	Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden zur Gewichtsreduktion seit Kursende	(A)	x
5.1	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN: Art der angewendeten Methode (F)	(A)	
II.	WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS		
6.	Materialbesitz, -nutzung und -weitergabe	(C)	x
7.	Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente und Anregungen seit Kursende	(B)/(C)	x
III.	GEWICHTSVERÄNDERUNGEN		
8.	Körpergewicht 6 Monate nach Kursende	(A)/(B)/(C)	
9.	Pläne bezüglich der weiteren persönlichen Gewichtsentwicklung	(C)	
9.1	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN: Reduktionsziel (in kg) (F)		
9.2	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN: Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch (F)		
10.	Zufriedenheit mit bis heute erreichter Reduktion		
11.	Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende		

UBERBLICK ÜBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE UND VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN bzw. ERHEBUNGSSTUFEN

Fr. Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu ...	
		1. Erhebungsstufe (Fragebogen)	Raucherentwöhnungskurse
12.	Vertrauen in Stabilität des bisher erzielten Ergebnisses und Erwartung für die Zukunft	(A)/(C)	x
IV.	VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN		
13.	Veränderung der Anzahl von Mahlzeiten		
14.	Art und Anzahl der zur Zeit eingenommenen Mahlzeiten	(A)	
15.	Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel		
15.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel		
15.2	Weggelassene bzw. weniger verwendete Nahrungsmittel		
16.	Veränderung des Kj-Wertes der regelmäßig eingenommenen Nahrungsmenge		
17.	Einstufung der jetzigen Ernährung		
V.	ERLEBTE AUSWIRKUNGEN		
18.	Erlebte Veränderungen (Statements)	(C)	x
19.	Existenz weiterer positiver Auswirkungen		
19.1	FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN: Art der positiven Auswirkungen (F)		
20.	Existenz negativer Auswirkungen		
20.1	FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN: Art der negativen Auswirkungen (F)		
21.	Verhaltensänderungen in den Bereichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Getränke und Medikamentenkonsum		
VI.	AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)		
22.	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)		

UBERBLICK UBER DIE ERHEBUNGSTATBESTÄNDE UND VERBINDUNGEN ZU ANDEREN ERHEBUNGEN bzw. ERHEBUNGSSTUFEN

Fr. Nr.	Erhebungstatbestand	Analog zu ...	
		1. Erhebungsstufe (Fragebogen)	Raucherentwöhnungskurse
23.	Aktives Mitmachen von Familienangehörigen während des Kurses oder nachher (F)	Ⓒ	x
24.	Ausmaß der Umstellung des Ernährungsverhaltens in der Familie (F)		
25.	Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)		
26.	Familienangehörige, die Gewichtsreduktion erzielt haben (F)		
VII.	PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN		
27.	Probleme mit "Versuchungen"		x
27.1	Art der Probleme (F)		
28.	Probleme, die sich aus dem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit ergeben		
28.1	Art der Probleme (F)		
29.	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben		
29.1	Art der Probleme (F)		
30.	Probleme mit der eigenen Willenskraft		
30.1	Art der Probleme (F)		
31.	Fördernde Einflußfaktoren		
31.1	Art der fördernden Einflußfaktoren (F)		
32.	Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende	Ⓒ	x
33.	Bewertung von Kursteilnahme und Kursystem	Ⓒ	
VIII.	FRAGEN ZUR STATISTIK		
S.1	Alter	Ⓐ	x
S.2	Geschlecht	Ⓐ	x

2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Voraussetzung für die Einbeziehung eines Kursteilnehmers in die Untersuchungsstichprobe war die schriftliche Bereitschaftserklärung zur Teilnahme an der Begleituntersuchung. Nach Abschluß des 1. Untersuchungsabschnitts lag von insgesamt 572 Teilnehmern eine solche Erklärung sowie eine brauchbare Adreßangabe vor. Diese Personen erhielten im Februar 1982 einen schriftlichen Fragebogen mit entsprechendem Begleitmaterial sowie einen standardisierten Rückmeldebogen. Nach Ablauf von 4 Wochen wurden die Personen, die bis dahin nicht reagiert hatten, gemahnt. Dabei erhielten sie noch einmal das komplette Befragungsmaterial. Nach weiteren 3 Wochen erfolgte eine zweite Mahnung, und zwar in Form einer standardisierten Rückantwortkarte. Durch dieses mehrstufige Verfahren wurde sichergestellt, daß über den Personenkreis hinaus, der einen Fragebogen zurückschickte, von möglichst vielen weiteren Personen zumindest eine Minimalinformation über den bisher erreichten Erfolg vorliegt.

Der Rücklauf war insgesamt gesehen durchaus erfreulich. Die Gesamtreaktionsquote liegt in vergleichbarer Höhe wie die entsprechenden Quoten der Raucherentwöhnungskurse.

Vergleich der Gesamtreaktionsquoten bei der Nachbefragung 6 Monate nach Kursende	
* Basis: jeweilige Aussendestichprobe	% *
o Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/1.Halbjahr 78)	60,3
o Nichtraucher in 10 Wochen (Kurse/2.Halbjahr 78)	69,5
o Runter vom Rauchen	82,3
o ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT	79,0

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

UBERBLICK UBER DEN FRAGEBOGENRUCKLAUF UND DIE REAKTION AUF DIE
 BEFRAGUNG 6 MONATE NACH KURSENDE

	(abs)	%
① AUSGANGSSTICHPROBE (= Bereitschaftserklärungen zur Teilnahme an der Untersuchung)	(572)	
② Gesamtreaktionsquote	(452)	79,0
<u>davon:</u>		
o ausgefüllte Fragebogen	(308)	
o unspezifische Verweigerung	(94)	
o Verweigerung, weil <u>Mißerfolg</u>	(22)	
o Verweigerung, weil <u>Erfolg</u>	(7)	
o nicht interpretierbare Rücksendungen	(10)	
o Adreßänderungen, Todesfälle	(11)	
③ Ohne jegliche Information	(120)	20,9
STICHPROBENBEREINIGUNG*		
wegen Adreßänderung oder Verweigerung der weiteren Mitarbeit	(156)	
AUSGANGSSTICHPROBE FÜR WEITERE BEFRAGUNGEN	(416)	
o in % der Ausgangsstichprobe		72,7

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

3. Hinweise zum Lesen des Tabellenteils

3.1 Aufbau und Inhalt des Tabellenteils

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

- o Ausgangsstichprobe (insgesamt);
- o Personen, die nicht auf die Befragung reagierten (Nicht-Reagierer);
- o Personen, die auf die Befragung reagierten (Reagierer insgesamt);
- o Personen, die eine Teilnahme an der Befragung ablehnten;
- o Personen, die an der Befragung teilnahmen (realisierte Stichprobe).

Die Auszählung erlaubt einen Vergleich dieser Teilgruppen hinsichtlich der wichtigsten Strukturmerkmale und somit eine Beurteilung der Repräsentativität der realisierten Stichprobe. Der vorliegende Stichprobenvergleich macht deutlich, daß keine signifikanten Differenzen zwischen der befragten Population am Kursanfang und 6 Monate nach Kursende vorliegen.

Im zweiten Abschnitt sind die Ergebnisse der Nachbefragung 6 Monate nach Kursende enthalten. Dieser Abschnitt enthält folgende Tabellen:

- o Auszählung der Originalfragen:

Diese Tabellen enthalten die Auszählung aller im Fragebogen enthaltenen Fragen. Die offenen Fragen wurden zu diesem Zweck inhaltsanalytisch aufbereitet und auf Datenträger verschlüsselt. Diese Vorgehensweise erlaubt die beliebige Verknüpfung mit anderen Daten. Die Ergebnisse wer-

den in der Reihenfolge des Fragebogens dargeboten. Der genaue Fragenwortlaut ist dem am Ende des Tabellenteils beigefügten Fragebogen zu entnehmen.

o Übersichten und Scores

In einzelnen Fällen werden aus Gründen der Übersichtlichkeit zusätzliche Tabellen errechnet. Ein entsprechender Hinweis findet sich sowohl im Fragentext wie auch im Tabellenregister.

o Zusatztabellen

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

3.2 Erläuterungen zu den Erfolgsgrößen

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

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

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

- o Das Maß der absoluten Gewichtsreduktion gibt in kg das Ausmaß der erreichten Reduktion wieder (z.B. Körpergewicht zu Kursbeginn: 85 kg; Körpergewicht 6 Monate nach Kursende: 80 kg \Rightarrow absolute Gewichtsreduktion: 5 kg).

- o Die Berechnung der relativen Gewichtsreduktion schließlich drückt prozentual das vorhandene Übergewicht im Verhältnis zum vorherigen Übergewicht aus.

(Beispiel: $\frac{\text{Übergewicht 6 Monate nach Kursende: } 5 \text{ kg}}{\text{Übergewicht zum Kursanfang: } 10 \text{ kg}} \times 100$

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

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

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

$$\begin{array}{llll} \frac{\text{kg (KA)}}{\text{kg (KE)}} & \frac{\text{kg (KA)}}{\text{kg (6M)}} & \frac{\text{kg (KE)}}{\text{kg (6M)}} & = \text{ absolute Gewichtsreduktion} \\ \frac{\text{kg (KA)}}{\text{NG}} \times 100 & \frac{\text{kg (KE)}}{\text{NG}} \times 100 & \frac{\text{kg (6M)}}{\text{NG}} \times 100 & = \text{ rel. Übergewicht} \\ \frac{\text{ÜG (KE)}}{\text{ÜG (KA)}} \times 100 & \frac{\text{ÜG (6M)}}{\text{ÜG (KA)}} \times 100 & \frac{\text{ÜG (6M)}}{\text{ÜG (KE)}} \times 100 & = \text{ relative Gewichtsreduktion} \end{array}$$

3.3 Erläuterung der Tabellenköpfe und Analysegruppen

Jede Tabelle wurde mit 3 unterschiedlichen Köpfen gerechnet.

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

o Alter:

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

o Lebenssituation:

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

o Psychosoziale Problembelastung:

- sehr starke Belastung durch Probleme
- weniger starke Belastung durch Probleme
- kaum oder überhaupt keine Belastung durch Probleme

Kopf 2 enthält die relevanten Merkmale für die erreichte Gewichtsreduktion.

- o Ausgangsgewicht:
 - sehr starkes Übergewicht (= mehr als 20% über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht

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

- o Gewichtsentwicklung seit Kursende:
 - annähernd stabil oder Abnahme
 - Zunahme

- o Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende:
 - starkes Übergewicht (= 20% und mehr über Normalgewicht)
 - Übergewicht (= 6-19% über Normalgewicht)
 - Normalgewicht

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

- o Vorerfahrungen:
 - Es wurde vor Kursbeginn schon mehrmals versucht, das Gewicht zu reduzieren.

- Noch nie oder nur einmal wurde ein Versuch zur Abnahme unternommen.

o Unterstützung:

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

o Zukunftspläne:

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

o Zufriedenheit mit gesünderem Eßverhalten:

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

o Erfüllung der Erwartungen:

- stärker abgenommen als erwartet,
- soviel abgenommen wie erwartet,
- weniger abgenommen als erwartet.

3.4 Generelle Anmerkungen zum Lesen der Tabellen

- o Alle Daten sind aus Vergleichsgründen prozentuiert. Das Kürzel "S-%" steht für Spaltenprozent, gibt also die Prozentuierungsrichtung an.
- o Die Basiszahlen der jeweiligen Zielgruppen sind in der ersten Tabellenzeile "Basis (ungewichtet)" angeführt.
- o In einigen Teilgruppen (z.B. "Männer") ist das "N" geringer als 50. Bei diesen geringen Basiszahlen sind die Prozentuierungen nur mit großer Vorsicht zu interpretieren.
- o Abweichungen der Prozentsummen von 100 können sich ergeben
 - durch die automatische Rundung (+ 2%),
 - wenn aus Gründen der Übersichtlichkeit nur einzelne Antwortkategorien in Tabellenform zusammengestellt wurden,
 - wenn bei einer Frage Mehrfachnennungen möglich waren.

4. INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

1

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

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
	ERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNG 6 MONATE NACH KURSENDE			
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS			
1	Vollständigkeit der Kursteilnahme	31	117	203
1.1	FÜR KURSABBRECHER:			
	Gründe für Kursabbruch (F)	32	118	204
2	Teilnahme an den einzelnen Kurs- stunden	33	119	205
2.1	Anzahl besuchter Kursstunden (Score)	34	120	206
3	Ärztliches Anraten zum Kursbesuch	35	121	207
5	Kurswiederholung oder Anwendung anderer Methoden zur Gewichtsre- duktion seit Kursende	36	122	208
5.1	FÜR PERSONEN, DIE ANDERE METHODEN ANGEWENDET HABEN:			
	Art der angewendeten Methode (F)	37	123	209
	II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS			
6	Materialbesitz, -nutzung und -weitergabe	38	124	210
7	Intensität der Nutzung einzelner Programmelemente und Anregungen seit Kursende	39	125	211
7.1	Regelmäßige oder häufige Nutzung einzelner Programmelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig/häufig)	43	129	215
7.2	Regelmäßige Nutzung einzelner Pro- grammelemente in der Zeit nach Kursende (Anteilswerte regelmäßig)	44	130	216
	III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN			
9	Pläne bezüglich der weiteren per- sönlichen Gewichtsentwicklung	45	131	217
9.1	FÜR PERSONEN, DIE WEITER ABNEHMEN WOLLEN:			
	Reduktionsziel (in kg) (F)	46	132	218

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

3

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
9.2	FÜR PERSONEN, DIE GEWICHT HALTEN WOLLEN:			
	Subjektive Schwellen für erneuten Reduktionsversuch (F)	47	133	219
10	Zufriedenheit mit bis heute er- reichter Reduktion	48	134	220
11	Art der Gewichtsentwicklung seit Kursende	49	135	221
12	Vertrauen in Stabilität des bis- her erzielten Ergebnisses mit Erwartung für die Zukunft	50	136	222
	V. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN			
13	Veränderung der Anzahl von Mahl- zeiten	51	137	223
14	Art und Anzahl der zur Zeit einge- nommenen Mahlzeiten	52	138	224
14.1	Anzahl regelmäßig eingenommener Mahlzeiten (Score)	53	139	225
15	Veränderungen in der Verwendung bestimmter Nahrungsmittel	54	140	226
15.1	Neu aufgenommene bzw. häufiger verwendete Nahrungsmittel	55	141	227
15.2	Weggelassene bzw. weniger ver- wendete Nahrungsmittel	57	143	229
16	Veränderung des Kj-Wertes der re- gelmäßig eingenommenen Nahrungs- menge	59	145	231
17	Einstufung der jetzigen Ernährung	60	146	232
	V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN			
18	Erlebte Veränderungen (Statements)	61	147	233
18.1	Erlebte Veränderungen (Anteils- werte sehr stark/stark)	67	153	239
19	Existenz weiterer positiver Aus- wirkungen	69	155	241
19.1	FALLS POSITIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der positiven Auswirkungen (F)	70	156	242
20	Existenz negativer Auswirkungen	71	157	243
20.1	FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der negativen Auswirkungen (F)	72	158	244

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
21	Verhaltensänderungen in den Be- reichen Rauchen, Alkoholkonsum, Konsum nicht alkoholischer Ge- tränke und Medikamentenkonsum	74	160	246
21.1	Negative Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte neu begonnen/verstärkt)	76	162	248
21.2	Positive Auswirkungen der Kurs- teilnahme im Hinblick auf Miß- brauchsverhalten (Anteilswerte vermindert)	77	163	249
	VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE (NUR FÜR PERSONEN, DIE NICHT ALLEIN LEBEN)			
22	Andere übergewichtige Personen in der Familie (F)	78	164	250
23	Aktives Mitmachen von Familienan- gehörigen während des Kurses oder nachher (F)	79	165	251
23.1	Aktive Mitarbeit anderer Familien- angehöriger bei dem Kursprogramm (Übersicht) (F)	81	167	253
24	Ausmaß der Umstellung des Ernäh- rungsverhaltens in der Familie (F)	82	168	254
25	Bewertung und Unterstützung in der Familie (F)	83	169	255
26	Familienangehörige, die Gewichts- reduktion erzielt haben (F)	84	170	256
	VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN			
27	Probleme mit "Versuchungen"	85	171	257
28	Probleme, die sich aus dem Tages- ablauf oder der Berufstätigkeit ergeben	86	172	258
29	Probleme, die sich aus Streß und psychischer Belastung ergeben	87	173	259
30	Probleme mit der eigenen Willens- kraft	88	174	260
27.1- 30.1	Probleme bei der Änderung der Er- nährungsgewohnheiten (zusammen- fassende Übersicht) (F)	89	175	261
31	Fördernde Einflußfaktoren	93	179	265

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
31.1	Art der fördernden Einflußfak- toren (F)	94	180	266
32	Multiplikatorisches Verhalten in der Zeit seit Kursende	96	182	268
32.1	Multiplikatorisches Verhalten (Übersicht)	98	184	270
33	Bewertung von Kursteilnahme und Kurssystem	99	185	271
.	VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK			
S.1	Alter	100	186	272
S.2	Geschlecht	101	187	273
S.3	Wunsch nach Information über Er- gebnisse der Untersuchung	102	188	274
	ZUSATZTABELLEN			
A	Persönliches Normalgewicht (Zielgewicht)	103	189	275
B	Körpergewicht am Kursanfang	104	190	276
C	Übergewicht am Kursanfang	105	191	277
D	Körpergewicht am Kursende (23. Programmwoche)	106	192	278
E	Übergewicht bei Kursende	107	193	279
F	Absolute Gewichtsreduktion bei Kursende (in kg)	108	194	280
G	Relative Gewichtsreduktion bei Kursende (Übergewicht bei Kurs- ende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	109	195	281
H	Körpergewicht 6 Monate nach Kurs- ende	110	196	282
I	Übergewicht 6 Monate nach Kursende	111	197	283
K	Absolute Gewichtsreduktion 6 Mo- nate nach Kursende (in kg)	112	198	284
L	Relative Gewichtsreduktion 6 Mo- nate nach Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Übergewichtes bei Kursanfang)	113	199	285
M	Absolute Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende	114	200	286
N	Relative Gewichtsreduktion <u>seit</u> Kursende (Übergewicht 6 Monate nach Kursende in % des Überge- wichtes bei Kursende)	115	201	287

Auszählung ausgewählter
Merkmale der Kursbefragung
für verschiedene Teilstichproben

TABELLE S. 1: KOERPERGROESSE

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
BIS 155 CM	5	6	5	5	5
156 - 160 CM	17	14	18	17	19
161 - 165 CM	27	28	27	25	28
166 - 170 CM	28	26	28	26	29
171 - 175 CM	11	13	11	13	10
176 - 180 CM	6	9	5	8	4
181 - 185 CM	2	2	2	2	3
186 - 190 CM	1	0	1	2	0
UEBER 190 CM	0	0	0	0	0
KA	2	2	3	5	2

TABELLE S.2: KOERPERGEWICHT AN KURSAHANG

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
BIS 60 KG	3	3	4	5	3
61 - 65 KG	9	5	10	9	9
66 - 70 KG	13	15	12	6	15
71 - 75 KG	17	14	18	20	17
76 - 80 KG	16	14	16	17	16
81 - 85 KG	11	12	11	13	10
86 - 90 KG	10	13	10	8	11
91 - 100 KG	11	11	12	9	13
UEBER 100 KG	6	11	5	8	4
KA	3	2	3	6	2

TABELLE 9.3: ALTER

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
BIS 19 JAHRE	1	2	1	1	2
20 - 29 JAHRE	16	22	14	12	15
30 - 39 JAHRE	31	33	31	32	30
40 - 49 JAHRE	30	31	30	27	31
50 - 59 JAHRE	13	8	15	16	14
60 JAHRE UND ÄLTER	6	2	7	8	6
KA	2	2	3	5	2

TABELLE S.4: GESCHLECHT

	GESAMT	NICHT- REGIERER	REGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHNER
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
MAENNLICH	8	7	9	10	8
WEIBLICH	92	93	91	89	92
KA	0	0	0	1	0

TABELLE S.5: FAMILIENSTAND

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	303
LEDIG, VERWITW., GETRENNT LEBEND, GESCHIEDEN	17	20	16	20	15
VERHEIRATET, MIT PARTNER	79	76	80	76	81
KA	4	3	4	5	4

TABELLE 9.6.11 ANZAHL WEITERER PERSONEN IM HAUSHALT

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
KEINE	11	12	11	15	9
1 PERSON	15	9	17	20	16
2 PERSONEN	23	25	22	21	23
3 PERSONEN	31	31	32	32	31
4 PERSONEN	20	22	19	13	21

9

TABELLE 5.6.2: ANZAHL PERSONEN UNTER 14 JAHREN IM HAUSHALT

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGERICHTET)	572	118	452	133	308
KEINE	49	41	51	59	48
1 PERSON	25	35	23	17	26
2 PERSONEN	20	18	21	20	21
3 PERSONEN	5	7	5	4	5

TABELLE S.7.1: WEIN BERUFSTÄTIG: BERUFSGRUPPE

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGENICHTET)	289	65	224	87	155
FREIE BERUFE, SELBSTÄHN- DIGE, LANDWIRTE	18	22	17	16	17
LEITENDE ANGESTELLTE, BEAMTE	11	9	12	10	12
MITTLERE ANGESTELLTE, BEAMTE, FACHARBEITER	34	31	35	36	35
EINFACHE ANGESTELLTE, BEAMTE, ARBEITER	36	38	35	37	34
KA	1	0	1	0	1

TABELLE S.8: SCHULABSCHLUSS

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHNER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
VOLKSSCHULE / HAUPTSCHULE	53	50	54	59	52
MITTLERE REIFE	33	40	31	26	32
ABITUR	5	4	5	5	5
ABGESCHLOSSENES STUDIUM	6	4	6	5	7
KEINEN ABSCHLUSS	0	1	0	0	0
KA	3	1	4	5	4

TABELLE 3.9: LEBENSITUATION

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	572	118	452	133	308
MAENNER	4	0	6	0	8
ALLEINSTEHENDE FRAUEN	7	0	9	0	13
BERUFSTAETIGE EHEFRAUEN OHNE KINDER	9	0	12	0	17
BERUFSTAETIGE EHEFRAUEN MIT KINDERN	9	0	11	0	16
HAUSFRAUEN OHNE KINDER	7	0	9	0	13
HAUSFRAUEN MIT KINDERN	15	0	19	0	27

TABELLE 1: WIE HABEN SIE ERFAHREN, DASS DIESER KURS ABNEHMEN, ABER MIT VERNUNFT STATTFINDET?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	309
PLAKAT, ANSCHLAG, VHS-PRO- GRAMM	33	33	33	30	34
TAGESZEITUNG	42	37	43	43	43
FERNSEHEN, RUHDFUNK	7	5	7	7	7
FREUNDE, BEKANNTE, KOLLEGEN	24	31	22	29	19
ANDERES	7	8	7	3	8

TABELLE 2: HABEN SIE SICH ALLEINE ODER ZUSAMMEN MIT JEMAND ANDEREN ZU DIESEM KURS ANGEMELDET?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
EINZELANMELDUNG	58	51	60	59	61
ANMELDUNG MIT FAMILIENANGE- HÖRIGEN ODER VERWANDTEN	16	19	15	8	18
ANMELDUNG MIT FREUNDEN, BE- KANNTEN, KOLLEGEN	27	31	25	32	23

TABELLE 3: MIT WELCHEN PERSONEN HABEN SIE DARUEBER GESPROCHEN, DASS SIE ABNEHMEN WOLLEN UND DESHALB DIESEN KURS BESUCHEN?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
FAMILIENMITGLIEDER, VER- WANDTE	79	81	79	71	81
FREUNDE, BEKANNTE, KOLLEGEN	48	53	46	45	47
ICH HABE MIT NIEMANDEM DA- RUEBER GESPROCHEN	7	5	8	11	6

TABELLE 4: GIBT ES IN IHRER FAMILIE NOCH WEITERE PERSOENEN, DIE PROBLEME MIT IHRER ERNAEHRUNG ODER IHREM GEWICHT HABEN?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSOENEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	572	118	452	133	308
JA	55	53	56	47	60
NEIN	41	42	41	49	37
KA	4	5	3	5	3

TABELLE 5: HABEN SIE FRUEHER SCHON EINMAL VERSUCHT ABZUNEHMEN?

	GESANT	NICHT-	REAGIERER	ALLE	ALLE
		REAGIERER	(INS-	PERSONEN,	BEFRAGUNGS-
			GESANT)	DIE EINE	TEILNEHMER
				TEILNAHME	
				AN DER	
				BEFRAGUNG	
				ABLEHNTEH	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	309
NEIN, NOCH NIE	7	7	8	8	7
JA, EINMAL	11	9	11	9	12
JA, MEHRNALS	80	81	79	81	78
KM	2	3	2	2	2

TABELLE 5.1: WEHN JA, WELCHE DER FOLGENDEN METHODEN HABEN SIE DABEI SCHON AUSPROBIERT?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABGELEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜCHTET)	516	106	408	120	278
EINFACH WENIGER ESSEN, FDH (FRISS DIE HAELFTE)	69	65	70	70	71
NULLDIÄT	15	19	14	11	15
AUFENTHALT IM KRANKENHAUS ODER KURHEIM, UM ABZUNEHMEN	12	10	12	15	10
GRUPPENPROGRAMM (Z.B. WEIGHT WATCHERS)	8	8	8	10	7
EINSEITIGE KOST (Z.B. AT- KINS-, HOLLYWOOD-, PUNKTE- DIÄT)	42	48	41	37	43
MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG (APPETITZUEGLER, MAGENFÜEL- LER USW.)	41	37	43	43	42
IRGENDWELCHE ANDEREN METHO- DEN, UM HUNGER ZU VERGESSEN ODER 'PAUSEN' ZWISCHEN DEN MAHLZEITEN ZU UEBERBRUECKEN (Z.B. RAUCHEN, KAFFEE TRIN- KEN, KAUGUMMI KAUEM USW.)	15	21	14	17	13
SONSTIGE METHODEN	22	22	22	25	21

TABELLE 6: WESHALB IST ES IHNEN BISHER NOCH NICHT GELUNGEN, IHRE ERNÄHRUNG UND IHR GEWICHT SO ZU BEEINFLUSSEN, WIE SIE ES GERNE HÄTTEEN?

	GESANT	NICHT- REACTIERER	REACTIERER (INS- GESANT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
ICH HABE VIELLEICHT NICHT GENUG WILLENSSTAERKE GEZEIGT	70	67	71	71	71
MEINE LEBENSITUATION (UND MEIN BERUF) HABEN MIR DAS DURCHHALTEN UNMOEGLICH GE- MACHT	17	24	16	17	15
MEINE BISHERIGEN VERSUCHE WAREN NOCH NICHT RICHTIG ERNSTHAFT	19	16	20	18	20
DIE METHODEN, DIE ICH BISHER AUSPROBIERT HABE, WAREN NICHT GUT	17	19	16	16	17
MEINE FAMILIE UND MEIN PER- SOENLICHES UNFELD HABEN MICH IN KEINER WEISE UNTERSTUETZT	17	19	17	19	16
ICH KANN EINFACH SCHWER VER- SUCHUNGEN WIDERSTEHEN	45	41	46	45	45
DIE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN MEINER BISHERIGEN VERSUCHE WAREN SCHLIMMER ALS DER ER- FOLG	9	14	8	8	8
ANDERES	5	4	6	2	7

TABELLE 7: WAS SIND IHRE WICHTIGSTEN ERWARTUNGEN AN DAS KURSERGEBNIS?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFIN- DEN WIRD SICH VERBESSERN	60	63	59	63	57
ICH WERDE WIEDER LEISTUNGS- FÄHIGER WERDEN	27	36	25	25	24
ICH WERDE WIEDER BESSER AUS- SEHEN UND ANZIEHENDER FUER ANDERE SEIN	52	58	50	47	52
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH JETZT LEIDE, WER- DEN SICH VERMINDERN	32	36	32	32	31
ICH WERDE WIEDER BEWEGLICHER UND ALLGEMEIN AKTIVER SEIN	51	58	49	50	48
ICH WERDE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT HABEN	12	23	9	11	8
ICH WERDE WIEDER AUSGEGLICH- ENER UND ZUFRIEDENER WERDEN	38	50	35	37	33
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN WIRD MIR WIEDER MEHR SPASS NACHEN	28	34	26	26	27
ICH WERDE NICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINKGE- WOHNHEITEN NICHT MEHR SO AB- HÄNGIG FUEHLEN	42	44	42	39	44

TABELLE 8: WENN SIE EINMAL GANZ EHRlich SIND, WIE UEBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE AM ENDE DIESES KURSES IHRE ESS- UND TRINKGEWOHNHEITEN SO GEÄNDERT HABEN, DASS SIE KEINE GEWICHTSPROBLEME MEHR HABEN?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
ICH BIN VOLLKOMMEN SICHER, DASS ICH AM ENDE DES KURSES MEINE ESS- UND TRINKGEWOHN- HEITEN SO GEÄNDERT HABE, DASS ICH KEINE GEWICHTSPRO- BLEME MEHR HABE	17	19	17	13	18
ICH BIN SICHER, DASS ICH ZU- MINDEST EINTIGES AN GEWICHT ABGENOMMEN HABE	65	62	65	63	67
ICH ZWEIFELE NOCH ETWAS AN ERFOLG DES KURSES	16	18	16	21	13
KA	2	2	2	3	2

TABELLE 10: WELCHE DER FOLGENDEN MAHLZEITEN NEHMEN SIE WÖCHENTAGS REGELMÄSSIG ZUHAUSE ODER AUSSER HAUS (KANTINE, RESTAURANT USW.) EIN?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
FRUEHSTUECK					
ZU HAUSE	88	86	88	83	91
AUSSER HAUS	3	2	3	3	3
2. FRUEHSTUECK / PAUSEN- FRUEHSTUECK					
ZU HAUSE	22	22	22	21	23
AUSSER HAUS	20	22	19	17	20
MITTAGESSEN					
ZU HAUSE	77	76	77	69	81
AUSSER HAUS	15	14	15	17	14
NACHMITTAGS-MAHLZEIT					
ZU HAUSE	40	38	40	38	41
AUSSER HAUS	8	10	7	5	8
ABENDESSEN					
ZU HAUSE	88	82	90	86	91
AUSSER HAUS	1	2	1	1	1
KLEINIGKEITEN NACH DEN ABENDESSEN					
ZU HAUSE	48	47	48	53	46
AUSSER HAUS	4	7	3	4	3

TABELLE 10.1: ANZAHL REGELMAESSIG EINGENOMMENER MAHLZEITEN

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
KEINE MAHLZEIT	2	1	2	5	1
1 MAHLZEIT	3	4	2	3	2
2 MAHLZEITEN	5	8	4	4	5
3 MAHLZEITEN	25	26	25	24	24
4 MAHLZEITEN	24	17	26	30	25
5 MAHLZEITEN	19	21	18	14	19
6 MAHLZEITEN	23	23	23	20	24

TABELLE 11: WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TREFFEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z	S-Z
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESS E	45	46	45	41	46
ICH HABE DAUERND HUNGERGE- FUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	35	34	35	30	37
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZAENLT FÜR NICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	26	26	26	22	28
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEESSEN HABE	56	56	56	56	56

TABELLE 12: WIE WUERDEN SIE IM GROSSEN UND GANZEN IHREN EIGENEN GESUNDHEITZUSTAND BEURTEILEN?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS<UNGEWICHTET>	572	118	452	133	308
SEHR GUT	6	5	7	4	8
GUT	29	24	31	28	32
ZUFRIEDENSTELLEND	43	45	42	45	42
WENIGER ZUFRIEDENSTELLEND	17	20	17	16	16
SCHLECHT	2	3	1	3	1
SEHR SCHLECHT	0	2	0	0	0
KA	2	1	2	5	1

TABELLE 13: SIND SIE ZUR ZEIT IN AERZTLICHER BEHANDLUNG IN ZUSAMMENHANG MIT EINER KRANKHEIT, DIE MIT IHRER ERNAEHRUNG ZU TUN HAT?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE	ALLE
				PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEN	BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
JA	13	14	12	12	12
NEIN	84	82	84	83	85
KA	3	3	4	5	3

TABELLE 14: IM ALLTÄGLICHEN LEBEN KANN ES PROBLEME VERSCHIEDENSTER ART GEBEN, Z.B. IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG, DURCH HITZE UND STRESS, IN DER FAMILIE, IM FREUNDESKREIS USW. WIE STARK FÜHLEN SIE SICH INSGESAMT DURCH PROBLEME DIESER ART BELASTET?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNG- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
SEHR STARK	16	19	15	17	13
STARK	31	35	31	33	30
WENIGER STARK	26	27	26	17	31
KAUM	20	15	21	23	20
UEBERHAUPT NICHT	4	1	5	5	5
KA	3	3	3	5	2

TABELLE 21: HABEN SIE DEN KURSBESUCH INZWISCHEN ABGEBROCHEN (13. KURSTUNDE)?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTE	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASIS(UNGENÜHTET)	572	118	452	133	308
JA	5	3	6	11	4
NEIN	57	36	62	45	71
KA	38	61	32	44	25

TABELLE 22: WIE HOCH WAR IHR DURCHSCHNITTSGEWICHT IN DER VERGANGENEN WOCHE? (22. KURSWOCHE)

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
BIS 60 KG	10	4	12	5	15
61 - 65 KG	12	7	13	9	16
66 - 70 KG	15	8	17	13	19
71 - 75 KG	14	8	15	8	19
76 - 80 KG	7	0	9	8	10
81 - 85 KG	5	2	6	5	6
86 - 90 KG	6	3	6	4	7
91 - 100 KG	4	2	4	3	5
UEBER 100 KG	2	3	2	2	2
KA	26	63	16	44	2

TABELLE 23: SIE HATTEN JA VOR KURSBEGINN BESTIMMTE ERWARTUNGEN DAZU, WIE STARK SIE IHR GEWICHT REDUZIEREN BZW. WIEVIEL SIE ABNEHMEN WÜLLTEN. WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TRIFFT AUF SIE ZU?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
ICH HABE WEIT WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ERWARTET	15	14	15	17	15
ICH HABE IN ETWA SO VIEL AB- GENOMMEN, WIE ICH ERWARTETE	35	20	39	32	43
ICH HABE STAERKER ABGENOMMEN ALS ICH ERWARTETE	12	5	14	8	17
KA	38	60	32	43	25

TABELLE 24: BEI DEN KURS GING ES JA NICHT NUR UM GENICHTSABNAHME, SONDERN UM EIN INSGESAMT GESUENDERES UND FUER SIE ZUFRIEDENSTELLENDERES ESSVERHALTEN.
WIE ZUFRIEDEN SIND SIE INSGESAMT GESEHEN MIT DEM ERGEBNIS, DAS SIE IN DIESEM KURS ERREICHT HABEN?

	GESAMT	NICHT- REAGIERER	REAGIERER (INS- GESAMT)	ALLE PERSONEN, DIE EINE TEILNAHME AN DER BEFRAGUNG ABLEHNTEH	ALLE BEFRAGUNGS- TEILNEHMER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	572	118	452	133	308
SEHR ZUFRIEDEN	25	14	28	15	34
ZUFRIEDEN	30	19	33	34	34
ES GEHT	6	6	6	7	6
WENIGER ZUFRIEDEN	1	1	1	2	1
UEBERHAUPT NICHT ZUFRIEDEN	0	1	0	0	0
KA	37	59	31	43	24

Ergebnisse der Nachbefragung

6 Monate nach Kursende

Kopf 1

- o Alter
- o Lebenssituation
- o psycho-soziale Problem-
belastung

TABELLE 11 HABEN SIE DEN KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' IM JAHRE 1981 GANZ MITGEMACHT ODER HABEN SIE AM KURS NUR UNVOLLSTÄNDIG TEILGENOMMEN ODER DEN KURS VORZEITIG ABGEBROCHEN?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH UND WEIBLICH	LEBENS-SITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEN- DEN FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
ICH HABE DEN KURS AN ALLEN 13 STUNDEN UND BIS ZUM ENDE BESUCHT	55	47	53	56	61	60	51	54	64	55	51	56	56	52
ICH HABE AN EINIGEN STUNDEN NICHT TEILGENOMMEN, ABER DOCH BIS ZUM ENDE DES KURSES MITGEMACHT	36	32	39	37	33	32	27	42	22	43	43	39	33	36
ICH HABE DEN KURSBESUCH VORZEITIG ABGEBROCHEN UND NICHT BIS ZUM ENDE MITGEMACHT	7	21	7	5	1	8	22	4	10	0	4	5	8	9
KA	2	0	1	2	4	0	0	0	4	3	2	1	3	3

TABELLE 1.1: WEHN ABGEBROCHEN; WESHALB HABEN SIE DEN KURS NICHT BIS ZUM ENDE BESUCHT?

	GESANT	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEIH- STEH.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	21	8	7	5	1	2	9	2	5	0	3	6	8	7	
GRUENDE, DIE MIT DEN KURS ZUSAMMENHANGEN (Z.B. PROBLEME MIT DEN KURS- AUFGABEN, PROGRAMM WAR ZU ZEITAUFWENDIG U.AE.)	19	0	43	20	0	50	0	0	60	0	0	17	13	29	
PRIVATE GRUENDE (Z.B. URLAUB, EINLADUNGEN, UMZUEGE U.AE.)	24	25	29	20	0	0	44	0	0	0	33	17	38	14	
BERUFLICH BEDINGTE GRUENDE (Z.B. BERUFLICHE UEBER- LASTUNG, BERUFLICH BEDINGTE REISETAETIGKEIT, STELLEN- WECHSEL U.AE.)	10	13	14	0	0	50	0	0	20	0	0	17	13	0	
GESUNDHEITLICHE GRUENDE (Z.B. SCHLECHTER GESUND- HEITZUSTAND, KRANKENHAUS- AUFENTHALT, LAENGERE KRANKHEIT U.AE.)	10	13	0	0	100	0	22	0	0	0	0	17	0	14	
EINFLUESSE AUS DEM PERSOENLICHEN LEBENSUMFELD (Z.B. PROBLEME MIT DEM PARTNER, AERGER IN DER FAMILIE, ERZIEHUNGSPROBLEME, ZEITLICHE UEBERLASTUNG IN ALLTAG U.AE.)	5	0	0	20	0	0	11	0	0	0	0	0	0	14	
SONSTIGE GRUENDE	29	38	14	40	0	0	11	100	20	0	67	17	38	29	
KA	5	13	0	0	0	0	11	0	0	0	0	17	0	0	

Handwritten mark

Handwritten mark

Handwritten mark

Handwritten mark

TABELLE 2: AN WELCHEN DER NACHSTEHEND AUFGEFUEHRTEN KURSSTUNDEN WAREN SIE PERSOENLICH ANWESEND?

	GESANT	ALTER				MAEN- NER UND AELTER	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIH- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EH OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EH OHNE MIT KIND.	HAUS- FRAU- EH	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
1. KURSSTUNDE	89	97	87	84	94	88	90	92	86	90	87	89	91	86
2. KURSSTUNDE	90	97	86	87	96	88	90	94	86	95	87	89	92	88
3. KURSSTUNDE	89	95	87	86	94	92	88	90	88	93	87	89	91	88
4. KURSSTUNDE	85	92	84	79	90	80	83	92	90	85	80	85	86	83
5. KURSSTUNDE	84	87	81	79	94	76	85	92	82	88	80	82	85	83
6. KURSSTUNDE	81	87	82	74	88	76	78	83	88	78	80	82	85	74
7. KURSSTUNDE	81	87	78	78	88	76	78	87	84	80	77	79	83	81
8. KURSSTUNDE	83	84	85	79	87	80	80	87	82	83	86	82	84	83
9. KURSSTUNDE	80	87	74	78	88	68	68	87	86	83	79	80	80	79
10. KURSSTUNDE	79	74	79	77	87	76	68	79	78	85	81	79	82	75
11. KURSSTUNDE	75	76	74	69	84	64	71	79	74	83	76	79	71	71
12. KURSSTUNDE	76	82	74	70	87	76	66	81	74	78	77	81	72	74
13. KURSSTUNDE	75	68	74	71	87	80	63	81	68	80	75	79	73	69



TABELLE 2.1: ANZAHL BESUCHTER KURSSTUNDEN (SCORE)

	GESAMT	ALTER				NAEH- HER UND AELTER	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE		AL- LEIH- STEH- FRAUEN	BE- RUF- TAE- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TAE- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER	KRUM- UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
13 STUNDEN	47	45	45	44	54	44	46	44	56	35	48	47	48	42
12 STUNDEN	14	16	15	10	19	12	7	17	12	23	15	15	11	18
11 STUNDEN	12	16	9	14	10	4	10	21	8	20	10	9	15	14
10 STUNDEN	9	11	12	9	6	20	10	10	2	13	7	13	7	5
9 STUNDEN	3	3	1	4	4	4	5	0	2	3	4	3	3	3
8 STUNDEN	1	0	3	1	0	0	0	0	4	0	2	0	2	3
7 STUNDEN	2	3	1	2	1	0	7	0	4	0	0	2	2	1
6 STUNDEN	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
5 STUNDEN	1	3	0	1	0	0	2	2	0	0	0	0	2	0
4 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 STUNDEN	1	3	1	2	0	4	2	0	2	0	1	1	1	3
2 STUNDEN	1	0	2	0	1	4	0	0	0	0	2	2	0	1
1 STUNDE	3	0	4	4	1	4	0	2	2	5	4	3	2	4
KA	6	3	5	9	1	4	10	4	8	3	6	5	5	6

TABELLE 3: HATTEN SIE AN DEM KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' DAMALS AUF ANRATEN IHRES ARZTES TEILGENOMMEN?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- NER	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH- FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	PROBLEMBELASTUNG SEHR STARK / WEI- KAUM / STARK STARK DER UEBER- HAUPT NICHT		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
JA	3	5	0	2	7	0	5	6	0	3	1	2	3	4
NEIN	95	95	99	97	87	100	95	94	96	93	98	96	97	92
KA	2	0	1	1	6	0	0	0	4	5	1	2	0	4

TABELLE 5: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	TAET. EN	TAET. EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK/	WENI- GER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
NOCHMAL AN KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' TEILGE- HOMMEN ODER SICH ZUR TEIL- NAHME ANGEMELDET	5	3	3	10	1	4	7	4	0	3	11	5	7	3	
ANDERE METHODEN ZUR GEWICHTSREDUKTION (DIÄTEN, MEDIKAMENTE USM.) ANGEWENDET	14	16	21	12	7	12	7	10	18	8	18	14	14	14	
ANDERE METHODEN ZUR BEEIN- FLUSSUNG ODER KONTROLLE IHRES ERNÄHRUNGSVERHALTENS ANGEWENDET	8	16	8	6	6	4	12	4	14	5	7	9	8	5	

TABELLE 9.11: WENN ANDERE METHODEN ANGEWENDET: WELCHE WAREN BZW. SIND DAS?

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	68	12	28	19	9	4	8	7	16	5	21	30	21	15	
HULLDIÄT	4	17	0	5	0	0	13	14	0	0	5	3	5	7	
GRUPPENPROGRAMM (Z.B. WEIGHT WATCHERS)	4	8	4	5	0	0	13	0	0	0	5	7	0	0	
EINSEITIGE KOST (Z.B. ATKINS, HOLLYWOOD- DIÄT)	6	8	7	0	11	25	0	0	0	0	14	7	0	13	
REDUZIERTER NISCHKOST (Z.B. BRIGITTE-DIÄT)	46	33	64	37	22	25	38	29	56	40	48	47	52	33	
MEDIKAMENTE, ARZNEIMITTEL	3	0	4	5	0	0	0	0	0	20	5	7	0	0	
SONSTIGE	35	25	21	47	67	50	25	57	44	40	24	30	38	47	
KA	1	8	0	0	0	0	13	0	0	0	0	0	5	0	

TABELLE 6: WAS HABEN SIE NACH BEEENDIGUNG DES KURSES MIT DEN ERHALTENEN KURSMATERIALIEN (GRUENE UND GELBE TEILNEHMERMAPPE) GEMACHT?

	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	GESANT	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	HAEN-HER	AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUFS-TAET. EHE-FRAUEN	BE-RUFS-TAET. EHE-FRAUEN	HAUS-FRAU- OHNE KIND.	HAUS-FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
ICH BEWAHRE DAS KURSMATERIAL AUF, HABE ES ABER EIGENTLICH BISHER NICHT WEITER GENUTZT	36	45	49	31	21	56	44	33	32	20	40	37	36	38
ICH BEWAHRE DAS KURSMATERIAL AUF UND LESE GELEGENTLICH DARIN NACH	58	50	45	64	75	40	49	67	56	75	56	58	57	60
ICH HABE DAS KURSMATERIAL MEGGEWORFEN	1	0	1	1	1	0	0	0	6	0	0	2	0	1
ICH HABE DAS KURSMATERIAL WEITERGEGEBEN, VERSCHENKT	3	5	4	4	0	0	5	0	6	3	4	2	6	1
ICH HABE DAS KURSMATERIAL NIE ERHALTEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	1	0	0	1	3	4	2	0	0	3	0	1	1	0

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESAMT	ALTER				MÄN- LIER	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE				
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	PROBLEMBELASTUNG	SEHR STARK	WENIG STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES															
REGELMAESSIG	67	58	65	70	72	52	68	79	64	75	63	73	62	64	
HAEUFIG	25	34	27	21	21	32	20	19	32	15	27	20	29	27	
SELTEN	5	8	6	5	3	16	12	0	2	5	5	6	6	3	
NIE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	3	0	1	5	4	0	0	2	2	5	5	2	2	6	
AUSRECHNEN DES WOECHENTLICHEN DURCHSCHNITTLICHEN DURCHSCHNITTS-GEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERÄNDERUNGEN															
REGELMAESSIG	11	5	8	13	15	20	5	15	2	13	14	11	12	9	
HAEUFIG	7	5	7	7	7	8	2	15	10	3	5	7	4	12	
SELTEN	17	18	19	18	13	16	22	13	22	8	21	22	16	12	
NIE	46	66	52	39	36	48	59	38	52	43	36	41	54	43	
KA	19	5	14	22	28	8	12	17	14	35	24	18	15	25	
PROTOKOLL DER TÄGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME															
REGELMAESSIG	6	5	4	9	4	4	7	10	4	8	6	4	8	6	
HAEUFIG	13	16	11	11	16	12	7	15	12	10	13	11	15	12	
SELTEN	20	18	19	24	15	28	22	25	20	18	13	19	21	19	
NIE	42	55	52	33	34	36	51	33	46	33	48	45	43	36	
KA	19	5	15	22	30	20	12	17	18	33	20	21	13	26	

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEN KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESAMT	ALTER				MAEN- NER UND AELTER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEHEND, FRAUEN	BE- RUFSTAE- TIGEN EHE- FRAU- EN OHNE KIND,	BE- RUFSTAE- TIGEN EHE- FRAU- EN OHNE KIND,	HAUS- FRAU- OHNE KIND,	HAUS- FRAU- MIT KIND,	S- Z	S- Z	S- Z	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'															
REGELMAESSIG	3	0	5	2	4	0	2	2	2	5	6	4	3	1	
HAEUFIG	2	0	0	4	3	0	2	4	0	3	1	1	4	1	
SELTEN	6	11	5	7	3	0	7	6	6	0	10	4	6	9	
NIE	67	84	74	62	55	76	73	65	78	58	58	69	69	61	
KA	22	5	16	26	34	24	15	23	14	35	25	23	17	27	
ESSPLAN AUSARBEITEN															
REGELMAESSIG	3	5	4	2	3	0	5	4	2	0	6	2	5	3	
HAEUFIG	13	18	14	13	9	4	10	17	14	13	13	11	13	17	
SELTEN	16	18	20	17	7	8	20	10	18	13	20	18	18	9	
NIE	46	53	47	42	48	64	49	46	52	43	38	46	49	44	
KA	21	5	15	26	33	24	17	23	14	33	23	22	15	27	
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)															
REGELMAESSIG	11	8	12	15	7	4	12	12	12	15	13	15	8	9	
HAEUFIG	19	16	21	18	21	16	24	29	16	8	19	18	20	21	
SELTEN	20	21	22	25	10	12	20	13	30	20	24	23	21	17	
NIE	32	47	33	23	34	44	34	31	30	33	24	30	37	29	
KA	17	8	13	19	27	24	10	15	12	25	20	15	14	25	

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURS ENDE NOCH GENUTZT?

	GESANT	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	MANN- FRAUEN	AL- LEIN- STEHD. FRAUEN	BE- RUF- TAET. FRAU- EN	BE- RUF- TAET. FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	

DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'

REGELMAESSIG	2	3	0	3	3	4	7	0	2	3	0	2	2	1
HAEUFIG	3	5	4	2	3	8	0	4	4	0	2	2	4	4
SELTEN	11	13	12	10	10	12	10	15	14	5	11	13	7	13
NIE	61	74	66	58	49	52	71	52	64	60	61	58	69	55
KA	23	5	18	27	34	24	12	29	16	33	26	24	17	27

FESTLEGEN VON VERHALTENS- REGELN IN 'VORSATZEN'

REGELMAESSIG	5	0	5	3	9	12	5	2	4	5	4	4	3	6
HAEUFIG	14	3	16	14	18	16	12	21	10	18	10	17	15	8
SELTEN	15	16	17	18	7	20	12	15	26	10	11	14	21	10
NIE	46	76	47	41	33	36	56	40	46	38	51	42	47	51
KA	21	5	15	24	33	16	15	21	14	30	25	24	14	23

EINPLANEN VON VERSUCHUNGS- SITUATIONEN

REGELMAESSIG	3	0	2	4	3	0	7	4	4	0	0	5	0	3
HAEUFIG	10	5	16	8	9	12	7	4	2	10	18	14	9	6
SELTEN	19	13	27	19	13	24	22	21	26	13	17	21	20	18
NIE	45	76	39	44	39	40	51	46	54	45	39	38	54	47
KA	22	5	16	25	36	24	12	25	14	33	26	23	17	26

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESAMT	ALTER				MAEN- NER UND AELTER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEHD. FRAUEN	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
BELOHNUNGSPLAN															
REGELMAESSIG	1	3	0	0	3	0	5	0	0	0	0	2	1	0	
HAEUFIG	1	3	1	1	0	0	2	4	0	0	0	2	1	0	
SELTEN	5	8	5	6	3	12	10	2	6	0	5	6	5	4	
NIE	70	84	79	65	58	64	71	67	78	68	70	67	77	69	
KA	22	3	15	28	36	24	12	27	16	33	25	24	16	27	
AUSTAUSCH VON REZEPTEN															
REGELMAESSIG	4	0	3	5	7	8	5	4	4	3	4	8	1	3	
HAEUFIG	13	8	13	15	13	8	15	12	16	10	11	15	9	13	
SELTEN	17	13	25	16	10	8	20	17	16	13	21	18	19	13	
NIE	44	71	44	40	36	52	46	46	48	45	40	38	55	44	
KA	21	8	15	24	33	24	15	21	16	30	24	21	16	27	
TREFFEN MIT ANDEREN EHENALIGEN KURSTEILNEHMERN															
REGELMAESSIG	17	8	14	26	12	12	20	13	14	20	19	21	17	10	
HAEUFIG	9	16	9	7	9	12	2	10	4	13	13	8	9	10	
SELTEN	25	26	28	25	19	26	27	25	26	20	25	27	24	23	
NIE	34	47	37	25	36	32	41	35	44	33	26	31	38	36	
KA	15	3	12	16	24	16	10	17	12	15	17	14	12	19	

TABELLE 7.1: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE HOCH GENÜTZT? (ANTEILSWERTE; REGELMAESSIG/HAEUFIG)

	GESAMT	ALTER				MENN- UND FRAUEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND HELTER		AL-LEIN-STEHD. FRUEH	BE-RUFS- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE-RUFS- TAET. EN EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES	92	92	93	91	93	84	88	98	96	90	90	92	92	91	
AUSRECHNEN DES WOECHENTLICHEN DURCHSCHNITTSGEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERAENDERUNGEN	18	11	16	21	22	28	7	31	12	15	19	18	16	21	
PROTOKOLL DER TAEGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME	19	21	15	21	21	16	15	25	16	18	19	15	23	18	
STRICHLISTE 'KEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'	5	0	5	6	7	0	5	6	2	8	7	5	7	3	
ESSPLAN AUSARBEITEN	16	24	18	15	12	4	15	21	16	13	19	14	18	19	
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)	31	24	33	33	28	20	37	40	28	23	32	33	28	30	
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'	5	8	4	5	6	12	7	4	6	3	2	5	6	5	
FESTLEGEN VON VERHALTENS-REGELN IN 'VORSATZEN'	19	3	21	17	27	28	17	23	14	23	13	21	18	16	
EINPLANEN VON VERSUCHUNGS-SITUATIONEN	13	5	18	12	12	12	15	8	6	10	18	18	9	9	
BELOHNUNGSPLAN	2	5	1	1	3	0	7	4	0	0	0	3	2	0	
AUSTAUSCH VON REZEPTEN	17	8	16	20	21	16	20	15	20	13	14	23	11	16	
TREFFEN MIT ANDEREN EHEMALIGEN KURSTEILNEHMERN	26	24	23	34	21	24	22	23	18	33	32	29	26	21	

TABELLE 7.2: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT? (ANTEILSMERTE: REGELMAESSIG)

	GESANT	ALTER				HAEN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF3- EHE- EHE- EN OHNE KIND.	BE- RUF3- EHE- EHE- EN OHNE KIND.	HAUS- OHNE KIND.	HAUS- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASISKURSGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES	67	58	65	70	72	52	68	79	64	75	63	73	62	64	
AUSRECHNEN DES WOECHENT- LICHEN DURCHSCHNITTS- GEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERAENDERUNGEN	11	5	8	13	15	20	5	15	2	13	14	11	12	9	
PROTOKOLL DER TAEGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME	6	5	4	9	4	4	7	10	4	8	6	4	8	6	
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'	3	0	5	2	4	0	2	2	2	5	6	4	3	1	
ESSPLAN AUSARBEITEN	3	5	4	2	3	0	5	4	2	0	6	2	5	3	
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)	11	8	12	15	7	4	12	12	12	15	13	15	8	9	
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'	2	3	0	3	3	4	7	0	2	3	0	2	2	1	
FESTLEGEN VON VERHALTENS- REGELN IN 'VORSATZEN'	5	0	5	3	9	12	5	2	4	5	4	4	3	8	
EINPLANEN VON VERSUCHUNGS- SITUATIONEN	3	0	2	4	3	0	7	4	4	0	0	5	0	3	
BELOHNUNGSPLAN	1	3	0	0	3	0	5	0	0	0	0	2	1	0	
AUSTAUSCH VON REZEPTEN	4	0	3	5	7	8	5	4	4	3	4	8	1	3	
TREFFEN MIT ANDEREN EHMALIGEN KURSTEILNEHMERN	17	8	14	26	12	12	20	13	14	20	19	21	17	10	

TABELLE 2: WIE SIND IHRE PLANE BEZUEGLICH EINER WEITEREN GEMICHTSREDUKTION? VERSUCHEN SIE ZUR ZEIT ...

	GESAMT	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER	MANN-HER	AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUF3-TAET.	BE-RUF3-TAET. EN	HAUS-FRAU-EN	HAUS-FRAU-MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
... WEITER ABZUNEHMEN	72	76	74	74	66	68	78	73	66	55	83	74	78	65
... IHR JETZIGES GEWICHT ZU HALTEN	23	21	20	22	30	28	22	23	26	43	11	22	18	31
... WEDER - NOCH	2	3	3	2	1	0	0	4	2	3	4	2	2	3
KA	2	0	3	2	3	4	0	0	6	0	2	2	2	1

TABELLE 9.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEMÜNSCHT: MIEVIEL KG MÜSSEN SIE NOCH ABNEHMEN?

	GESANT	ALTER				MÄNN- LICH UND WEIBLICH	LEBENS-SITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER	RAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
		S-%	S-%	S-%	S-%		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	222	29	70	79	44	17	32	38	33	22	70	97	74	50	
BIS 2 KG	7	3	7	6	11	6	16	13	0	9	4	6	9	6	
3 - 5 KG	37	21	31	42	50	29	31	37	30	45	40	38	27	52	
6 - 8 KG	14	17	17	10	11	18	9	18	24	14	7	14	15	10	
9 - 10 KG	23	21	27	20	20	18	22	18	30	23	21	23	23	20	
11 - 12 KG	2	3	1	4	0	0	6	3	0	0	3	2	3	2	
13 - 15 KG	7	21	4	6	5	18	9	8	3	5	7	5	12	4	
16 - 20 KG	5	3	6	5	2	6	0	3	9	0	7	6	4	2	
UEBER 20 KG	4	10	4	4	0	6	6	0	3	0	7	4	5	2	
KA	1	0	1	3	0	0	0	0	0	5	3	1	1	2	

TABELLE 9.2: WENN GEMICHTSBEIHALTUNG GEMÜNSCHT: HABEN SIE SICH FUER DEN FALL, DASS IHR GEWICHT WIEDER ANSTEIGT, EINE GRENZE GESETZT, AB DER SIE ERNEUT VERSUCHEN ABZUNEHMEN?

	GESAMT	ALTER				MICH- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIH- STEH- FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS<UNGEWICHTET>	72	8	19	24	20	7	9	12	13	17	9	29	17	24	
JA, AB 1 KG GEWICHTSZUNAHME	53	50	37	79	40	43	44	67	62	53	44	55	47	50	
JA, AB 2 KG GEWICHTSZUNAHME	26	36	42	8	30	14	33	17	38	18	44	24	18	38	
JA, AB 3 KG UND MEHR GEWICHTSZUNAHME	13	0	11	13	15	29	0	17	0	18	11	10	18	13	
NEIN, KEINE FESTE GRENZE GESETZT	3	13	5	0	0	0	22	0	0	0	0	3	6	0	
KA	6	0	5	0	15	14	0	0	0	12	0	7	12	0	

TABELLE 10: SIE HATTEN JA VOR KURSBEGINN BESTIMMTE ERWARTUNGEN DAZU, WIE STARK SIE IHR GEWICHT REDUZIEREN BZW. WIEVIEL SIE ABNEHMEN WOLLTEN. WENN SIE IHR HEUTIGES GEWICHT BETRACHTEN, WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TRIFFT AUF SIE ZU?

	GESAMT	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
ICH HABE WEIT WENIGER ALS ERWARTET ABGENOMMEN	27	47	23	29	18	12	34	23	24	13	38	28	31	19
ICH HABE IN ETWA SOVIEL ABGENOMMEN, WIE ICH ERWARTETE	54	37	61	53	54	40	54	56	58	73	48	56	46	60
ICH HABE STAERKER ABGENOMMEN ALS ICH ERWARTETE	17	13	14	17	24	40	12	17	16	15	13	15	19	19
KA	2	3	2	1	4	8	0	4	2	0	1	1	4	1

TABELLE 11: WIE WERDEN SIE DIE ENTWICKLUNG IHRES KÖRPERGEWICHTS IN DER ZEIT SEIT DEM KURSENDE BESCHREIBEN?

	GESAMT	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER	MANN-HER	AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUFS-EHE-FRAU-EN	BE-RUFS-EHE-FRAU-EN	HAUS-FRAU-KIND.	HAUS-FRAU-KIND.	SEHR STARK	MENI-GER STARK	KAW/UEBER-HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
STETIGE ABNAHME	3	3	0	4	4	8	0	2	2	3	4	2	0	6
STETIGE ZUNAHME	15	26	9	17	13	8	20	15	10	15	19	16	18	10
ANNÄHERND KONSTANT (SCHWANKUNGEN BIS ZU 2 KG)	59	47	61	56	66	56	61	58	62	68	50	53	63	64
GRÖßERE SCHWANKUNGEN (MEHR ALS 2 KG)	21	24	25	21	15	28	17	25	20	15	25	28	16	17
KA	2	0	4	2	1	0	2	0	6	0	2	2	3	3

TABELLE 12: WIE UEBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE DAS JETZT ERZIELTE GEWICHT IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN WERDEN?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- MIT KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
ICH BIN VÖLLKOMMEN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT AUCH IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN ODER NOCH REDUZIEREN KANN	56	55	56	54	61	56	49	58	56	58	61	58	48	64	
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT ZUMINDEST EINE ZEITLANG BEIBEHALTEN WERDE	22	8	31	18	22	28	22	25	28	18	14	21	24	19	
ICH ZWEIFLE, OB ICH DAS GEWICHT BEIBEHALTEN WERDE	13	26	11	14	7	12	22	8	14	10	14	14	16	8	
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT NICHT BEIBEHALTEN UND WIEDER ZUNEHMEN WERDE	5	5	2	8	4	4	2	6	0	8	7	4	5	6	
KA	4	5	1	6	4	0	5	4	2	8	4	3	6	3	

TABELLE 13: HAT SICH IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE DIE ANZAHL DER MAHLZEITEN, DIE SIE TÄGLICH REGELMÄSSIG ZU SICH NEHMEN, VERÄNDERT?

	GESAMT	ALTER				WEIBLICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUFT. EHE-FRAUEN	BE-RUFT. TAET. EHE-FRAUEN	HAUS-FRAUEN OHNE KIND.	HAUS-FRAUEN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA, MEHR	22	32	18	19	30	36	29	21	20	20	19	18	26	26	
JA, WENIGER	18	11	27	16	10	16	10	21	26	18	17	18	16	18	
NEIN	58	58	54	61	58	49	59	58	52	55	63	64	55	52	
KA	2	0	1	5	1	0	2	0	2	8	1	1	3	4	

TABELLE 14: WELCHE DER NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN MAHLZEITEN NEHMEN SIE ZUR ZEIT REGELMAESSIG EIN? LEGEN SIE BITTE BEI IHREN ANGABEN DEN ZEITRAUM DER LETZTEN 4 WOCHEN ZUGRUNDE.

	GESANT	ALTER				MAEN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEIH- STEH.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	TAET. TAET. OHNE OHNE KIND. KIND.	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK/	MENI- GER	RAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
FRUEHSTUECK	91	87	91	93	93	80	88	90	92	98	94	96	87	88	
2. FRUEHSTUECK/ PAUSENFRUEHSTUECK	44	42	43	50	36	40	54	58	44	30	39	42	51	39	
NITTAGESSEN	92	92	93	94	88	88	93	92	94	93	95	93	89	95	
NACHMITTAGS-MAHLZEIT	47	55	45	47	43	24	49	50	42	48	51	46	49	44	
ABENDESSEN	92	92	91	93	93	84	93	94	96	95	90	94	87	95	
KLEINIGKEITEN NACH DEM ABENDESSEN	21	32	14	18	28	32	32	21	12	18	18	18	22	22	
KLEINIGKEITEN BEI GROSSEM HUNGER ZWISCHENDURCH	33	55	35	33	18	24	29	29	40	33	36	29	44	26	

TABELLE 14.1: ANZAHL REGELMAESSIG EINGENOMMENER MAHLZEITEN (SCORE)

	GESAMT	ALTER				MÄNNLICH- FRAUEN	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEINH. FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK/ STARK	WENIG- GER STARK	KAUM/ ÜBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
KEINE MAHLZEIT	2	0	3	1	4	4	2	0	2	3	1	1	4	3
1 MAHLZEIT	1	0	1	1	1	4	0	0	0	0	1	0	2	0
2 MAHLZEITEN	3	5	2	4	1	8	2	4	0	3	4	5	0	3
3 MAHLZEITEN	16	11	18	15	16	28	10	17	16	13	17	15	13	22
4 MAHLZEITEN	36	24	36	36	46	20	46	35	48	53	26	41	33	34
5 MAHLZEITEN	31	45	33	33	19	28	20	31	24	20	46	30	33	31
6 MAHLZEITEN	10	16	6	10	10	8	17	12	10	10	5	8	14	8
7 MAHLZEITEN	1	0	1	1	0	0	2	2	0	0	0	0	2	0

TABELLE 15: HABEN SIE IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE BESTIMTE NAHRUNGSMITTEL NEU BZW. VERMEHRT IN IHREN ERNAEHRUNGSPLAN
AUFGENOMMEN ODER VERWENDEN SIE JETZT BESTIMTE NAHRUNGSMITTEL WENIGER ODER UEBERHAUPT NICHT MEHR?

	GESAMT	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	MAEN- NER	AL- LEIH- STEND.	BE- RUF- EHE- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAUEN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
JA, NEU BZW. VERMEHRT AUFGENOMMEN	7	13	5	7	4	4	15	6	6	3	7	5	9	5
JA, REDUZIERT BZW. WEGGELASSEN	10	3	11	11	13	12	5	10	12	13	12	9	9	14
JA, BEIDES	62	53	62	61	70	72	56	65	58	73	58	66	57	62
NEIN	17	29	19	17	9	4	20	15	20	10	23	18	21	13
KA	3	3	3	4	3	8	5	4	4	3	0	2	3	5

TABELLE 15.1: WELCHE NAHRUNGSMITTEL HABEN SIE NEU AUFGENOMMEN ODER VERMINDERN SIE JETZT HAEUFIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	ALTER				MAEN- NER UND HELTEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND HELTEN		AL- LEIN- STEHEN FRAUEN	BE- RUF- EHE- EHE- OHNE OHNE OHNE KIND. KIND.	BE- RUF- EHE- EHE- OHNE OHNE OHNE KIND. KIND.	HAUS- FRAU- OHNE OHNE OHNE OHNE OHNE KIND. KIND.	HAUS- FRAU- OHNE OHNE OHNE OHNE OHNE KIND. KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	21	5	5	8	3	1	6	3	3	1	6	7	9	4	
MILCHPRODUKTE	14	20	0	25	0	0	17	33	0	0	17	14	22	0	
JOGHURT/KEFIR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
QUARK	10	0	0	25	0	0	0	33	0	0	17	14	11	0	
MAGERMILCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(FETTARMER) KAESE/ HUETTENKAESE	10	20	0	13	0	0	17	0	0	0	17	0	22	0	
(DIAET-)MARGARINE/ HALBFETT BUTTER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SONSTIGE MILCHPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GEMUESE/OBST	43	20	40	63	33	0	50	0	67	0	50	14	56	50	
SALATE	10	0	0	25	0	0	17	0	0	0	17	0	11	25	
KARTOFFELN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
OBST	19	0	20	25	33	0	17	0	67	0	17	0	33	25	
SONSTIGE GEMUESESORTEN	24	20	20	25	33	0	17	0	33	0	33	14	22	25	
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
WEIZENKLEIE/KOERNER/ MUESLI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
BIERHEFE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SONSTIGE NATURPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TABELLE 15.1: WELCHE NAHRUNGSMITTEL HABEN SIE NEU AUFGENOMMEN ODER VERMENNEN SIE JETZT HAEUFIGER ALS FRUEHER?

56

	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	GESAMT	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	MANN-HER	AL-LEIN-STEND. FRAUEN	BE-RUFS-TAET. EHE-FRAU-EN	BE-RUFS-TAET. EHE-FRAU-EN	HAUS-FRAU- OHNE KIND.	HAUS-FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI-GER STARK	KAUM/UEBER-HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	5	5	8	3	1	6	3	3	1	6	7	9	4
BROT	24	40	0	25	33	0	17	67	0	0	33	14	44	0
ROGGEN-SCHWARZBROT/ VOLLKORNBROT	5	0	0	13	0	0	0	0	0	0	17	0	11	0
KHAECKEBROT	5	20	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	11	0
SONSTIGE BROTSORTEN	14	20	0	13	33	0	0	67	0	0	17	14	22	0
FISCH/FLEISCH	10	20	0	13	0	0	0	33	33	0	0	0	22	0
FISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MAGERES FLEISCH/ GEFLUEGEL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(FETTARME) WURST	10	20	0	13	0	0	0	33	33	0	0	0	22	0
SPEZIELLE DIAETPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRAENKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
WASSER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMUESESAEFTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGE GETRAENKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	29	20	40	13	67	0	50	33	33	100	0	57	11	25
KA	14	20	40	0	0	100	0	0	0	0	33	14	11	25

□

□

□

□

TABELLE 15.2) WELCHE NAHRUNGSMITTEL LASSEN SIE JETZT MEG ODER VERWENDEN SIE MENIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER UND FRAUEN ALTER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- EHE- EHE- OHNE OHNE KIND. KIND.	BE- RUF- EHE- EHE- EHE- OHNE OHNE KIND. KIND.	HAUS- FRAU- OHNE OHNE OHNE OHNE KIND. KIND.	HAUS- FRAU- OHNE OHNE OHNE OHNE KIND. KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEMICHTET)	32	1	10	12	9	3	2	5	6	5	10	12	9	11	
MEHL (STÄRKE-)PRODUKTE	31	100	10	25	56	0	50	20	33	80	10	17	33	45	
BROT/WEISSBROT	9	0	0	17	11	0	0	20	0	40	0	8	11	9	
NUDELN (TEIGWAREN)	16	0	10	17	22	0	50	0	0	40	10	8	11	27	
SÜSSEN/MEHL	9	100	10	8	0	0	0	0	17	20	10	8	11	9	
REIS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KARTOFFELN	3	0	0	0	11	0	0	0	17	0	0	8	0	0	
HUELSENFRÜECHE	3	0	0	0	11	0	0	0	0	20	0	0	0	9	
ÖL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	44	0	60	33	44	33	50	60	50	40	40	42	44	45	
FETTE, ÖLE	19	0	20	17	22	33	0	40	17	0	20	25	11	18	
BUTTER, MARGARINE	16	0	20	17	11	0	0	20	17	20	20	17	22	9	
(SCHLAG)SAHNE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KAESE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SPECK	6	0	0	8	11	0	0	0	0	20	10	8	0	9	
(FETTE) WURST	16	0	20	17	11	0	50	20	17	20	10	8	33	9	
(FETTES) FLEISCH	3	0	0	0	11	0	50	0	0	0	0	0	11	0	
POMMES FRITES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
HUESSE	3	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	8	0	0	
KAKAO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TABELLE 15.2: WELCHE NAHRUNGSMITTEL LASSEN SIE JETZT WEG ODER VERMEIDEN SIE WENIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	ALTER				MANN- UND FRAUEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- TÄTIG- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄTIG- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	32	1	10	12	9	3	2	5	6	5	10	12	9	11	
SUESSPEISEN	56	0	70	58	44	67	50	60	50	40	70	67	44	55	
ZUCKER	50	0	70	50	33	67	50	60	50	20	60	50	44	55	
KUCHEN	25	0	30	25	22	0	50	20	33	20	30	42	11	18	
EIS, SCHOKOLADE, SUESSIGKEITEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GETRAENKE	19	0	40	17	0	0	0	0	33	0	40	25	22	9	
VOLLMILCH	3	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	11	0	
LIMONADE/FRUCHTSAEFTE	3	0	0	8	0	0	0	0	0	0	10	8	0	0	
ALKOHOL	16	0	30	17	0	0	0	0	33	0	30	25	11	9	
SONSTIGES	6	0	0	0	22	33	0	0	0	0	0	0	0	18	
SALZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SUPPE	3	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
GEMUESE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SONSTIGE PRODUKTE	3	0	0	0	11	33	0	0	0	0	0	0	0	9	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

58

97

97

97

97

TABELLE 16: WENN SIE JETZT NOCH EINMAL AN IHR ESSVERHALTEN VOR BEGINN DES KURSES DENKEN, WIE STUFEN SIE DEN KJ-WERT IHRER ZUR ZEIT REGELMAESSIG EINGENOMMENEN TÄGLICHEN NAHRUNGSMENGE IM VERGLEICH ZU DER VOR KURSBEGINN EIN?

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- OHNE KIND.	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM, UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGENWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
VIEL NIEDRIGER	52	34	52	54	58	60	41	56	56	58	48	57	41	53
ANNÄHERND GLEICH	40	50	41	38	36	32	46	33	36	35	48	35	47	43
VIEL HOEHER	7	16	7	7	4	8	12	6	6	8	5	8	11	3
KA	1	0	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	1	1

TABELLE 17: UND WIE STUFEN SIE IHRE JETZIGE ERNAEHRUNG AUF DER FOLGENDEN SKALA EIN?

	GESAMT	ALTER				MHEH- HER UND WELTER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND WELTER		AL- LEIH- STEHG. FRAUEN	BE- RUF3- TAET. EHE- FRAU- EH OHNE KIND.	BE- RUF3- TAET. EHE- FRAU- EH OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN KIND.	HAUS- FRAU- EN KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG EMPFINDE ICH ALS REICH- HALTIG, ABWECHSLUNGSREICH UND WOHLSCHMECKEND	61	53	61	63	64	68	54	56	60	70	65	60	54	71	
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG ENTSPRICHT NICHT GANZ MEINEN PERSOENLICHEN VORSTELLUNGEN VON REICH- HALTIGER UND WOHL- SCHMECKENDER ERNAEHRUNG. INSGESAMT BIN ICH ABER ZUFRIEDEN DAMIT	34	39	35	31	34	28	37	40	36	28	30	37	39	26	
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG EMPFINDE ICH ALS ETWAS EINSEITIG UND NICHT MEINEM GESCHMACK ENTSPRECHEND. MIT GENUSS ESSE ICH NICHT	3	8	3	2	0	0	7	2	2	3	2	2	4	1	
KA	2	0	1	5	1	4	2	2	2	0	2	2	4	1	

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN HAT SICH VERBESSERT														
SEHR STARK	12	16	16	10	7	12	12	12	16	5	12	11	14	12
STARK	37	18	34	41	45	40	41	40	34	40	33	40	29	40
WENIGER STARK	31	34	32	30	30	32	29	31	34	35	29	31	37	26
UEBERHAUPT NICHT	14	29	14	11	10	12	15	12	12	10	18	12	14	17
KA	6	3	5	7	7	4	2	6	4	10	8	7	6	5
ICH FUEHLE MICH NIEDER LEISTUNGSFAEHIGER														
SEHR STARK	6	5	5	6	10	12	7	0	10	8	6	5	6	9
STARK	34	24	37	30	40	16	34	44	38	35	30	39	28	32
WENIGER STARK	39	42	39	41	33	56	39	31	36	38	40	37	45	34
UEBERHAUPT NICHT	15	29	14	14	9	12	17	15	14	8	17	12	15	18
KA	6	0	5	9	7	4	2	10	2	13	7	8	5	6
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER AUF ANDERE														
SEHR STARK	9	16	13	5	7	4	5	6	18	8	8	8	6	13
STARK	33	18	42	32	31	36	32	38	32	30	35	40	26	31
WENIGER STARK	35	32	27	30	42	32	27	37	28	43	38	31	41	34
UEBERHAUPT NICHT	17	34	16	15	13	24	34	10	18	10	15	15	21	17
KA	6	0	2	10	6	4	2	10	4	10	4	6	5	5

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH UND ALTE R	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT														
SEHR STARK	5	0	6	5	4	4	0	6	6	3	6	7	3	4
STARK	15	13	8	23	12	28	20	13	12	13	15	17	14	13
WENIGER STARK	29	18	28	21	49	40	24	25	28	50	23	33	22	32
UEBERHAUPT NICHT	39	68	47	36	16	24	46	38	44	20	44	33	49	36
KA	12	0	9	15	18	4	10	17	10	15	12	11	12	14
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND AKTIVER														
SEHR STARK	10	5	12	9	12	8	10	6	16	10	10	8	12	10
STARK	33	26	31	29	46	32	29	40	30	40	31	34	28	38
WENIGER STARK	33	34	38	36	22	40	32	33	28	30	35	38	34	23
UEBERHAUPT NICHT	17	34	15	17	10	16	27	12	22	8	18	12	20	21
KA	7	0	5	9	9	4	2	10	4	13	7	7	6	8
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT														
SEHR STARK	4	0	4	5	3	0	0	2	6	3	6	2	3	5
STARK	14	16	14	12	16	16	17	13	14	15	7	14	14	14
WENIGER STARK	32	37	39	25	33	40	34	25	38	28	37	39	29	26
UEBERHAUPT NICHT	38	47	36	41	31	36	37	46	36	40	37	34	42	42
KA	12	0	7	17	16	8	12	13	6	15	13	11	12	13

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	ALTER					MÄN- HER	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	GESAMT	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- EHE- OHNE FRAU- EH OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- EHE- OHNE FRAU- EH OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- EHE- OHNE FRAU- EH OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHENER UND ZUFRIEDENER														
SEHR STARK	7	3	11	7	3	0	0	6	14	5	11	8	5	9
STARK	31	45	35	27	27	28	32	35	34	30	26	34	29	29
WENIGER STARK	30	13	32	33	34	44	37	31	26	33	27	31	33	29
UEBERHAUPT NICHT	20	37	16	20	18	20	20	17	16	20	25	17	22	23
KA	11	3	7	13	18	8	12	12	10	13	11	11	11	10
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS														
SEHR STARK	7	3	6	7	10	16	10	4	8	10	5	7	7	6
STARK	27	26	31	25	25	48	27	27	30	23	20	25	22	34
WENIGER STARK	42	55	42	44	30	20	44	44	40	43	46	43	49	32
UEBERHAUPT NICHT	13	13	14	9	18	16	12	12	14	8	15	14	11	14
KA	11	3	7	14	16	0	7	13	8	18	13	11	11	13
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINK-GEWOHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHAENIG														
SEHR STARK	9	5	5	10	13	8	10	8	8	8	10	11	4	9
STARK	28	16	33	34	21	44	29	29	26	28	27	34	23	26
WENIGER STARK	39	55	40	34	39	32	34	37	40	45	44	32	48	42
UEBERHAUPT NICHT	17	24	18	13	16	16	22	13	20	13	13	15	16	17
KA	7	0	4	9	10	0	5	13	6	8	6	8	6	6

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH UND FRAUEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEND.	BE- RUFSTÄETIG.	BE- RUFSTÄETIG. OHNE KIND.	BE- RUFSTÄETIG. OHNE KIND. MIT KIND.	HAUS- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/ UEBERHAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES															
SEHR STARK	16	21	14	13	22	24	12	15	14	18	13	18	17	12	
STARK	39	45	35	45	33	52	49	40	34	40	36	31	46	44	
WENIGER STARK	27	21	35	22	28	12	20	23	34	30	35	34	22	23	
UEBERHAUPT NICHT	10	13	9	9	9	12	12	10	10	8	8	8	8	16	
KA	8	0	7	10	7	0	7	12	8	5	8	11	6	5	
ICH HABE DAUERND HUNGER-GEFUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL															
SEHR STARK	6	13	8	4	4	4	7	6	8	5	7	4	13	3	
STARK	15	18	9	20	13	4	10	17	14	20	18	16	16	13	
WENIGER STARK	30	26	34	30	28	36	46	27	26	23	30	31	32	27	
UEBERHAUPT NICHT	40	39	43	36	40	52	32	38	44	43	36	40	34	47	
KA	9	3	5	11	13	4	5	12	8	10	10	9	6	10	
ICH ESSE GERNE GUT; ABER ESSEN ZAENHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN															
SEHR STARK	6	5	5	6	10	8	0	4	12	5	7	8	4	6	
STARK	26	34	34	18	24	32	29	27	18	35	24	27	24	26	
WENIGER STARK	44	42	44	49	34	40	37	44	44	40	49	40	52	38	
UEBERHAUPT NICHT	15	16	12	17	18	16	29	10	20	13	11	15	11	22	
KA	9	3	5	11	13	4	5	15	6	8	10	8	9	8	

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH UND WEIBLICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK/ STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
303	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	

BASIS (UNGEWICHTET)

ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT
EIN SCHLECHTES GEMISSEN,
WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN
HABE

SEHR STARK	14	24	12	17	9	12	15	12	8	20	18	20	13	8
STARK	24	26	22	24	27	20	34	29	28	18	19	18	34	21
WENIGER STARK	34	42	42	27	27	40	27	27	34	30	39	38	32	31
UEBERHAUPT NICHT	21	8	20	23	25	24	20	21	26	28	17	18	17	32
KA	7	0	4	8	12	4	5	12	4	5	7	7	5	8

ICH FUEHLE MICH IM ALLTÄG-
LICHEN LEBEN DURCH PROBLEME
VERSCHIEDENSTER ART (Z.B.
IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG,
DURCH HETZE UND STRESS, IN
DER FAMILIE, IM FREUNDES-
KREIS USM.) BELASTET

SEHR STARK	15	16	13	20	9	8	17	17	14	8	19	24	11	5
STARK	24	21	33	22	18	32	29	21	30	15	23	32	23	9
WENIGER STARK	30	34	33	27	28	36	29	27	32	43	23	27	36	29
UEBERHAUPT NICHT	23	29	18	21	31	16	20	19	20	28	27	10	21	48
KA	8	0	6	10	13	8	5	15	4	8	8	7	9	9

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	HAEN-HER	AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUFS-EHE-EN	BE-RUFS-EHE-EN	HAUS-FRAU-OHNE KIND.	HAUS-FRAU-MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
ES TUT MIR GUT, ANDEREN UND AUCH MIR SELBST MEINE WILLENSSTAERKE BESTAETIGT ZU HABEN														
SEHR STARK	18	11	18	19	18	20	17	17	24	13	13	24	9	18
STARK	37	29	42	37	34	40	41	42	36	40	33	37	40	35
WENIGER STARK	25	29	24	21	28	24	17	19	24	33	29	22	26	26
UEBERHAUPT NICHT	13	32	11	12	9	12	22	12	8	8	15	9	18	14
KA	7	0	5	10	10	4	2	10	8	8	10	8	6	6
ICH WURDE HAEUEFIG VON ANDEREN IN MEINEM ENTSCHLUSS, MEIN ERNAEHRUNGS-VERHALTEN UNZUSTELLEN, BESTAETIGT														
SEHR STARK	12	8	9	14	13	8	12	12	18	10	10	11	11	14
STARK	26	34	31	21	24	36	34	19	20	23	29	25	33	21
WENIGER STARK	30	26	33	30	30	36	32	35	30	35	26	33	28	29
UEBERHAUPT NICHT	25	32	23	25	22	20	20	23	26	25	29	23	23	29
KA	7	0	4	9	10	0	2	12	6	8	7	8	5	8

TABELLE 18.11 ERLEBTE AUSWIRKUNGEN (ANTEILSWERTE: SEHR STARK/STARK)

	GESAMT	ALTER				MANN- UND FRAUEN	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL-LEIN- FRAUEN	BE-RUFS- EHE- FRAU- OHNE KIND.	BE-RUFS- EHE- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK/STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN HAT SICH VERBESSERT	49	34	49	51	52	52	54	52	50	45	45	50	43	52
ICH FUEHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFAEHIGER	40	29	42	36	51	28	41	44	48	43	36	44	35	42
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER AUF ANDERE	43	34	55	36	39	40	37	44	50	38	43	49	33	44
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT	20	13	15	28	16	32	20	19	18	15	21	24	17	17
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND AKTIVER	43	32	42	33	58	40	39	46	46	50	40	43	40	48
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT	18	16	18	17	19	16	17	15	20	18	13	16	17	19
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHTER UND ZUFRIEDENER	39	47	45	35	30	28	32	40	48	35	37	41	35	38
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS	34	29	37	33	36	64	37	31	38	33	25	32	29	40
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINK- GEWOHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHAENIG	37	21	38	44	34	52	39	37	34	35	37	44	27	35
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES	55	66	48	58	55	76	61	56	48	58	49	48	63	56
ICH HABE DAUERND HUNGER- GEFUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	21	32	18	23	18	8	17	23	22	25	25	20	28	16

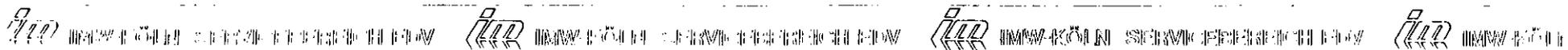


TABELLE 18.11 ERLEBTE AUSWIRKUNGEN (ANTEILSWERTE) SEHR STARK/STARK)

	GESAMT	ALTER				MHEH- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH.	BE- RUF- THET.	BE- RUF- TAET.	HAUS- FRAU- OHNE	HAUS- FRAU- MIT	SEHR STARK	WENIG GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
ICH ESSE GERNE GUT, ABER ESSEN ZAEHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	32	39	39	23	34	40	29	31	30	40	31	36	28	32	
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE	39	50	34	41	36	32	49	40	36	38	37	37	46	29	
ICH FUEHLE MICH IM ALLTAEGLICHEN LEBEN DURCH PROBLEME VERSCHIEDENSTER ART (Z.B. IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG, DURCH HETZE UND STRESS, IN DER FAMILIE, IM FREUND- KREIS USW.) BELASTET	39	37	45	42	27	40	46	38	44	23	42	56	34	14	
ES TUT MIR GUT, ANDEREN UND AUCH MIR SELBST MEINE WILLENSSTAERKE BESTAETIGT ZU HABEN	55	39	60	56	52	60	59	60	60	53	46	60	49	53	
ICH WURDE HAEUFIG VON ANDEREN IN MEINEN ENT- SCHLUSS, MEIN ERNAEHRUNGS- VERHALTEN UMZUSTELLEN, BESTAETIGT	38	42	40	36	37	44	46	31	38	33	38	37	43	35	

TABELLE 19: GAB ES WEITERE AUSWIRKUNGEN, DIE SIE SELBST ALS POSITIV UND ANGENEHM EMPFINDEN?

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELÄSTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	OHNE KIND.	MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA	36	24	27	39	51	24	46	29	36	50	31	37	33	39	
NEIN	55	74	61	50	45	64	49	62	58	43	57	56	60	48	
KA	9	3	12	11	4	12	5	10	6	8	12	8	7	13	

TABELLE 19.1: WEHN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS POSITIV UND ANGENEHM?

	GESAMT	ALTERN				MÄNN- UND FRAUEN	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHD. FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	GE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	112	9	26	42	34	6	19	15	18	20	26	48	31	30
KLEINERE KONFEKTIONSGRÖSSE/ WENIGER PROBLEME MIT KLEIDUNG	31	22	42	31	26	50	32	33	28	30	31	33	32	30
GESUNDEITLICHE VORTEILE	13	22	4	12	18	17	16	7	11	10	15	8	16	13
VERMEHRTE AKTIVITÄT (KINO, THEATER, SPORT USW.)	7	0	12	7	6	17	0	7	11	5	12	2	16	3
VERMEHRTE KONTAKTE	3	11	4	2	0	0	0	0	0	5	8	2	3	3
POSITIVE REAKTIONEN IN FAMILIEN-, FREUNDES- UND BEKANNTEKREIS	4	0	8	2	3	0	5	0	6	0	4	6	0	3
GROESSERES SELBSTBEWUSST- SEIN, ZUFRIEDENHEIT MIT SICH SELBST	15	22	15	19	9	17	11	20	28	10	12	23	6	13
HOEHERER INFORMATIONSSTAND IN HINBLICK AUF DIE RICHTIGE ERNAEHRUNG	11	22	4	5	21	0	5	7	11	25	8	8	3	23
FINANZIELLE ERSPARNIS	2	0	4	2	0	0	0	0	6	0	4	2	3	0
BEEINFLUSSUNG DES FREUNDES- UND BEKANNTE- KREISES	1	0	0	2	0	0	5	0	0	0	0	2	0	0
SONSTIGE POSITIVE AUSWIRKUNGEN	10	0	8	10	15	0	21	20	0	15	4	10	13	7
KA	4	0	0	7	3	0	5	7	0	0	4	2	6	3

A. 77

A. 77

A. 77

A. 77

TABELLE 20: GAB ES AUCH AUSWIRKUNGEN, DIE SIE NEGATIV SEHEN, DIE SIE ALS BELASTEND ODER UNGENEHM EMPFINDEN?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND WELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK/	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA	22	21	22	22	21	8	7	21	34	25	24	25	20	16	
NEIN	68	76	62	67	70	80	90	63	60	68	61	65	71	70	
KA	11	3	16	10	9	12	2	15	6	8	15	10	9	14	

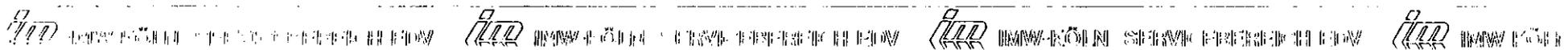


TABELLE 20.1: WEHN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS BELASTEND ODER UNANGENEHM?

	GESAMT	ALTER				WEHN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIH- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGENÜGTET)	67	8	21	24	14	2	3	11	17	10	20	33	19	12	
KEIN ERFOLG, ZU GERINGER ERFOLG, ERNEUTE ZUNAHME NACH ANFANGSERFOLGEN	7	13	10	8	0	0	0	18	12	0	5	3	21	0	
STÄNDIGES HUNGERGEBUEHL/ HEISSHUNGER	4	13	5	4	0	0	0	0	6	10	5	0	11	8	
VERSTÄRKT NERVÖSITÄT UND REIZBARKEIT	4	0	14	0	0	0	0	0	12	0	5	3	11	0	
GESUNDHEITLICHE BEEINTRÄCHTIGUNGEN	12	0	5	13	29	0	0	0	0	30	15	12	5	17	
BELASTENDE BEGLEIT- ERSCHEINUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN (SCHLAF- STÖRUNGEN U.Ä.)	4	0	0	0	21	0	0	18	0	10	0	6	0	8	
ENTTÄUSCHUNG UEBER MÄNGELNDE WILLENSSTÄRKE	7	13	10	8	0	50	0	9	0	10	10	9	5	8	
EINSAMKEIT, GEFUEHL DES ALLEINGELASSENHSEINS, FEHLENDE UNTERSTÜTZUNG	1	0	0	0	7	50	0	0	0	0	0	0	0	8	
PROBLEME UND KONFLIKTE INNERHALB DER FAMILIE DURCH ERNÄHRUNGS- UMSTELLUNG	4	0	0	8	7	0	0	9	0	0	10	9	0	0	
ORGANISATORISCHE PROBLEME IM ZUSAMMENHANG MIT DER ESSENSZUBEREITUNG UND DEM NORMALEN TAGESABLAUF DURCH ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG	3	13	0	0	7	0	33	0	6	0	0	3	5	0	
ZEITLICHER UND ORGANISA- TORISCHER AUFWAND IN ZUSAMMENHANG MIT DER KURSTEILNAHME	15	13	19	17	7	0	0	0	24	10	15	15	11	17	

TABELLE 20.11: WENN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS BELASTEND ODER UNGENEHM?

	GESAMT	ALTER				MANN- FRAUEN	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	67	8	21	24	14	2	3	11	17	10	20	33	19	12
NEGATIVE BZW. VERSTÄENDNIS- LOSE REAKTIONEN DER Umwelt	4	0	5	8	0	0	0	9	6	10	0	9	0	0
SONSTIGE BELASTENDE AUSWIRKUNGEN	16	38	14	21	0	0	0	18	24	10	20	9	21	25
KA	15	0	19	13	21	0	67	18	12	10	15	21	11	8

TABELLE 21: WIE HABEN SICH SEIT IHREM KURSBE such DIE FOLGENDEN VERHALTENSWEISEN BEI IHNEN VERÄNDERT?

	GESANT	ALTER				MÄN- HER	LEBENS SITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK/	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRÄNKE														
HABE ICH NEU BEGONNEN	2	3	4	2	0	0	5	0	4	3	2	1	4	3
HAT SICH VERSTÄERKT	2	3	2	3	0	0	5	4	0	0	2	4	0	1
IST WIE VOR DEM KURS	26	34	22	25	27	36	20	33	28	15	23	19	33	27
HAT SICH VERMINDERT	29	21	29	32	25	44	37	21	22	28	30	35	22	25
GAB ES BEI MIR NIE	36	37	37	32	40	4	27	38	44	48	39	38	35	35
KA	6	3	5	7	7	16	7	4	2	8	4	3	6	9
KONSUM NICHT-ALKOHOLISCHER GETRÄNKE														
HABE ICH NEU BEGONNEN	2	0	2	3	3	0	0	4	6	3	1	2	2	3
HAT SICH VERSTÄERKT	27	21	24	34	25	32	29	25	24	18	29	31	24	22
IST WIE VOR DEN KURS	46	53	45	45	46	36	46	50	48	60	42	39	54	51
HAT SICH VERMINDERT	11	16	16	8	6	12	15	8	16	5	13	16	7	9
GAB ES BEI MIR NIE	5	3	5	3	9	0	2	8	2	8	7	4	5	6
KA	8	8	7	7	10	20	7	6	4	8	8	8	7	9

0

0

0

0

TABELLE 21: WIE HABEN SICH SEIT IHREM KURSBE such DIE FOLGENDEN VERHALTENSWEISEN BEI IHNEN VERANDERT?

	GESANT	ALTER				MANN- UND FRAUEN	LEBENS SITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEINH- FRAUEN	BE- RUFSTAE- TIGEN	BE- RUFSTAE- TIGEN	HAUS- OHNE KIND.	HAUS- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG- STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
RAUCHEN, ZIGARETTENKONSUM															
HABE ICH NEU BEGONNEN	1	5	1	1	0	0	0	4	2	0	0	0	3	1	
HAT SICH VERSTAERKT	3	8	2	3	0	4	7	2	0	0	4	5	2	0	
IST WIE VOR DEM KURS	11	26	15	5	6	16	10	10	10	8	11	10	14	8	
HAT SICH VERMINDERT	3	3	5	3	0	0	2	0	8	3	4	3	1	5	
GAB ES BEI MIR NIE	76	55	72	80	85	64	76	77	78	83	76	79	74	74	
KA	7	3	5	8	9	16	5	8	2	8	6	4	6	12	
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZNEIMITTELN															
HABE ICH NEU BEGONNEN	1	0	3	0	0	0	0	0	2	3	0	2	1	0	
HAT SICH VERSTAERKT	1	0	0	1	3	0	2	2	0	0	1	0	3	0	
IST WIE VOR DEM KURS	29	24	24	27	40	28	39	23	34	35	21	28	28	31	
HAT SICH VERMINDERT	10	0	6	18	9	12	12	4	12	10	10	13	5	9	
GAB ES BEI MIR NIE	54	74	60	49	43	44	41	69	50	50	62	53	57	53	
KA	5	3	6	6	4	16	5	2	2	3	6	4	5	6	

TABELLE 21.1: NEGATIVE AUSWIRKUNGEN DER KURSTEILNAHME IM HINBLICK AUF MISSBRAUCHSVERHALTEN
(ANTEILMERTE; NEU BEGONNEN/VERSTAERKT)

	GESAMT	ALTER				MAEN- HER	LEBENSITUATION				PSYCH-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEIN- STEH.	BE- RUF- TAE.	BE- RUF- TAE.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRAENKE	4	5	6	5	0	0	10	4	4	3	5	5	4	4
RAUCHEN, ZIGARETTEN- KONSUM	4	13	3	4	0	4	7	6	2	0	4	5	5	1
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZNEIMITTELN	2	0	3	1	3	0	2	2	2	3	1	2	4	0

A-11

A-12

A-13

A-14

TABELLE 21.2: POSITIVE AUSWIRKUNGEN DER KURSTEILNAHME IM HINBLICK AUF MISSBRAUCHSVERHALTEN (ANTEILWERTE; VERMINDERT)

	GESANT	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- EN OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASISKUNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRAENKE	29	21	29	32	25	44	37	21	22	28	30	35	22	25	
RAUCHEN, ZIGARETTEN- KONSUM	3	3	5	3	0	0	2	0	8	3	4	3	1	5	
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZNEIMITTELN	10	0	6	18	9	12	12	4	12	10	10	13	5	9	

TABELLE 22: GAB ES ZUM ZEITPUNKT DES KURSES NOCH ANDERE PERSONEN MIT UEBERGEWICHT IN IHRER FAMILIE?

	GESAMT	ALTER				MAEN- NER	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEIH- STEND. FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	283	34	90	98	60	21	23	51	50	39	84	119	87	72
JA, (EHE-)PARTNER	35	29	32	32	47	52	9	35	44	38	32	37	31	36
JA, KIND(ER)	14	9	13	19	10	19	13	18	18	3	17	17	13	11
JA, ANDERE HAUSHALTS- ANGEHOERIGE	6	15	6	4	3	5	22	4	4	3	2	6	7	3
NEIN, NIEMAND	46	47	52	44	42	24	43	49	42	54	50	45	47	50

P

P

P

P

TABELLE 23: HABEN ANDERE FAMILIENANGEHÖRIGE WAHREND ODER NACH DEM KURS AKTIV BEI DEN PROGRAMM MITGEARBEITET?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- HER UND FRAUEN	LEBENSITUATION					PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEND. FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	SEHR STARK	MENI- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
		S-%	S-%	S-%	S-%		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	283	34	90	98	60	21	23	51	50	39	84	119	87	72
JH. (EHE-)PARTNER:														
HAT AUCH AM KURS TEILGENOMMEN	6	6	8	5	7	33	0	4	6	3	6	7	7	6
HAT NICHT AM KURS TEILGENOMMEN, ABER ZU HAUSE VOLL MITGEMACHT	9	6	8	7	17	19	13	4	8	21	4	3	8	18
HAT EINZELNE PROGRAMMTEILE ODER REGELN AKTIV MITGEMACHT	9	3	9	8	13	5	0	14	8	3	12	11	10	3
HAT NICHT AKTIV TEILGENOMMEN, NICH ABER BEI HEIHEN BEZIEHUNGEN STARK UNTERSTÜTZT	34	47	41	29	23	19	4	33	40	38	40	30	34	42
KA	42	38	34	51	40	24	83	45	38	36	38	49	40	32

TABELLE 23: HABEN ANDERE FAMILIENANGEHÖRIGE WAHREND ODER NACH DEM KURS AKTIV BEI DEM PROGRAMM MITGEARBEITET?

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEND.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
		S-%	S-%	S-%	S-%		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	293	34	90	98	60	21	23	51	50	39	84	119	87	72	
IN, KINDER) ODER ANDERE															
HAT/HABEN AUCH AM KURS TEILGENOMMEN	2	3	1	1	5	0	9	4	0	3	1	2	1	4	
HAT/HABEN NICHT AM KURS TEILGENOMMEN, ABER ZU HAUSE VOLL MITGEMACHT	6	0	3	11	3	5	4	4	12	5	5	5	5	7	
HAT/HABEN EINZELNE PROGRAMMTEILE ODER REGELN AKTIV MITGEMACHT	6	0	7	6	10	5	9	6	14	3	5	9	6	3	
HAT/HABEN NICHT AKTIV TEILGENOMMEN, NICHT ABER BEI MEINEN BEMÜHUNGEN STARK UNTERSTÜTZT	26	18	28	38	10	5	43	20	24	26	32	34	24	15	
KH	60	79	61	44	72	86	35	67	50	64	57	50	64	71	

TABELLE 23.1: AKTIVE MITARBEIT ANDERER FAMILIENANGEHÖRIGER BEI DEM KURSPROGRAMM (UEBERSICHT)

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH UND WEIBLICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		LEH- STEH- FRÄUEN	BE- RUF- EHE- FRÄU- EN	BE- RUF- EHE- FRÄU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
		S-%	S-%	S-%	S-%		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	283	34	90	98	60	21	23	51	50	39	84	119	67	72	
JA, (EHE-)PARTNER	58	62	66	49	60	76	17	55	62	64	62	51	60	68	
JA, KIND(ER) ODER ANDERE	40	21	39	56	28	14	65	33	50	36	43	50	36	29	
NEIN, NIEMAND	26	18	28	26	30	24	22	29	26	21	29	29	25	24	

TABELLE 24: HABEN SIE NUR IHR EIGENES ERNAHRUNGSVERHALTEN GEANDERT ODER HAT SICH DER SPEISEPLAN FUER DIE GANZE FAMILIE UMGESTELLT?

	GESAMT	ALTER				MAEN- UND AELTER	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGEWICHTET)	283	34	90	98	60	21	23	51	50	39	84	119	87	72
ICH HABE NUR MEIN EIGENES VERHALTEN UND MEINE EIGENEN MAHLZEITEN VERAENDERT, DIE ANDEREN ESSEN WIE VORHER	29	29	23	31	33	29	26	37	22	38	24	31	26	26
ICH HABE IN ERSTER LINIE MEIN EIGENES VERHALTEN GEANDERT, DIE ANDEREN SIND NUR AN RAHDE BERUEHRT	36	38	39	36	30	29	35	33	44	33	37	41	36	31
DIE ERNAHRUNGSGEWOHN- HEITEN UND DER SPEISEPLAN DER GANZEN FAMILIE HABEN SICH SPUERBAR VERAENDERT	28	24	26	31	28	33	26	27	24	26	29	23	26	35
JA	8	9	12	3	8	10	13	2	10	3	11	5	11	8

A

A

A

A

TABELLE 25: WIRD DIES VON IHREN FAMILIENMITGLIEDERN BEGRUESST UND ALS ANGENEHM EMPFUNDEN, ODER MACHT NAH DAS NUR ETWAS WIDERWILLIG MIT?

	GESANT	ALTER				MREI- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEI- STEH- FRAUEN	BE- RUF- TAET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TAET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TAET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	34	90	98	60	21	23	51	50	39	84	119	87	72	
WIRD BEGRUESST UND ALS ANGENEHM EMPFUNDEN	30	18	32	30	33	57	26	24	30	31	26	24	29	39	
WIRD KAUM ODER GAR NICHT BEMERKT	49	62	47	56	33	19	48	53	50	51	55	55	52	39	
WIRD NUR ETWAS WIDERWILLIG MITGEMACHT	7	6	3	6	15	10	4	12	6	5	4	8	3	7	
WIRD NICHT AKZEPTIERT	4	3	4	3	7	5	4	2	2	10	5	3	7	3	
KA	10	12	13	5	12	10	17	10	12	3	11	9	9	13	

TABELLE 26: HABEN SEIT IHRER KURSTEILNAHME AUCH ANDERE FAMILIENMITGLIEDER IHR GEWICHT REDUZIERT?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- UND WEIBLICH	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEND. FRAUEN	BE- RUFSTÄTIG. EHE- FRAUEN	BE- RUFSTÄTIG. EHE- FRAUEN	HAUS- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	34	90	98	60	21	23	51	50	39	84	119	87	72
JA, (EHE-)PARTNER	21	15	18	19	32	48	4	24	20	26	15	18	21	24
JA, KIND(ER)	8	0	6	12	12	5	13	12	14	5	6	12	3	10
JA, ANDERE HAUSHALTS- ANGEHÖRIGE	1	3	1	2	0	5	4	0	2	0	0	2	1	0
NEIN	67	79	76	60	57	43	61	63	68	67	76	69	68	64

A

A

A

A

TABELLE 27: WENN MAN SEINE ERNÄHRUNGSGEWÖHNHEITEN VERÄNDERN MÖCHTE, KANN ES PROBLEME VERSCHIEDENER ART GEBEN, DIE DEM ENTGEGENSTEHEN. BITTE TRAGEN SIE EIN, OB UND WELCHE DER FOLGENDEN SCHWIERIGKEITEN SIE HÄTTEN.

ICH HATTE IN DEN LETZTEN 6 MONATEN PROBLEME MIT 'VERSUCHUNGEN'. (Z.B. BEI FESTLICHKEITEN, VERLOCKUNGEN DURCH APPETITLICHES ESSEN USM.)

	GESAMT	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND HELTER	MEN-HER	AL-LEIN-FRAUEN	BE-RUFS-EHE-FRAU	BE-RUFS-EHE-FRAU	HAUS-FRAU OHNE KIND.	HAUS-FRAU MIT KIND.	SEHR STARK	MENIG STARK	KUMUL. UEBERHAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	308	38	95	107	67	25	41	92	50	40	84	131	95	77
JA	73	74	74	75	69	44	68	83	80	63	76	81	72	60
NEIN	24	24	25	21	27	52	32	13	18	33	21	18	26	35
KA	3	3	1	4	4	4	0	4	2	5	2	2	2	5

86

TABELLE 28: BEI MIR GAB ES PROBLEME ODER SCHWIERIGKEITEN, DIE SICH AUS MEINEM TAGESABLAUF ODER DER BERUFSTAETIGKEIT ERKLAEREN. (Z.B. UEBERLASTUNG, ARBEITSZEIT, KANTINENESSEN, UNREGELMAESSIGE ESSZEITEN USW.)

	GESAMT	ALTER				MAEN- NER UND AELTER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK/	WENIG- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASISKUNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA	25	29	29	23	19	28	24	33	24	8	26	28	27	16	
NEIN	69	66	67	69	70	64	76	62	72	85	64	68	67	73	
KA	6	5	3	7	10	8	0	6	4	8	10	4	5	12	

TABELLE 29: BEI MIR HABEN SICH IN DIESER ZEIT STRESS, PERSOENLICHE BELASTUNGEN, SPANNUNGEN ODER ANDERE PERSOENLICHE PROBLEME NEGATIV AUSGEWIRKT.

	GESAMT	ALTER				NEIN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEIH- STEH- FRAUEN	BE- RUF- THET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- THET. EHE- FRAU- EN OHNE MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	WEINI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA	26	39	22	25	24	16	27	33	32	18	25	34	27	10	
NEIN	69	58	74	70	64	76	73	58	64	75	70	63	68	78	
KA	6	3	4	5	12	8	0	10	4	8	5	3	4	12	

TABELLE 30: ICH HATTE PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT, MEINE ALTEN GEWOHNHEITEN ZU AENDERN.

	GESAMT	ALTER				WEIBLICH UND MÄNNLICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEND. FRAUEN	BE- RUFSTÄTIG. EHE- FRAUEN OHNE KIND.	BE- RUFSTÄTIG. EHE- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA	53	47	54	59	45	32	51	52	42	53	65	58	46	49	
NEIN	43	50	44	36	48	64	49	42	52	43	31	39	48	45	
KA	5	3	2	6	7	4	0	6	6	5	4	3	5	5	

88

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASISUNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	48	55	49	48	43	20	51	52	56	43	49	53	46	43	
URLAUB	4	8	1	7	1	0	12	4	0	3	1	5	3	3	
BESONDERE FEIERTAGE (WEIHNACHTEN, SILVESTER USW.)	19	21	17	23	15	12	29	21	16	18	20	20	18	21	
WOCHENENDE (SONNTAGS- ESSEN)	2	8	0	2	0	0	0	2	2	0	4	2	2	1	
KAFFEEKRAENZCHEN ('KAFFEE UND KUCHEN')	2	0	6	0	1	0	0	0	2	5	5	2	2	3	
EINLADUNGEN, PARTYS, FESTLICHKEITEN	32	34	38	28	31	16	20	42	42	23	35	37	35	23	
BEI ALKOHOLGENUSS	3	5	4	3	0	0	2	2	2	3	5	3	4	1	
BEIM FERNSEHEN	1	0	1	1	1	0	2	0	0	0	2	2	0	1	

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	ALTER					GESAMT	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	MAENNER		AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUFS-STAET. EHE-FRAUEN	BE-RUFS-STAET. EHE-FRAUEN	HAUS-FRAUEN OHNE KIND.	HAUS-FRAUEN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
PROBLEME DURCH BERUFS-TAETIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	15	13	16	18	12	28	12	25	20	5	12	18	16	10	
KEINE MOEGlichkeit, ESSPLAN EINZUHALTEN	3	3	4	5	0	0	5	4	6	0	4	4	4	1	
KEINE MOEGlichkeit, ESSEN SELBST ZUZUBE-REITEN (KANTINENESSEN)	5	3	5	5	6	20	2	8	4	0	4	6	4	4	
UNREGELMAESSIGE ESSENSZEITEN, BEDINGT DURCH TAGESABLAUF	7	8	8	7	6	12	5	15	10	3	5	7	9	5	
VERSUCHUNG DURCH DAS ZUBEREITEN DER SPEISEN	2	3	1	3	1	0	2	2	4	3	1	3	2	0	

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAEHRUNGSGEMOEHNIICHEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESAMT	ALTER				MUEH- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSOENLICHE BELASTUNGEN	30	34	33	28	27	24	29	35	34	18	31	37	35	10	
STRESS, ANSPANNUNG, BERUFLICHE UEBERLASTUNG	9	16	8	7	9	16	10	10	18	0	4	12	11	0	
BERUFLICHE PROBLEME (STELLENSUCHE, NEUE POSITION, ARBEITS- LOSIGKEIT)	1	0	2	2	0	0	2	2	2	0	0	1	2	1	
UEBERLASTUNG IM FAMILIAEREN ALLTAG, STRESS UND HETZE BEI DER HAUSARBEIT	6	13	8	4	4	4	7	6	4	5	7	9	5	4	
FAMILIAERE SOERGEN, PRIVATER AERGER, EHEKRISEN	13	13	14	15	9	4	10	13	16	15	14	18	16	3	
BESONDERE BELASTENDE EREIGNISSE (KRANKHEIT, UNFALL, TOD)	4	3	1	5	7	0	5	4	2	8	4	5	4	1	
GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN UND PROBLEME	4	3	7	3	0	0	0	4	4	3	7	3	3	4	
NERVOSITAET, HEKTIK	1	5	0	1	1	4	0	2	0	0	2	2	1	0	
DEPRESSION, NIEDER- GESCHLAGENHEIT	2	3	1	2	1	0	2	0	0	3	2	3	1	0	

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER UND FRAUEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHD. FRAUEN	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	39	39	35	46	34	24	27	38	40	30	52	38	36	43	
MANGELNDE WILLENS- STAERKE, 'KANNT SCHLECHT ANDERE ESSEN SEHEN'	9	13	12	9	1	8	10	13	10	3	10	8	8	10	
VERFUHRUNG DURCH ANBIETEN, SCHLECHT 'HEINSAGENKÖNNEN'	2	3	2	4	0	0	5	0	0	0	5	2	3	0	
VERFUHRUNG DURCH APPETITLICHES, GUT AUSSEHENDES ESSEN	5	5	3	7	6	0	2	8	10	5	2	5	7	3	
VERLOCKUNG DURCH SUESSIGKEITEN, HASCHSUCHT	20	24	16	22	22	8	10	15	18	18	36	21	16	26	
HEISSHUNGER, ESSANFAELLE, UNKONTROLLIERTES ESSEN ZWISCHENDURCH	5	3	6	6	4	4	2	4	6	8	6	5	2	9	
SCHLECHT AUFHOEREN KÖNNEN MIT ESSEN	3	3	1	4	6	4	5	6	2	8	0	3	3	4	
SONSTIGE PROBLEME	10	5	9	12	10	4	10	13	4	5	15	12	9	5	
KA	22	13	23	18	33	40	29	17	26	33	12	15	28	29	

TABELLE 31: ES KANN AUCH DINGE GEGEBEN HABEN, DIE IHRE BEMUEHUNGEN ZUR AENDERUNG DES ERNAEHRUNGSVERHALTENS UNTERSTUETZTEN, DIE FUER SIE SEHR HILFREICH WAREN. KOENNEN SIE SOLCHE DINGE NENNEN?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEND. FRAUEN	BE- RUFSTÄET. EHE- FRAUEN OHNE KIND.	BE- RUFSTÄET. EHE- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG- ER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA	41	37	37	38	55	52	59	42	34	40	30	47	39	35	
NEIN	52	61	57	53	37	36	41	46	60	55	63	47	55	56	
KA	7	3	6	8	7	12	0	12	6	5	7	6	6	9	

TABELLE 31.1: WENN JA: WELCHE DINGE WAREN HILFREICH BEI DER AENDERUNG DES ERNAEHRUNGSVERHALTENS

GESAMT	ALTER				MAEN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	127	14	35	41	37	13	24	22	17	16	25	61	37	27
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	28	21	20	34	30	15	17	18	41	38	40	30	16	37
ERNAEHRUNGSFAHRPLAN, UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE	6	7	6	7	5	8	0	5	12	0	16	5	8	7
(TAEGLICHE) GEWICHTS- KONTROLLE (WIEGEN UND AUFSCHREIBEN)	5	0	6	5	5	8	0	0	24	0	4	5	3	7
ANDERE KURSTEILNEHMER, DIE GRUPPE, DAS MONATLICHE TREFFEN	19	14	14	24	19	0	17	14	18	38	24	21	8	26
EINFLUESSE AUS DEN SOZIALEN UMFELD	24	21	29	22	22	38	17	27	18	25	28	21	24	26
UNTERSTUETZUNG DURCH FAMILIENMITGLIEDER, MITMACHEN VON ANDEREN FAMILIENMITGLIEDERN	18	14	20	17	19	38	8	23	12	19	24	13	19	26
ANERKENNUNG DER BEMUEHUNGEN, LOB, KOMPLIMENTE	8	14	9	7	5	0	8	14	6	6	8	10	11	8

TABELLE 31.1: WENN JA: WELCHE DINGE WAREN HILFREICH BEI DER AENDERUNG DES ERNAEHRUNGSVERHALTENS

	GESAMT	ALTER				MAEN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TAE. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TAE. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WEI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	127	14	35	41	37	13	24	22	17	16	25	61	37	27	
AUSWIRKUNGEN DES VERAE- DERTEN ERNAEHRUNGSVERHALTENS	15	29	9	10	22	8	13	23	12	25	8	20	11	11	
VERBESSERUNG DES ALLGEMEINEN WOHLBEFINDENS	1	0	0	0	3	0	0	5	0	0	0	2	0	0	
BESSERUNG GESUNDHEIT- LICHER SCHWIERIGKEITEN	2	0	0	0	5	0	0	0	6	6	0	2	0	4	
GROESSERE AKTIVITAET, MEHR UNTERNEHMUNGSLUST	3	0	6	2	3	0	4	5	0	6	4	3	5	0	
BESSERES AUSSEHEN, KEINE PROBLEME MIT KLEIDUNG	9	29	3	5	11	8	8	14	6	13	0	11	5	7	
STEIGERUNG DES SELBST- BEWUSSTSEINS	2	7	0	2	0	0	0	5	0	0	4	2	0	4	
SONSTIGE HILFEN	26	21	31	22	27	31	29	36	29	13	16	20	35	30	
ANDERE DIAETEN/KUREN	3	0	6	2	3	15	0	5	0	0	4	0	3	11	
BESONDERE 'TRICKS'	3	7	6	2	0	0	0	5	12	6	0	3	5	0	
SONSTIGES	20	14	20	17	24	15	29	27	18	6	12	16	27	19	
KA	14	14	17	20	5	15	33	0	12	6	12	15	22	4	

TABELLE 32: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

96

GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH UND FRAUEN	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG				
	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEND, FRAUEN	BE- RUF- STÄTT. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- STÄTT. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77

... ANDEREN PERSONEN
ERKLÄRT, WARUM UND WIE
SIE IHR EIGENES ESS-
VERHALTEN ÄNDERN UND
ABNEHMEN?

J A	67	55	71	67	67	60	68	65	72	80	60	65	68	68
NEIN	19	32	15	19	18	24	22	21	16	10	24	20	19	18
KA	15	13	15	14	15	16	10	13	12	18	17	15	13	14

... ANDEREN PERSONEN
ERKLÄRT, WIE DIESE
IHR ESSVERHALTEN
ÄNDERN UND ABNEHMEN
KÖNNTEN?

J A	67	63	68	67	67	60	63	73	72	70	61	70	64	64
NEIN	19	21	18	21	18	28	22	17	16	10	26	20	21	18
KA	14	16	14	11	15	12	15	10	12	20	13	10	15	18

TABELLE 32: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

	GESAMT	ALTER				MÄN- NER UND FRAUEN	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- EHE- OHNE OHNE KIND. KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- EHE- OHNE OHNE KIND. KIND.	HAUS- FRAU- OHNE OHNE KIND. KIND.	HAUS- FRAU- OHNE OHNE KIND. KIND.	SEHR STARK	WENIG GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	64	131	95	77
... MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DAMIT DIESE IHR ESSVERHALTEN ÄNDERN UND ABNEHMEN?														
JA	49	37	52	47	55	36	41	56	54	53	45	53	44	48
NEIN	27	37	26	25	24	40	41	25	26	20	24	27	29	25
KA	25	26	22	28	21	24	17	19	20	28	31	21	26	27
... ANDERE PERSONEN MIT ERFOLG DAZU VERAN- LASST, AUCH DIESEN ERNAHRUNGSKURS ZU BESUCHEN?														
JA	29	13	25	36	33	24	29	35	30	28	27	26	33	29
NEIN	49	66	52	43	45	56	59	52	50	45	45	53	47	45
KA	22	21	23	21	22	20	12	13	20	28	27	21	20	26

TABELLE 32.1: MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN (UEBERSICHT)

	ALTER					LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	GESAMT	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	MAEN- NER	AL- LEIN- STEHD. FRAUEN	BE- RUFST. EHE- FRAU- EN	BE- RUFST. TAET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	MENI- GER	KAUN/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WARUM UND WIE SIE IHR EIGENES ESS- VERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?	67	55	71	67	67	60	68	65	72	80	60	65	68	68
... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WIE DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN KOENNTEN?	67	63	68	67	67	60	63	73	72	70	61	70	64	64
... MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DANIT DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?	49	37	52	47	55	36	41	56	54	53	45	53	44	48
... ANDERE PERSONEN MIT ERFOLG DAZU VERAN- LASST, AUCH DIESEN ERNAEHRUNGSKURS ZU BESUCHEN?	29	13	25	36	33	24	29	35	30	28	27	26	33	29

TABELLE 33: WENN SIE JETZT NOCH EINMAL AUS DER RUECKSICHT DEN KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUFT' BEWERTEN, WELCHEN DER FOLGENDEN AUSSAGEN STIMMEN SIE ZU?

	GESAMT	ALTER				LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	MAEN- NER	AL- LEIN- STEHD. FRAUEN	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- OHNE EHE- FRAU- OHNE MIT KIND. KIND.	BE- RUF- STAET. EHE- FRAU- OHNE EHE- FRAU- OHNE MIT KIND. KIND.	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	SEHR STARK	WEINI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENUEHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
DURCH DIE KURSTEILNAHME IST MIR VIELES UEBER MICH SELBST UND MEIN VERHALTEN KLARER GEMORDEN	79	66	76	82	85	80	83	81	74	88	79	84	73	79
DIE VIELEN REGELN, ANWEISUNGEN UND AUFGABEN IN KURS ENPFAND ICH ALS SEHR BELASTEND	16	21	15	16	13	8	24	12	16	18	13	15	18	12
DIESEN KURS HALTE ICH FUER BESSER ALS ANDERE METHODEN UND DIAETEN, DIE ICH KENNE ODER AUSPROBIERT HABE	70	74	60	76	73	56	83	71	68	70	70	72	67	70
DAS KURSSYSTEM IST VIELLEICHT NICHT SCHLECHT, ABER FUER MICH PERSOENLICH WAR ES NICHT DAS RICHTIGE	10	16	11	9	7	4	15	10	18	5	8	12	8	8
FUER MICH WAR ES SEHR NICHTIG UND HILFREICH, IN EINER GRUPPE ZU SEIN UND NICHT DURCH ANDERE TEILNEHMER UNTERSTUETZT ZU FUEHLEN	72	68	66	81	70	60	78	69	66	80	77	77	72	66
DIESER KURS VERLANGTE MEINER ANSICHT NACH ZUVIEL ZEIT- AUFWAND FUER DAS, WAS MAN ERREICHEN SOLL ODER KANN	16	13	22	15	10	20	20	10	12	15	18	15	18	13

TABELLE 9.1: ALTER DES/DER BEFRAGTEN

	ALTER					GESAMT	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER	60 JAHRE UND AELTER		MACH-HER	AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUFS-EHE-FRAU-EN	BE-RUFS-EHE-FRAU-EN	HAUS-FRAU-OHNE KIND.	HAUS-FRAU-MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
BIS 19 JAHRE	1	8	0	0	0	0	5	0	0	0	0	1	1	1	
20 - 29 JAHRE	11	92	0	0	0	16	17	10	8	3	14	7	19	10	
30 - 39 JAHRE	31	0	100	0	0	40	15	13	58	5	46	33	36	22	
40 - 49 JAHRE	35	0	0	100	0	16	44	44	26	33	37	37	32	32	
50 - 59 JAHRE	14	0	0	0	64	12	5	25	8	40	2	17	7	18	
60 JAHRE UND AELTER	8	0	0	0	36	16	15	8	0	20	0	5	5	14	
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	

TABELLE S.2: GESCHLECHT DES/DER BEFRAGTEN

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄT. EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
MÄNNLICH	8	11	11	4	10	100	0	0	0	0	0	5	12	9	
WEIBLICH	91	89	89	95	90	0	100	100	100	100	100	95	87	90	
KA	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	

TABELLE 9.3: WÜNSCHEN SIE EINE INFORMATION UEBER DIE ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG?

	GESAMT	ALTER				MÄNN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WEI- DER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
JA	79	66	76	82	85	80	83	81	74	88	79	84	73	79	
NEIN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	21	34	24	18	15	20	17	19	26	13	21	16	27	21	

TABELLE A: PERSOENLICHES NORMALGEWICHT <ZIELGEWICHT>

ALS NORMALGEWICHT WIRD DAS MASS 'KOERPERGROESSE IN CM MINUS 100' IN KG BEZEICHNET
(Z.B. KOERPERGROESSE: 175 CM => NORMALGEWICHT: 75 KG)

	GESANT	ALTER				MENN- UND HELTEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE		AL- LEIH- STEHEN- FRAUEN	BE- RUFSTÄNDIG- EHE- FRAUEN OHNE KIND.	BE- RUFSTÄNDIG- EHE- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN OHNE KIND.	HAUS- FRAUEN OHNE KIND.	SEHR STARK	WENIG- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
BIS 60 KG	24	21	22	21	33	0	29	31	34	23	19	30	18	22	
61 - 65 KG	28	13	29	30	31	0	32	27	26	40	29	25	31	31	
66 - 70 KG	29	37	29	30	21	20	29	31	26	28	35	25	31	32	
71 - 75 KG	10	13	12	9	7	16	10	12	6	3	15	11	11	8	
76 - 80 KG	4	3	5	4	4	28	0	0	6	3	2	4	5	3	
81 - 85 KG	3	8	2	2	3	28	0	0	2	3	0	2	4	3	
86 - 90 KG	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	1	0	
91 - 100 KG	0	3	0	0	0	4	0	0	0	0	0	1	0	0	
UEBER 100 KG	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	2	3	0	4	0	0	0	0	0	3	0	2	0	1	

TABELLE B: KOERPERGEWICHT AN KURSAUFANG (AUSGANGSGEWICHT)

	GESAMT	ALTER				MÄNN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIH- STEH- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
BIS 60 KG	3	3	7	1	1	0	5	2	6	0	4	2	3	5	
61 - 65 KG	9	16	9	8	7	0	17	8	14	10	5	8	13	8	
66 - 70 KG	15	13	13	13	21	0	15	19	14	25	13	15	9	19	
71 - 75 KG	17	11	18	18	16	0	20	17	14	15	23	18	13	22	
76 - 80 KG	16	11	18	14	18	4	22	17	18	15	14	16	20	9	
81 - 85 KG	10	5	14	10	7	16	0	12	12	10	12	14	5	10	
86 - 90 KG	11	18	5	17	7	12	12	13	8	13	13	11	15	8	
91 - 100 KG	13	11	9	13	18	44	10	6	10	10	13	11	16	13	
UEBER 100 KG	4	8	6	2	3	20	0	6	4	0	4	4	5	4	
KA	2	5	0	4	0	4	0	0	0	3	0	2	1	1	

TABELLE C: UEBERGEWICHT AN KURSANFANG

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEM VERHAELTNIS DES JEWEILIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN, WOBEI 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON NOECH 13 % UEBER IHREN NORMALGEWICHT LIEGT

	GESANT	ALTER				MAEN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WEINI- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	32	50	40	84	131	95	77	
UNTER NORMALGEWICHT	7	16	9	5	4	0	17	6	12	5	4	6	9	8	
NORMALGEWICHT	3	3	5	2	0	0	2	2	4	3	4	2	3	4	
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	7	13	6	6	6	4	10	6	8	10	4	8	6	6	
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	11	11	16	7	9	12	7	8	14	8	13	11	11	10	
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	28	5	27	33	34	32	15	31	22	38	36	28	21	35	
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	17	26	14	17	16	24	32	21	18	10	14	18	21	12	
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	13	8	13	16	13	8	5	15	16	10	17	13	14	14	
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	12	13	9	11	16	16	12	12	14	15	10	13	14	9	
KA	2	5	0	4	0	4	0	0	0	3	0	2	1	1	

TABELLE D: KOERPERGEWICHT AM KURSENDE (23. PROGRAMMWOCHE)

	GESAMT	ALTER				MÄN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TAET. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TAET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
BIS 60 KG	15	18	18	14	10	0	27	13	22	18	8	15	17	13	
61 - 65 KG	16	21	18	9	18	4	12	12	18	23	15	14	12	23	
66 - 70 KG	19	11	15	21	25	8	20	23	16	15	21	18	20	19	
71 - 75 KG	19	11	22	21	13	8	15	23	16	20	23	22	16	13	
76 - 80 KG	10	11	4	14	12	16	17	12	8	10	6	10	9	10	
81 - 85 KG	6	3	6	7	4	8	0	4	4	5	11	5	5	8	
86 - 90 KG	7	16	4	7	7	24	2	6	2	10	10	8	11	4	
91 - 100 KG	5	5	5	4	7	24	5	2	10	0	1	5	4	6	
UEBER 100 KG	2	3	3	1	0	8	0	0	0	0	4	2	3	0	
KA	2	3	4	1	1	0	2	6	4	0	1	2	3	3	

A-7)

A-7)

A-7)

A-7)

TABELLE E: UEBERGEWICHT BEI KURSENDE

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEM VERHAELTNIS DES JEWELIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN, Wobei 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON NOECH 13 % UEBER IHREM NORMALGEWICHT LIEGT

	GESAMT	ALTER				MANN- UND FRAUEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL-LEIH-STEHD. FRAUEN	BE-RUFSTAE. EHE-FRAUEN	BE-RUFSTAE. EHE-FRAUEN	HAUS-FRAUEN OHNE KIND.	HAUS-FRAUEN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
UNTER NORMALGEWICHT	23	34	31	15	16	20	24	17	30	25	19	20	25	26	
NORMALGEWICHT	3	3	3	4	3	4	2	2	0	5	5	3	3	3	
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	14	8	14	14	18	16	10	15	8	20	17	14	13	16	
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	14	11	14	17	13	16	7	21	18	8	15	14	11	19	
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	22	18	16	30	19	20	39	17	22	18	21	25	23	16	
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	11	8	9	9	16	4	5	15	10	13	12	8	14	12	
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	6	5	5	4	9	12	5	6	4	10	4	8	3	5	
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	4	5	4	3	3	4	5	0	4	0	6	5	4	0	
KA	4	8	4	5	1	4	2	6	4	3	1	3	4	4	

TABELLE F: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION BEI KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
 (Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
 GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESAMT	ALTER				MAEN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEHEN- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS<UNGEWICHTET>	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
GEWICHTSZUNAHME	4	5	2	3	6	0	12	4	2	0	4	5	4	0	
KEINE GEWICHTSREDUKTION	2	5	3	1	1	4	2	2	0	3	2	2	3	1	
1 - 2 KG REDUZIERT	8	11	7	8	6	4	5	8	6	10	10	10	5	8	
3 - 5 KG REDUZIERT	25	24	23	28	22	12	24	29	24	23	29	24	22	31	
6 - 8 KG REDUZIERT	27	21	31	24	28	40	22	21	32	30	26	27	26	25	
9 - 10 KG REDUZIERT	15	11	14	12	24	16	24	12	14	15	12	18	13	12	
11 - 12 KG REDUZIERT	6	3	3	8	6	8	2	4	4	13	6	3	11	4	
13 - 15 KG REDUZIERT	5	5	5	6	1	4	0	8	8	5	4	4	4	8	
16 - 20 KG REDUZIERT	5	3	7	4	3	4	5	8	4	0	6	3	5	6	
21 KG UND MEHR REDUZIERT	1	5	0	1	0	4	0	0	2	0	1	0	2	1	
KA	4	8	4	5	1	4	2	6	4	3	1	3	4	4	

A. 7)

A. 10)

A.

A. 10)

TABELLE G: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION BEI KURSENDE (UEBERGEWICHT BEI KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSANFANG)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %), WOBEI 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WARE

GESAMT	ALTER					MÄN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
	BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER	5-		AL- LEIH- STEHN. FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	HAUS- OHNE KIND.	HAUS- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	26	39	33	19	19	28	27	19	30	30	23	22	29	29	
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	12	8	14	11	12	20	0	19	14	15	10	11	9	16	
31 - 50 % (= REDUKTION)	19	11	17	25	15	12	32	12	18	10	23	18	22	16	
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	19	18	14	20	28	24	17	21	20	25	18	21	17	22	
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	12	5	13	13	15	8	7	19	10	13	14	14	11	13	
91 % UND MEHR (= VOLLSTÄENDIGER MISSERFOLG)	7	13	5	7	7	8	12	4	4	5	11	11	7	1	
KA	5	5	5	5	3	0	5	6	4	3	2	4	4	4	

TABELLE H: KOERPERGEWICHT & MONATE NACH KURSENDE

	GESAMT	ALTER				MÄNN- NER AELTER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK/	WENI- GER STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
BIS 60 KG	13	16	18	10	7	0	17	8	22	18	11	15	12	12	
61 - 65 KG	12	18	8	10	16	4	17	15	12	13	6	8	12	19	
66 - 70 KG	18	8	23	16	21	4	20	15	16	23	24	23	15	16	
71 - 75 KG	20	8	19	25	19	4	20	29	20	18	19	18	21	21	
76 - 80 KG	11	18	12	11	6	12	10	10	10	13	14	9	13	12	
81 - 85 KG	9	8	5	13	9	12	7	17	6	3	11	10	11	6	
86 - 90 KG	5	3	4	4	9	12	2	2	2	8	6	5	5	4	
91 - 100 KG	8	13	8	8	4	28	5	4	10	5	7	9	7	8	
UEBER 100 KG	2	5	2	1	1	16	0	0	0	0	2	0	5	1	
KA	2	3	0	1	6	8	2	0	2	3	0	3	0	1	

□

□

□

□

TABELLE 1) UEBERGEWICHT & MONATE NACH KURSENDE

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEM VERHAELTNIS DES JEWELIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN, WOBEI 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON NOECH 13 % UEBER IHREN NORMALGEWICHT LIEGT

	GESANT	ALTER				MENN- UND WEIBLICHE	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND AELTER		AL-LEIN-STEHD. FRAUEN	BE-RUFS-TAET. EHE-FRAU-EN OHNE KIND.	BE-RUFS-TAET. EHE-FRAU-EN MIT KIND.	HAUS-FRAU-EN OHNE KIND.	HAUS-FRAU-EN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIGER STARK	KAUM/UEBERHAUPT NICHT	
	S-X	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(KUNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
UNTER NORMALGEWICHT	21	29	28	17	12	12	29	17	28	20	18	19	22	25	
NORMALGEWICHT	3	3	6	0	3	0	2	0	4	0	7	5	3	0	
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	9	8	5	11	10	12	2	12	6	13	10	7	7	13	
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	15	11	19	13	13	16	10	21	12	15	13	15	17	12	
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	24	16	18	32	25	24	37	25	24	20	24	21	25	29	
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	14	13	13	12	18	8	7	13	16	20	14	17	13	10	
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	6	8	6	4	6	12	2	8	4	3	7	5	7	5	
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	6	8	4	7	4	4	7	4	4	5	7	8	5	3	
KA	4	5	0	5	7	12	2	0	2	5	0	5	0	4	

111

TABELLE K: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
(Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESAMT	ALTER				MÄNN- UND FRAUEN	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND ÄLTER		AL- LEIN- FRAUEN	BE- RUF- EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STARK	WENIG STARK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
GEWICHTSZUNAHME	11	24	8	8	10	8	15	12	14	10	7	11	12	8	
KEINE GEWICHTSREDUKTION	5	5	4	5	6	4	2	4	0	10	7	4	3	9	
1 - 2 KG REDUZIERT	12	5	12	17	7	8	10	12	6	10	18	14	9	12	
3 - 5 KG REDUZIERT	28	29	27	28	28	24	39	29	26	25	29	23	35	30	
6 - 8 KG REDUZIERT	21	13	26	21	18	20	22	17	30	15	23	24	17	19	
9 - 10 KG REDUZIERT	7	3	9	4	13	12	2	8	10	10	5	11	6	4	
11 - 12 KG REDUZIERT	4	3	2	5	4	8	2	4	4	5	2	2	6	4	
13 - 15 KG REDUZIERT	5	5	7	3	3	0	0	10	4	5	6	4	5	6	
16 - 20 KG REDUZIERT	2	0	3	2	1	0	0	4	4	3	1	1	2	4	
21 KG UND MEHR REDUZIERT	2	5	0	4	1	4	5	2	0	3	2	2	3	1	
KA	4	8	0	5	6	12	2	0	2	5	0	5	1	3	

TABELLE L: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE (UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSANFANG)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS
 (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %),
 WOBEI 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WAERE

	GESAMT	ALTER				MÄNN- LICH UND FRAUEN	LEBENSITUATION				PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG			
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 JAHRE UND ÄLTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN OHNE KIND.	BE- RUF- TÄET. EHE- FRAU- EN MIT KIND.	HAUS- FRAU- EN OHNE KIND.	HAUS- FRAU- EN MIT KIND.	SEHR STÄRK	WENIG STÄRK	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	24	32	35	17	15	12	32	17	32	20	25	24	25	25
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	6	3	4	10	3	0	0	12	2	10	7	3	6	9
31 - 50 % (= REDUKTION)	12	11	14	9	16	20	2	12	26	10	10	14	13	10
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	19	8	18	20	25	20	22	23	10	20	19	20	17	21
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	17	11	15	21	16	28	24	19	12	13	17	18	18	16
91 % UND MEHR (= VOLLSTÄENDIGER MISSERFOLG)	17	29	14	18	15	8	15	15	16	20	23	18	19	14
KA	5	8	1	5	9	12	5	2	2	3	0	5	2	5

TABELLE M: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION SEIT KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
 (Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
 GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESANT	ALTER				MAEN- HER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEIN- FRAUEN	BE- RUF- STAET.	BE- RUF- TAET.	HAUS- FRAU- OHNE KIND.	HAUS- FRAU- MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER	KAUM/ UEBER- HAUPT NICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
GEWICHTSZUNAHME	69	74	71	70	61	68	71	56	60	78	75	65	75	68	
KEINE GEWICHTSREDUKTION	13	11	12	16	10	4	12	27	20	5	7	11	14	16	
1 - 2 KG REDUZIERT	7	8	6	3	13	12	5	4	8	8	7	10	3	6	
3 - 5 KG REDUZIERT	5	3	5	6	6	4	5	4	6	3	8	6	5	4	
6 - 8 KG REDUZIERT	1	0	2	2	0	4	0	2	0	3	1	2	0	3	
9 - 10 KG REDUZIERT	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	
11 - 12 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13 - 15 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21 KG UND MEHR REDUZIERT	1	0	0	1	1	0	0	2	0	3	0	2	0	0	
KA	4	5	4	2	7	8	5	6	6	3	1	5	3	4	

TABELLE N: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION SEIT KURSENDE (UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSENDE)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS
 (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %),
 UEBET 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WAERE

	GESANT	ALTER				HAEH- NER	LEBENSITUATION						PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG		
		BIS 29 JAHRE	30-39 JAHRE	40-49 JAHRE	50 UND AELTER		AL- LEIN- STEH. FRAUEN	BE- RUF- TAET. EHE- FRAU- EN	BE- RUF- TAET. EHE- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	HAUS- FRAU- EN	OHNE KIND.	MIT KIND.	SEHR STARK	WENI- GER STARK
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	38	95	107	67	25	41	52	50	40	84	131	95	77	
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	22	29	31	17	13	12	29	17	30	20	20	21	23	25	
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
31 - 50 % (= REDUKTION)	1	3	0	2	1	0	0	0	2	3	2	2	1	1	
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	1	0	1	2	0	0	0	0	2	3	1	1	1	1	
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	6	3	6	3	10	8	5	4	4	5	7	8	3	4	
91 % UND MEHR (= VOLLSTAENDIGER MISSERFOLG)	56	47	53	64	55	60	56	65	50	53	61	54	60	56	
KA	14	18	9	13	19	20	10	13	12	18	8	15	12	13	

Ergebnisse der Nachbefragung

6 Monate nach Kursende

Kopf 2

- Ausgangsgewicht
- Reduktionserfolg
- Gewichtsentwicklung seit Kursende
- Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende

TABELLE 1: HABEN SIE DEN KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERMUNFT' IM JAHRE 1981 GANZ MITGEMACHT ODER HABEN SIE AM KURS NUR UNVOLLSTÄNDIG TEILGENOMMEN ODER DEN KURS VORZEITIG ABGEBROCHEN?

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	STABIL ODER WEITERE REDUKTION	ZUNAHME	STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
ICH HABE DEN KURS AN ALLEN 13 STUNDEN UND BIS ZUM ENDE BESUCHT	55	56	56	52	54	58	62	44	64	52	56	48	62
ICH HABE AN EINIGEN STUNDEN NICHT TEILGENOMMEN, ABER DOCH BIS ZUM ENDE DES KURSES MITGEMACHT	36	37	37	31	34	36	33	44	33	38	37	42	29
ICH HABE DEN KURSBESUCH VORZEITIG ABGEBROCHEN UND NICHT BIS ZUM ENDE MITGEMACHT	7	4	5	15	11	3	3	8	1	8	5	8	8
KA	2	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	2	1

ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT --- TEILNEHMERBEFRAGUNG NACH 6 MONATEN 090682.190745. 2. 1

TABELLE 1.1: WENN ABGEBROCHEN: WESHALB HABEN SIE DEN KURS NICHT BIS ZUM ENDE BESUCHT?

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
	STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- NAHME WEI- TERE REDUK- TION	S-%	S-%	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	6	6	8	9	1	3	5	1	17	4	9	8
GRUENDE, DIE MIT DEM KURS ZUSAMMENHINGEN (Z.B. PROBLEME MIT DEN KURS- AUFGABEN, PROGRAMM WAR ZU ZEITAUFWENDIG U.AE.)	19	0	50	13	22	0	0	0	0	12	0	22	25
PRIVATE GRUENDE (Z.B. URLAUB, EINLADUNGEN, UNZUEGE U.AE.)	24	33	17	25	22	0	33	40	100	24	25	22	25
BERUFLICH BEDINGTE GRUENDE (Z.B. BERUFLICHE UEBER- LASTUNG, BERUFLICH BEDINGTE REISETAETIGKEIT, STELLEN- WECHSEL U.AE.)	10	0	17	0	11	100	0	0	0	12	0	11	13
GESUNDHEITLICHE GRUENDE (Z.B. SCHLECHTER GESUND- HEITZUSTAND, KRANKENHAUS- AUFENTHALT, LAENGERE KRANKHEIT U.AE.)	10	17	0	13	11	0	0	20	0	12	25	0	13
EINFLUESSE AUS DEM PERSOENLICHEN LEBENSUMFELD (Z.B. PROBLEME MIT DEM PARTNER, AERGER IN DER FAMILIE, ERZIEHUNGSPROBLEME, ZEITLICHE UEBERLASTUNG IN ALLTAG U.AE.)	5	17	0	0	0	0	33	0	0	6	0	11	0
SONSTIGE GRUENDE	29	33	17	38	33	0	33	20	0	29	50	22	25
KA	5	0	0	13	0	0	0	20	0	6	0	11	0

TABELLE 2: AN WELCHEN DER NACHSTEHEND AUFGEFUEHRTEN KURSSTUNDEN WAREN SIE PERSOENLICH ANWESEND?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEMICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEMICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- NICHT	NORMAL- GE- NICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME ODER WEI- TERE REDUK- TION		STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- NICHT	NORMAL- GE- NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
1. KURSSTUNDE	89	89	88	90	95	86	87	89	88	90	89	87	91
2. KURSSTUNDE	90	90	90	90	95	86	88	92	89	91	89	89	91
3. KURSSTUNDE	89	90	88	88	94	86	88	90	92	89	90	88	90
4. KURSSTUNDE	85	86	84	85	86	83	87	84	86	85	85	86	85
5. KURSSTUNDE	84	84	83	83	88	83	86	77	87	83	82	81	88
6. KURSSTUNDE	81	82	81	79	83	78	82	85	80	82	83	81	80
7. KURSSTUNDE	81	82	81	77	83	81	81	82	85	80	80	80	83
8. KURSSTUNDE	83	84	83	81	88	81	86	79	88	83	83	82	85
9. KURSSTUNDE	80	82	77	83	83	81	85	72	86	78	79	81	80
10. KURSSTUNDE	79	80	79	75	84	72	82	75	82	79	82	74	81
11. KURSSTUNDE	75	79	77	60	74	78	82	66	82	73	79	72	75
12. KURSSTUNDE	76	77	77	75	83	78	77	72	81	75	78	72	79
13. KURSSTUNDE	75	77	74	71	75	78	79	70	80	74	72	75	75

TABELLE 2.1: ANZAHL BESUCHTER KURSSTUNDEN (SCORE)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
13 STUNDEN	47	50	45	42	46	42	57	34	50	46	52	42	50
12 STUNDEN	14	14	16	12	15	22	10	16	17	13	11	14	15
11 STUNDEN	12	12	13	12	14	17	10	13	15	11	9	17	11
10 STUNDEN	9	9	6	13	13	0	8	13	5	11	11	7	9
9 STUNDEN	3	2	3	4	3	3	3	5	1	4	4	3	3
8 STUNDEN	1	0	3	2	1	0	0	3	1	1	0	3	1
7 STUNDEN	2	1	2	2	0	3	1	3	1	1	1	3	1
6 STUNDEN	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0
5 STUNDEN	1	1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	1
4 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 STUNDEN	1	1	2	2	3	3	1	0	0	2	0	3	1
2 STUNDEN	1	1	1	2	0	0	0	3	2	0	2	0	1
1 STUNDE	3	3	3	4	4	6	2	3	4	3	2	4	3
KA	6	6	6	4	1	6	9	3	4	6	6	5	5

TABELLE 5: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	ODER WEI- TERE REDUK- TION	GE- NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
NOCHMALS AM KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' TEILGEHÖREN ODER SICH ZUR TEILNAHME ANMELDET	5	5	6	4	3	3	7	8	7	5	5	8	3	
ANDERE METHODEN ZUR GEWICHTSREDUKTION (DIÄTEN, MEDIKAMENTE USW.) ANGEWENDET	14	10	18	12	13	6	10	23	12	16	13	17	10	
ANDERE METHODEN ZUR BEEINFLUSSUNG ODER KONTROLLE IHRES ERNÄHRUNGSVERHALTENS ANGEWENDET	8	6	9	12	6	8	9	8	6	9	7	9	8	

TABELLE 6: WAS HABEN SIE NACH BEENDIGUNG DES KURSES MIT DEN ERHALTENEN KURSMATERIALIEN (GRUENE UND GELBE TEILNEHMERNAPPE) GEMACHT?

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	STAR- KES	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE- DUKTION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STAR- KES	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
ICH BEWAHRE DAS KURSMATERIAL AUF, HABE ES ABER EIGENTLICH BISHER NICHT WEITER GENUTZT	36	33	41	35	39	44	32	36	33	38	37	38	36
ICH BEWAHRE DAS KURSMATERIAL AUF UND LESE GELEGENTLICH DARIN NACH	58	61	57	54	50	56	64	59	62	57	59	60	56
ICH HABE DAS KURSMATERIAL WEGGEWORFEN	1	1	0	2	1	0	0	3	1	0	1	0	1
ICH HABE DAS KURSMATERIAL WEITERGEGEBEN, VERSCHENKT	3	2	2	10	9	0	2	2	2	4	1	2	7
ICH HABE DAS KURSMATERIAL NIE ERHALTEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	1	1	1	0	1	0	2	0	1	0	2	0	0

TABELLE 71 WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTE EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- NICHT GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT		SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME ODER WEI- TERE REDUK- TION			STAR- KES- UEBER- WICHT	UEBER- NICHT GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES														
REGELMAESSIG	67	66	68	71	74	72	67	61	74	65	62	68	71	
HAEUFIG	25	21	29	21	23	19	23	30	21	25	28	21	25	
SELTEN	5	9	2	4	3	6	6	8	1	7	9	6	2	
NIE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	3	4	2	4	1	3	4	2	4	2	1	4	2	
AUSRECHNEN DES WOECHENTLICHEN DURCHSCHNITTS-GEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERAENDERUNGEN														
REGELMAESSIG	11	10	15	8	10	11	13	11	14	9	12	11	10	
HAEUFIG	7	5	9	10	10	8	7	3	7	7	5	8	9	
SELTEN	17	19	18	12	14	22	20	15	13	18	16	21	15	
NIE	46	44	40	56	55	31	41	51	40	49	48	40	50	
KA	19	21	18	17	11	28	20	20	25	16	20	20	17	
PROTOKOLL DER TAEGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME														
REGELMAESSIG	6	8	6	2	3	11	8	5	8	5	10	4	5	
HAEUFIG	13	16	8	10	6	17	15	13	15	12	17	13	7	
SELTEN	20	17	19	29	25	6	21	20	17	21	16	19	25	
NIE	42	39	43	46	54	33	34	48	33	45	39	41	47	
KA	19	19	23	13	13	33	23	15	26	16	18	22	17	

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTE EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEN KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'													
REGELMAESSIG	3	5	3	0	0	6	3	7	7	1	6	1	3
HAEUFIG	2	2	2	2	4	0	3	0	0	3	1	3	2
SELTEN	6	4	8	6	6	8	4	5	5	6	5	6	6
NIE	67	66	63	77	78	50	65	69	60	71	66	65	71
KA	22	23	25	15	13	36	25	20	29	18	22	26	18
ESSPLAN AUSARBEITEN													
REGELMAESSIG	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	5	2	3
HAEUFIG	13	12	15	12	16	11	14	10	19	11	11	13	16
SELTEN	16	16	10	27	16	14	14	18	13	17	18	12	18
NIE	46	47	48	42	49	39	46	51	36	52	46	47	46
KA	21	22	23	17	15	33	24	18	30	18	20	26	18
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)													
REGELMAESSIG	11	16	9	6	6	22	13	11	17	9	17	9	10
HAEUFIG	19	21	17	19	19	11	23	13	20	18	20	20	19
SELTEN	20	16	23	27	31	17	19	16	15	23	17	19	26
NIE	32	30	30	35	31	22	26	46	24	36	33	32	29
KA	17	16	21	13	13	28	19	13	24	13	13	19	17

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTE EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GENICHT		
		STAR-	UEBER-	NORMAL-		BEI	STARKE	KAUM	MISS-	ENTWICKLUNG	6 MONATE NACH	STAR-	UEBER-	NORMAL-
		KES	GE-	GE-		SEHR	REDUK-	RE-	ER-	SEIT KURSENDE	KURSENDE	KES	GE-	GE-
		UEBER-	WICHT	WICHT	STARKE	TION	DUK-	FOLG	STABIL ZU-	ODER	NAHME	UEBER-	WICHT	WICHT
		GE-			REDUK-	TION	TION		WEI-	TERE		GENICHT		
		WICHT			TION				REDUK-					
									TION					
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'														
REGELMAESSIG	2	4	1	0	1	3	3	2	2	1	4	1	1	
HAEUFIG	3	3	3	2	3	6	2	3	1	4	5	3	2	
SELTEN	11	10	12	12	9	3	15	13	13	10	10	16	7	
NIE	61	59	58	69	74	50	55	62	52	65	57	56	70	
KA	23	24	26	17	14	39	26	20	31	19	24	25	20	
FESTLEGEN VON VERHALTENSGE- REGELN IN 'VORSATZEN'														
REGELMAESSIG	5	6	3	4	4	6	5	3	7	3	2	6	4	
HAEUFIG	14	12	13	19	20	14	9	15	19	12	12	12	19	
SELTEN	15	13	16	17	16	11	18	8	10	17	17	13	15	
NIE	46	47	43	46	51	36	44	54	38	51	45	45	48	
KA	21	21	24	13	9	33	25	20	26	18	23	24	15	
EINPLANEN VON VERSUCHUNGS- SITUATIONEN														
REGELMAESSIG	3	3	3	2	3	3	4	0	4	2	1	3	3	
HAEUFIG	10	10	10	12	11	8	6	16	12	9	13	5	14	
SELTEN	19	17	17	33	20	19	16	15	18	21	17	16	28	
NIE	45	47	45	38	44	33	50	48	38	49	45	50	39	
KA	22	23	25	15	13	36	24	21	29	18	23	26	17	

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE- DUKTION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	ODER WEI- TERE REDUKTION	STAR- KES- UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
BELOHNUNGSPLAN													
REGELMAESSIG	1	1	0	2	0	0	2	0	0	0	1	0	1
HAEUFIG	1	0	1	4	1	0	0	2	0	1	0	1	2
SELTEN	5	6	3	6	5	3	6	5	8	4	7	4	5
NIE	70	69	70	75	81	58	67	74	58	77	70	68	74
KA	22	24	26	13	13	39	26	20	33	18	22	27	18
AUSTAUSCH VON REZEPTEN													
REGELMAESSIG	4	7	2	4	4	3	5	3	5	3	5	4	4
HAEUFIG	13	14	9	19	13	11	15	13	13	14	12	14	12
SELTEN	17	14	23	13	18	14	21	11	15	18	13	18	20
NIE	44	44	43	46	54	36	36	54	37	48	49	41	47
KA	21	21	24	17	13	36	24	18	30	17	21	24	18
TREFFEN MIT ANDEREN EHEMALIGEN KURSTEILNEHMERN													
REGELMAESSIG	17	20	15	13	15	25	20	11	25	14	17	15	19
HAEUFIG	9	10	11	4	9	6	11	11	10	10	11	11	8
SELTEN	25	26	26	21	24	33	28	18	21	27	24	27	23
NIE	34	27	34	48	43	17	26	46	26	37	34	28	40
KA	15	16	14	13	10	19	15	13	18	12	13	19	11

A

A

A

A

TABELLE 7.1: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTE EINZELNE PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENÜTZT?
(ANTEILSWERTE: REGELMÄSSIG/HÄUFIG)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- UES- BER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES	92	87	97	92	96	92	90	90	95	91	90	89	96
AUSRECHNEN DES WOECHENTLICHEN DURCHSCHNITTSGEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERÄNDERUNGEN	18	16	23	15	20	19	20	15	21	17	17	19	19
PROTOKOLL DER TÄGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME	19	24	14	12	9	28	22	18	24	17	27	18	12
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'	5	7	4	2	4	6	6	7	7	4	7	4	5
ESSPLAN AUSARBEITEN	16	16	18	13	20	14	16	13	21	14	16	15	19
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)	31	37	26	25	25	33	36	25	37	28	37	29	29
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'	5	7	3	2	4	8	4	5	4	5	9	4	3
FESTLEGEN VON VERHALTENSGEGELN IN 'VORSAETZEN'	19	18	17	23	24	19	14	18	26	15	15	18	23
EINPLANEN VON VERSUCHUNGSSITUATIONEN	13	13	13	13	14	11	10	16	15	11	15	8	17
BELONNUNGSPLAN	2	1	1	6	1	0	2	2	0	1	1	1	3
AUSTAUSCH VON REZEPTEN	17	21	10	23	16	14	20	16	18	17	17	18	16
TREFFEN MIT ANDEREN EHEMALIGEN KURSTEILNEHMERN	26	30	26	17	24	31	31	23	35	24	28	26	27

TABELLE 7.2: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT? (ANTEILSWERTE) REGELMAESSIG

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR-UESBER-GE- WICHT	UESBER- WICHT	NORMAL-GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE- DUKTION	MISS- ER- FOLG	STABIL ODER WEIT-ERE REDUKTION	ZU- NAMME	STAR- KES- UESBER- WICHT	UESBER- WICHT	NORMAL-GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES	67	66	68	71	74	72	67	61	74	65	62	68	71
AUSRECHNEN DES WOECHENTLICHEN DURCHSCHNITTSGEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERAENDERUNGEN	11	10	15	6	10	11	13	11	14	9	12	11	10
PROTOKOLL DER TAEGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME	6	8	6	2	3	11	8	5	8	5	10	4	5
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'	3	5	3	0	0	6	3	7	7	1	6	1	3
ESSPLAN AUSARBEITEN	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	5	2	3
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)	11	16	9	6	6	22	13	11	17	9	17	9	10
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'	2	4	1	0	1	3	3	2	2	1	4	1	1
FESTLEGEN VON VERHALTENSGEGELN IN 'VORSAETZEN'	5	6	3	4	4	6	5	3	7	3	2	6	4
EINPLANEN VON VERSUCHUNGSSITUATIONEN	3	3	3	2	3	3	4	0	4	2	1	3	3
BELOHNUNGSPLAN	1	1	0	2	0	0	2	0	0	0	1	0	1
AUSTAUSCH VON REZEPTEN	4	7	2	4	4	3	5	3	5	3	5	4	4
TREFFEN MIT ANDEREN EHEMALIGEN KURSTEILNEHMERN	17	20	15	13	15	25	20	11	25	14	17	15	19

TABELLE 9: WIE SIND IHRE PLAENE BEZUEGLICH EINER WEITEREN GEMICHTSREDUKTION? VERSUCHEN SIE ZUR ZEIT ...

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME	WEI- TERE REDUK- TION	STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
... WEITER ABZUNEHMEN	72	81	70	54	55	69	74	93	68	75	84	81	55
... IHR JETZIGES GEWICHT ZU HALTEN	23	15	23	44	40	25	21	3	32	19	12	13	43
... WEDER - HOCH	2	2	3	0	1	6	3	2	0	3	2	4	0
KA	2	2	3	2	4	0	3	2	0	2	1	2	2

TABELLE 9.1: WENN WEITERE GEWICHTSABNAHME GEWUNSCHT: WIEVIEL KG WÖLLEN SIE NOCH ABNEHMEN?

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE- DUKTION	MISS- ER- FÖLG	STABIL ZU- NAHME WEI- TERE REDUK- TION	S-%	S-%	STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	222	109	81	28	44	25	87	57	57	159	69	91	56
BIS 2 KG	7	2	9	21	20	8	2	4	11	6	0	4	21
3 - 5 KG	37	22	54	50	55	56	34	21	32	40	14	42	59
6 - 8 KG	14	11	16	18	16	20	13	11	21	11	7	18	14
9 - 10 KG	23	32	15	4	5	16	32	21	25	21	32	26	4
11 - 12 KG	2	4	1	0	0	0	3	4	0	3	3	3	0
13 - 15 KG	7	13	1	4	2	0	9	12	5	8	19	3	0
16 - 20 KG	5	7	2	0	0	0	2	14	5	4	12	1	0
UEBER 20 KG	4	7	1	0	0	0	2	12	2	5	12	1	0
KA	1	2	0	4	2	0	1	2	0	2	1	1	2

132

TABELLE 9.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GEWÜNSCHT: HABEN SIE SICH FÜR DEN FALL, DASS IHR GEWICHT WIEDER ANSTEIGT, EINE GRENZE GESETZT, AB DER SIE ERNEUT VERSUCHEN ABZUNEHMEN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE- DUKTION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NÄHME	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	72	20	27	23	32	9	24	2	27	40	10	15	43	
JA, AB 1 KG GEWICHTSZUNAHME	53	50	56	48	56	56	46	50	74	40	40	47	56	
JA, AB 2 KG GEWICHTSZUNAHME	26	20	26	35	28	11	29	0	19	28	20	27	28	
JA, AB 3 KG UND MEHR GEWICHTSZUNAHME	13	10	19	9	13	22	13	0	4	20	10	13	14	
NEIN, KEINE FESTE GRENZE GESETZT	3	0	0	9	3	0	0	50	0	5	0	7	2	
KA	6	20	0	0	0	11	13	0	4	8	30	7	0	

TABELLE 10: SIE HATTEN JA VOR KURSBEGINN BESTIMMTE ERWARTUNGEN DARZU, WIE STARK SIE IHR GEWICHT REDUZIEREN BZW. WIEVIEL SIE ABNEHMEN WOLLTEN. WENN SIE IHR HEUTIGES GEWICHT BETRACHTEN, WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TRIFFT AUF SIE ZU?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
ICH HABE WEIT WENIGER ALS ERWARTET ABGENOMMEN	27	27	29	21	15	8	21	59	19	30	39	30	15
ICH HABE IN ETWA SOVIEL ABGENOMMEN, WIE ICH ERWARTETE	54	53	52	62	56	58	61	36	51	55	48	53	60
ICH HABE STAERKER ABGENOMMEN ALS ICH ERWARTETE	17	18	17	15	26	33	15	2	30	13	10	15	25
KA	2	3	2	2	3	0	3	3	0	2	4	2	0

TABELLE 11: WIE WUERDEN SIE DIE ENTWICKLUNG IHRES KOERPERGEWICHTS IN DER ZEIT SEIT DEM KURSENDE BESCHREIBEN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
STETIGE ABNAHME	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	1
STETIGE ZUNAHME	15	19	17	2	10	6	16	26	5	20	24	17	6
ANNAEHERND KONSTANT (SCHWANKUNGEN BIS ZU 2 KG)	59	56	53	79	65	53	58	51	85	48	49	51	76
GROESSERE SCHWANKUNGEN (MEHR ALS 2 KG)	21	21	24	15	21	39	20	18	7	28	23	26	16
KA	2	2	3	2	1	0	3	3	1	2	2	3	1

TABELLE 12: WIE UEBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE DAS JETZT ERZIELTE GEWICHT IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN WERDEN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	BEI KURSENDE SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	8 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
ICH BIN VOLLKOMMEN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT AUCH IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN ODER NOCH REDUZIEREN KANN	56	56	53	67	68	53	57	44	68	52	54	50	66
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT ZUMINDEST EINE ZEITLANG BEIBEHALTEN WERDE	22	17	29	19	19	25	23	18	23	21	13	27	24
ICH ZWEIFLE, OB ICH DAS GEWICHT BEIBEHALTEN WERDE	13	16	10	10	9	11	13	21	8	15	17	14	9
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT NICHT BEIBEHALTEN UND WIEDER ZUNEHMEN WERDE	5	6	5	0	3	6	3	10	0	8	9	6	0
KA	4	5	3	4	3	6	3	7	1	5	7	4	1

136

TABELLE 13: HAT SICH IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE DIE ANZAHL DER MAHLZEITEN, DIE SIE TÄGLICH REGELMAESSIG ZU SICH NEHMEN, VERÄNDERT?

GESANT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT		
	STAR- KES	UEBER- GE-	NORMAL- GE-	WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES	UEBER- GE-	NORMAL- GE-
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
JA, MEHR	22	24	22	21	21	28	23	21	21	23	24	25	19
JA, WENIGER	18	18	19	13	14	25	15	21	23	16	17	17	20
NEIN	58	55	58	63	64	44	60	54	55	60	56	58	59
KA	2	4	1	2	1	3	3	3	1	2	2	1	2

TABELLE 14: WELCHE DER NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN MAHLZEITEN NEHMEN SIE ZUR ZEIT REGELMAESSIG EIN? LEGEN SIE BITTE BEI IHREN ANGABEN DEN ZEITRAUM DER LETZTEN 4 WOCHEN ZUGRUNDE.

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	SEIT KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR- KES- UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	309	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
FRUEHSTUECK	91	88	94	92	94	94	88	90	92	91	89	91	95	
2. FRUEHSTUECK/ PAUSENFRUEHSTUECK	44	43	40	52	45	50	47	33	44	45	35	49	48	
MITTAGESSEN	92	93	93	88	90	94	94	89	98	91	90	94	94	
NACHMITTAGS-MAHLZEIT	47	45	47	52	48	44	50	43	49	46	43	50	50	
ABENDESSEN	92	93	91	88	86	97	95	89	95	91	93	96	88	
KLEINIGKEITEN NACH DEM ABENDESSEN	21	21	20	21	23	25	21	18	14	24	21	22	19	
KLEINIGKEITEN BEI GROSSEM HUNGER ZWISCHENDURCH	33	34	29	37	39	19	28	41	32	34	37	31	32	

TABELLE 14.1: ANZAHL REGELMAESSIG EINGENOMMENER MAHLZEITEN (SCORE)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR-UES-GE-UEBER-GE-WICHT	UEBER-UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ER-FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU-NAHME	ODER WEI-TERE REDUKTION	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR-UES-GE-UEBER-GE-WICHT	UEBER-UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
KEINE MAHLZEIT	2	4	1	2	1	0	3	3	0	3	5	1	1	
1 MAHLZEIT	1	0	2	2	3	0	0	2	0	1	0	1	1	
2 MAHLZEITEN	3	3	3	2	4	3	1	7	2	3	5	1	3	
3 MAHLZEITEN	16	15	19	12	13	22	14	18	23	13	12	16	18	
4 MAHLZEITEN	36	38	36	37	34	39	43	28	31	38	39	40	32	
5 MAHLZEITEN	31	30	30	33	36	22	28	34	38	29	29	28	37	
6 MAHLZEITEN	10	10	8	13	10	11	10	8	5	12	10	12	8	
7 MAHLZEITEN	1	1	1	0	0	3	1	0	1	0	0	1	1	

TABELLE 15: HABEN SIE IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE BESTIMMTE NAHRUNGSMITTEL NEU BZW. VERMEHRT IN IHREN ERNAEHRUNGSPLAN
AUFGENOMMEN ODER VERWENDEN SIE JETZT BESTIMMTE NAHRUNGSMITTEL WENIGER ODER UEBERHAUPT NICHT MEHR?

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
	STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	SEIT KURSENDE NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
JA, NEU BZW. VERMEHRT AUFGENOMMEN	7	7	6	6	5	6	7	10	2	9	9	8	4
JA, REDUZIERT BZW. MEGGELASSEN	10	9	10	15	10	8	11	10	12	10	11	10	11
JA, BEIDES	62	64	63	58	65	69	59	62	65	62	65	60	65
NEIN	17	16	20	15	15	14	21	13	18	17	12	21	17
KA	3	4	1	6	5	3	2	5	2	2	4	1	3

140

TABELLE 15.1: WELCHE NAHRUNGSMITTEL HABEN SIE NEU AUFGENOMMEN ODER VERMENDEN SIE JETZT HAEUFIGER ALS FRUEHER?

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	STABIL ODER WEITERE REDUKTION	ZU-NAHME	STAR-KE-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	10	7	3	4	2	8	6	2	19	7	9	4	
MILCHPRODUKTE	14	20	14	0	0	50	13	17	0	16	14	22	0	
JOGHURT/KEFIR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
QUARK	10	10	14	0	0	50	0	17	0	11	14	11	0	
MAGERMILCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(FETTARMER) KAESE/HUETTENKAESE	10	20	0	0	0	0	13	17	0	11	14	11	0	
(DIAET-)MARGARINE/HALBFETTButter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SONSTIGE MILCHPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GEMUESE/OBST	43	40	43	33	50	50	63	0	50	42	29	33	75	
SALATE	10	20	0	0	0	0	25	0	0	11	14	11	0	
KARTOFFELN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
OBST	19	20	29	0	0	50	38	0	50	16	14	22	25	
SONSTIGE GEMUESESORTEN	24	0	43	33	50	50	13	0	50	21	0	11	75	
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
WEIZENKLEIE/KOERNER/MUESLI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
BIERHEFE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SONSTIGE NATURPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TABELLE 15.1: WELCHE NAHRUNGSMITTEL HABEN SIE NEU AUFGENOMMEN ODER VERWENDEN SIE JETZT HAEUFIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	10	7	3	4	2	8	6	2	19	7	9	4
BROT	24	20	29	33	25	0	25	33	50	21	14	33	25
ROGGEN-SCHWARZBROT/ VOLLKORNBROT	5	0	14	0	0	0	13	0	50	0	0	0	25
KNAECKEBROT	5	10	0	0	0	0	13	0	0	5	0	11	0
SONSTIGE BROTSORTEN	14	10	14	33	25	0	0	33	0	16	14	22	0
FISCH/FLEISCH	10	10	0	33	25	0	13	0	0	11	14	11	0
FISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MAGERES FLEISCH/ GEFLUEGEL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(FETTARME) WURST	10	10	0	33	25	0	13	0	0	11	14	11	0
SPEZIELLE DIAETPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRAENKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
WASSER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMUESESAEFTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGE GETRAENKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	29	30	29	33	0	0	38	50	0	32	29	44	0
KA	14	20	14	0	25	0	0	33	50	11	29	0	25

142

TABELLE 15.2: WELCHE NAHRUNGSMITTEL LASSEN SIE JETZT WEG ODER VERWENDEN SIE WENIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT	NORMAL- WICHT	BEI KURSENDE				SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER NAHME WEI- TERE REDUK- TION	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER NAHME WEI- TERE REDUK- TION	6 MONATE NACH		
						SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG			STAR- UESER- WICHT GEWICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS (UNGEWICHTET)	32	12	12	8	8	3	13	6	10	21	9	11	11	
MEHL (STAERKE-)PRODUKTE	31	42	25	25	38	0	31	33	30	33	56	18	27	
BROT/WEISSBROT	9	25	0	0	0	0	8	33	10	10	22	9	0	
NUDELN (TEIGWAREN)	16	25	8	13	13	0	15	17	10	19	44	0	9	
SOSSEN/MEHL	9	17	0	13	13	0	8	17	10	10	22	0	9	
REIS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KARTOFFELN	3	0	8	0	0	0	8	0	0	5	0	9	0	
HUELSENFRUECHTE	3	0	8	0	13	0	0	0	0	5	0	0	9	
OEL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	44	25	42	75	75	100	15	33	60	38	33	27	73	
FETTE, OELE	19	17	17	25	25	67	0	33	40	10	11	18	27	
BUTTER, MARGARINE	16	8	17	25	25	33	15	0	10	19	11	9	27	
(SCHLAG)SAHNE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KAESE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SPECK	6	0	17	0	13	0	0	17	10	5	0	9	9	
(FETTE) WURST	16	8	8	38	25	0	15	0	0	24	22	9	18	
(FETTES) FLEISCH	3	0	0	13	0	0	0	0	0	5	11	0	0	
POMMES FRITES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
HUESSE	3	0	0	13	13	0	0	0	10	0	0	0	9	
KAKAO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TABELLE 15.2: WELCHE NAHRUNGSMITTEL LASSEN SIE JETZT MEG ODER VERWENDEN SIE WENIGER ALS FRUEHER?

144

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	32	12	12	8	8	3	13	6	10	21	9	11	11
SUESSPEISEN	56	50	67	50	50	67	54	67	60	52	44	64	64
ZUCKER	50	42	58	50	50	67	38	67	60	43	44	45	64
KUCHEN	25	33	17	25	13	33	23	50	30	24	22	27	27
EIS, SCHOKOLADE, SUESSIGKEITEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRAENKE	19	17	17	25	25	0	31	0	10	24	11	27	18
VOLLMILCH	3	8	0	0	0	0	8	0	0	5	11	0	0
LIMONADE/FRUCHTSAEFTE	3	8	0	0	0	0	8	0	0	5	0	9	0
ALKOHOL	16	8	17	25	25	0	23	0	10	19	0	27	18
SONSTIGES	6	17	0	0	0	0	15	0	10	5	11	0	0
SALZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SUPPE	3	8	0	0	0	0	8	0	10	0	11	0	0
GEHUESE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGE PRODUKTE	3	8	0	0	0	0	8	0	0	5	0	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABELLE 16: WENN SIE JETZT NOCH EINMAL AN IHR ESSVERHALTEN VOR BEGINN DES KURSES DENKEN, WIE STUFEN SIE DEN KJ-WERT IHRER ZUR ZEIT REGELMAESSIG EINGENOMMENEN TÄGLICHEN NAHRUNGSMENGE IM VERGLEICH ZU DER VOR KURSBEGINN EIN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEMICHT			
		STAR-UEBER-GE-UEBER-GE-WICHT	UEBER-GE-UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-UEBER-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ER-FÖLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE	STABIL ZU-NAHME	ODER WEI-TERE REDUK-TION	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR-UEBER-GE-UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-UEBER-GE-WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
VIEL NIEDRIGER	52	56	51	42	48	69	56	38	71	45	50	50	56	
ANNAEHERND GLEICH	40	34	44	50	46	28	38	48	27	44	39	42	40	
VIEL HOEHER	7	9	4	8	6	3	6	13	1	10	10	8	4	
KA	1	1	0	0	0	0	1	2	0	0	1	0	0	

TABELLE 17: UND WIE STUFEN SIE IHRE JETZIGE ERNAEHRUNG AUF DER FOLGENDEN SKALA EIN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR- KES	UEBER- GE-	NORMAL- GE-	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE- DUKTION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR- KES	UEBER- GE-	NORMAL- GE-
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG EMPFINDE ICH ALS REICH- HALTIG, ABWECHSLUNGSREICH UND WOHLSCHECKEND	61	57	66	62	65	67	62	54	71	58	55	59	69	
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG ENTSPRICHT NICHT GANZ MEINEN PERSOENLICHEN VORSTELLUNGEN VON REICH- HALTIGER UND WOHL- SCHMECKENDER ERNAEHRUNG. INSGESANT BIN ICH ABER ZUFRIEDEN DAMIT	34	37	30	35	31	33	33	38	27	36	39	35	28	
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG EMPFINDE ICH ALS ETWAS EINSEITIG UND NICHT MEINEM GESCHMACK ENTSPRECHEND. MIT GENUSS ESSE ICH NICHT	3	3	2	4	4	0	3	3	1	3	1	4	3	
KA	2	3	3	0	0	0	3	5	0	2	5	2	0	

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR- RES- UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN HAT SICH VERBESSERT														
SEHR STARK	12	15	10	10	15	22	12	2	15	10	10	11	15	
STARK	37	37	36	40	48	31	41	25	50	33	27	35	47	
WENIGER STARK	31	29	31	35	24	31	28	41	29	31	37	30	28	
UEBERHAUPT NICHT	14	13	16	12	9	8	15	23	2	19	20	18	6	
KA	6	6	8	4	5	8	4	10	4	7	7	6	5	
ICH FUEHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFAEHIGER														
SEHR STARK	6	8	8	0	6	17	8	0	8	6	6	5	8	
STARK	34	36	32	33	40	31	36	25	45	30	32	30	40	
WENIGER STARK	39	36	37	50	40	36	38	38	39	38	35	39	42	
UEBERHAUPT NICHT	15	14	16	13	10	8	14	26	4	19	20	19	7	
KA	6	7	8	4	4	8	5	11	4	7	7	7	4	
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER AUF ANDERE														
SEHR STARK	9	10	10	4	13	17	8	3	14	7	6	9	11	
STARK	33	34	31	38	41	33	39	15	48	28	30	25	46	
WENIGER STARK	35	34	35	35	26	39	35	41	27	38	33	43	29	
UEBERHAUPT NICHT	17	16	17	21	18	3	14	31	7	21	24	17	12	
KA	6	5	8	2	3	8	4	10	4	5	6	6	3	

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR-UESER-GE-GE- WICHT	UEBER-GE- WICHT	NORMAL-GE- WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ER-FOLG	ODER WEITERE REDUKTION	NAHME	STABIL ZU-NAHME	STAR-UESER-GE- WICHT	UEBER-GE- WICHT	NORMAL-GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT														
SEHR STARK	5	7	5	0	4	11	6	2	7	4	6	5	4	
STARK	15	17	15	10	11	8	20	16	17	14	16	14	16	
WENIGER STARK	29	29	30	27	31	36	28	23	33	28	29	27	31	
UEBERHAUPT NICHT	39	35	38	52	41	28	35	48	30	43	37	43	38	
KA	12	13	12	12	13	17	11	11	13	10	12	11	12	
ICH BIN WIEDER BEUEGLICHER UND AKTIVER														
SEHR STARK	10	12	11	4	13	14	12	3	11	9	10	9	11	
STARK	33	34	31	37	36	44	38	16	45	30	28	31	42	
WENIGER STARK	33	30	33	37	33	25	28	41	33	32	34	32	33	
UEBERHAUPT NICHT	17	17	16	19	15	6	16	28	7	21	21	20	10	
KA	7	7	9	4	4	11	5	11	4	8	7	8	5	
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT														
SEHR STARK	4	3	5	2	6	8	3	0	2	4	2	3	6	
STARK	14	13	14	12	14	11	19	7	14	15	13	17	11	
WENIGER STARK	32	30	35	37	25	42	33	21	36	31	28	29	41	
UEBERHAUPT NICHT	38	38	35	46	38	28	31	57	33	40	43	37	36	
KA	12	16	11	4	8	11	15	15	14	10	13	14	7	

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- UES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- UES- UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHENER UND ZUFRIEDENER													
SEHR STARK	7	7	11	0	9	22	5	2	10	7	6	5	11
STARK	31	30	28	40	39	31	34	15	35	30	27	26	41
WENIGER STARK	30	28	31	35	30	31	31	28	39	27	23	37	30
UEBERHAUPT NICHT	20	23	19	15	14	8	19	41	8	26	29	22	11
KA	11	13	10	10	9	8	11	15	8	10	15	10	8
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS													
SEHR STARK	7	6	10	6	10	11	8	2	5	8	5	8	7
STARK	27	25	27	31	30	31	30	15	37	24	24	24	34
WENIGER STARK	42	44	37	42	38	44	42	46	46	42	40	45	41
UEBERHAUPT NICHT	13	10	16	13	15	6	9	23	5	16	15	13	10
KA	11	14	10	8	8	8	12	15	7	11	16	10	9
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINK-GEWOHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHAENIG													
SEHR STARK	9	12	8	4	5	14	12	7	11	8	9	10	7
STARK	28	27	27	33	34	31	26	21	35	27	27	26	33
WENIGER STARK	39	34	42	48	43	39	41	36	36	42	34	39	46
UEBERHAUPT NICHT	17	19	14	15	15	8	15	23	12	18	22	18	10
KA	7	8	10	0	4	8	5	13	7	6	9	8	5

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

150

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER MEI- TERE REDUK- TION	HAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES													
SEHR STARK	16	17	16	15	14	17	17	16	17	16	20	18	12
STARK	39	39	39	37	38	44	41	31	38	40	33	40	42
WENIGER STARK	27	27	28	29	30	31	26	30	32	27	27	26	31
UEBERHAUPT NICHT	10	9	9	15	13	3	9	11	6	11	12	9	9
KA	8	9	9	4	6	6	7	11	7	7	9	8	7
ICH HABE DAUERND HUNGER-GEFUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL													
SEHR STARK	6	8	4	6	4	0	8	10	1	8	9	8	2
STARK	15	14	19	8	10	17	14	25	6	19	20	19	8
WENIGER STARK	30	27	30	40	36	25	29	28	32	30	27	30	36
UEBERHAUPT NICHT	40	38	39	44	45	53	40	25	50	36	35	34	50
KA	9	13	8	2	5	6	9	13	11	6	10	10	5
ICH ESSE GERNE GUT, ABER ESSEN ZAEHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN													
SEHR STARK	6	6	7	8	5	3	7	11	5	7	5	10	3
STARK	26	22	26	31	31	28	23	18	35	23	21	20	36
WENIGER STARK	44	42	44	46	43	50	45	39	36	47	45	44	43
UEBERHAUPT NICHT	15	18	14	13	16	11	16	16	17	15	17	16	15
KA	9	12	9	2	5	8	9	15	8	8	12	10	4

Handwritten mark

Handwritten mark

Handwritten mark

Handwritten mark

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSÖNLICH ZU?

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
	STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FÖLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES- UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	20	36	117	61	84	211	82	113	101

ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT
EIN SCHLECHTES GEWISSEN,
WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN
HABE

SEHR STARK	14	15	17	6	9	17	12	25	1	19	21	17	6
STARK	24	24	23	25	23	19	21	31	19	26	24	27	22
WENIGER STARK	34	30	33	42	43	22	36	26	40	32	33	27	44
UEBERHAUPT NICHT	21	21	20	25	23	36	22	8	30	18	17	20	26
KA	7	10	6	2	4	6	9	10	10	5	5	10	3

ICH FUEHLE MICH IM ALLTÄG-
LICHEN LEBEN DURCH PROBLENE
VERSCHIEDENSTER ART (Z.B.
IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG,
DURCH HETZE UND STRESS, IN
DER FAMILIE, IM FREUNDES-
KREIS USW.) BELASTET

SEHR STARK	15	18	14	10	11	6	15	28	7	18	23	14	9
STARK	24	21	23	35	25	25	23	23	24	25	20	28	24
WENIGER STARK	30	29	27	35	28	31	32	23	30	30	30	27	32
UEBERHAUPT NICHT	23	21	27	19	31	28	21	15	29	21	18	20	32
KA	8	11	9	2	5	11	9	11	11	6	9	11	4

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

152

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT		
	STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- NICHT	NORMAL- GE- WICHT		SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	BEI KURSENDE STABIL ZU- ODER NAHME WEI- TERE REDUK- TION	SEIT KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE		
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101

ES TUT MIR GUT, ANDEREN UND
AUCH MIR SELBST MEINE
WILLENSSTAERKE BESTAETIGT
ZU HABEN

SEHR STARK	18	21	13	19	21	28	17	10	25	15	17	12	25
STARK	37	36	37	44	44	44	40	20	40	36	34	36	43
WENIGER STARK	25	21	25	27	20	14	28	28	23	26	21	27	24
UEBERHAUPT NICHT	13	13	16	10	11	6	10	26	7	16	18	18	5
KA	7	10	9	0	4	8	4	16	5	7	10	7	4

ICH WURDE HAEUFIG VON
ANDEREN IN MEINEM ENT-
SCHLUSS, MEIN ERNAEHRUNGS-
VERHALTEN UNZUSTELLEN,
BESTAETIGT

SEHR STARK	12	14	12	8	10	19	15	7	11	13	13	12	12
STARK	26	30	22	27	28	17	26	28	30	26	30	26	26
WENIGER STARK	30	30	30	29	30	31	35	21	27	31	27	32	28
UEBERHAUPT NICHT	25	17	29	37	30	25	17	33	25	25	21	23	31
KA	7	9	8	0	3	8	6	11	7	6	9	8	4

TABELLE 18.1: ERLEBTE AUSWIRKUNGEN (ANTEILSWERTE) SEHR STARK/STARK)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- UESER- WICHT GEWICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN HAT SICH VERBESSERT	49	52	45	50	63	53	53	26	65	44	37	46	61
ICH FUEHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFAEHIGER	40	44	40	33	46	47	44	25	54	36	38	35	48
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER AUF ANDERE	43	44	41	42	54	50	47	18	62	35	37	34	56
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT	20	24	20	10	15	19	26	18	24	18	22	19	20
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND AKTIVER	43	46	43	40	49	58	50	20	56	39	38	40	52
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT	18	16	19	13	20	19	21	7	17	19	16	19	17
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHERER UND ZUFRIEDENER	39	36	39	40	48	53	39	16	44	37	33	31	51
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS	34	31	37	37	40	42	38	16	42	31	29	32	41
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINK- GEWOHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHAENIG	37	39	35	37	39	44	38	28	45	34	35	35	40
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES	55	56	55	52	51	61	58	48	55	55	52	58	53
ICH HABE DAUERND HUNGER- GEFUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	21	22	23	13	14	17	21	34	7	27	28	27	10

TABELLE 19.1: ERLEBTE AUSWIRKUNGEN (ANTEILSWERTE: SEHR STARK/STARK)

154

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT & MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	WEI- TERE REDUK- TION	STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
ICH ESSE GERNE GUT, ABER ESSEN ZAHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	32	28	33	38	36	31	30	30	39	30	26	30	39
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE	39	39	41	31	31	36	33	56	20	45	45	43	28
ICH FUEHLE MICH IM ALLTAEGLICHEN LEBEN DURCH PROBLEME VERSCHIEDENSTER ART (Z.B. IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG, DURCH HETZE UND STRESS, IN DER FAMILIE, IM FREUND- KREIS USW.) BELASTET	39	39	37	44	36	31	38	51	31	43	43	42	33
ES TUT MIR GUT, ANDEREN UND AUCH MIR SELBST MEINE WILLENSSTAERKE BESTAETIGT ZU HABEN	55	56	50	63	65	72	57	30	65	51	51	48	67
ICH WURDE HAEUFIG VON ANDEREN IN MEINEN ENT- SCHLUSS, MEIN ERNAEHRUNGS- VERHALTEN UMZUSTELLEN, BESTAETIGT	38	44	34	35	38	36	42	34	40	38	44	37	38

TABELLE 19: GAB ES WEITERE AUSWIRKUNGEN, DIE SIE SELBST ALS POSITIV UND ANGENEHM EMPFINDEN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT & MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	NISS- ER- FOLG	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
JA	36	41	31	37	33	39	43	25	40	35	35	38	36
NEIN	55	47	61	60	63	58	50	62	54	57	52	55	57
KA	9	12	8	4	5	11	8	13	6	9	12	7	7

TABELLE 19.1: WEHN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS POSITIV UND ANGENEHM?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER NAHME WEI- TERE REDUK- TION	S-%	S-%	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	112	55	36	19	26	14	50	15	34	73	29	43	36	
KLEINERE KONFEKTIONSGROESSE/ WENIGER PROBLEME MIT KLEIDUNG	31	33	28	37	27	36	32	33	24	33	38	30	28	
GESUNDHEITLICHE VORTEILE	13	13	17	5	19	0	16	7	24	7	7	14	14	
VERMEHRTE AKTIVITAET (KINO, THEATER, SPORT USW.)	7	7	8	5	12	29	2	0	15	4	7	0	17	
VERMEHRTE KONTAKTE	3	2	6	0	0	7	4	0	0	4	3	5	0	
POSITIVE REAKTIONEN IM FAMILIEN-, FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS	4	5	0	5	0	0	6	0	9	1	3	5	3	
GROESSERES SELBSTBEWUSST- SEIN, ZUFRIEDENHEIT MIT SICH SELBST	15	18	11	11	8	14	14	27	6	19	17	16	11	
HOEHERER INFORMATIONSSTAND IN HINBLICK AUF DIE RICHTIGE ERNAEHRUNG	11	2	19	21	23	7	6	13	12	11	0	14	17	
FINANZIELLE ERSPARNIS	2	2	3	0	0	0	4	0	3	1	0	2	3	
BEEINFLUSSUNG DES FREUNDES- UND BEKANNTEN- KREISES	1	2	0	0	0	0	2	0	3	0	0	2	0	
SONSTIGE POSITIVE AUSWIRKUNGEN	10	11	6	16	8	7	10	13	3	14	14	12	6	
KA	4	5	3	0	4	0	4	7	3	5	10	0	3	

TABELLE 20: GAB ES AUCH AUSWIRKUNGEN, DIE SIE NEGATIV SEHEN, DIE SIE ALS BELASTEND ODER UNANGENEHM EMPFINDEN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- UESER- WICHT GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
JA	22	24	16	27	14	31	15	38	23	21	30	18	19
NEIN	68	61	74	69	81	56	75	48	71	68	55	72	74
KA	11	14	10	4	5	14	10	15	6	11	15	11	7

TABELLE 20.1: WEHN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS BELASTEND ODER UNANGENEHM?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME ODER WEI- TERE REDUK- TION	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	67	33	18	14	11	11	17	23	19	45	25	20	19
KEIN ERFOLG, ZU GERINGER ERFOLG, ERNEUTE ZUNAHME NACH ANFANGSERFOLGEN	7	9	6	7	9	0	6	9	5	7	8	15	0
STAENDIGES HUNGERGEFUEHL/ HEISSHUNGER	4	3	6	7	9	0	0	9	5	4	4	5	5
VERSTAERKTE NERVOSITAET UND REIZBARKEIT	4	3	6	7	9	9	0	4	5	4	4	0	11
GESUNDEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN	12	9	17	7	9	18	24	0	26	7	8	15	11
BELASTENDE BEGLEIT- ERSCHEINUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN (SCHLAF- STOERUNGEN U.AE.)	4	3	11	0	0	27	0	0	0	7	0	10	5
ENTTAEUSCHUNG UEBER MANGELNDE WILLENSSTAERKE	7	12	6	0	0	0	12	13	0	11	16	5	0
EINSAMKEIT, GEFUEHL DES ALLEINGELASSENSEINS, FEHLENDE UNTERSTUETZUNG	1	3	0	0	0	0	0	4	5	0	4	0	0
PROBLEME UND KONFLIKTE INNERHALB DER FAMILIE DURCH ERNAEHRUNGS- UMSTELLUNG	4	0	11	7	9	9	0	4	5	4	0	10	5
ORGANISATORISCHE PROBLEME IM ZUSAMMENHANG MIT DER ESSENSZUBEREITUNG UND DEM NORMALEN TAGESABLAUF DURCH ERNAEHRUNGSUMSTELLUNG	3	3	0	7	9	0	0	4	0	2	0	0	5
ZEITLICHER UND ORGANISA- TORISCHER AUFWAND IN ZUSAMMENHANG MIT DER KURSTEILNAHME	15	12	6	29	27	9	12	13	11	18	12	10	21

TABELLE 20.1: WEHN JA; WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS BELASTEND ODER UNANGENEHM?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- NIGHT WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME WEI- TERE REDUK- TION	ODER NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- NIGHT WICHT	NORMAL- GE- WICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	67	33	18	14	11	11	17	23	19	45	25	20	19	
NEGATIVE BZW. VERSTAENDNIS- LOSE REAKTIONEN DER UMWELT	4	6	6	0	0	0	6	9	0	7	8	5	0	
SONSTIGE BELASTENDE AUSWIRKUNGEN	16	12	28	14	18	27	12	17	32	11	8	20	26	
KA	15	24	0	14	0	0	29	13	5	18	28	5	11	

TABELLE 21: WIE HABEN SICH SEIT IHREM KURSSESUCH DIE FOLGENDEN VERHALTENSWEISEN BEI IHNEN VERAENDERT?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRAENKE														
HABE ICH NEU BEGONNEN	2	3	1	4	3	3	3	0	2	2	2	3	2	
HAT SICH VERSTAERKT	2	1	3	2	1	3	3	2	1	2	1	4	1	
IST WIE VOR DEM KURS	26	21	23	38	35	25	20	23	18	29	20	26	30	
HAT SICH VERMINDERT	29	28	30	23	29	31	30	25	31	28	28	27	30	
GAB ES BEI MIR NIE	36	39	37	29	29	33	38	43	43	33	43	35	35	
KA	6	7	5	4	4	6	7	8	5	5	6	6	3	
KONSUM NICHT-ALKOHOLISCHER GETRAENKE														
HABE ICH NEU BEGONNEN	2	4	1	0	0	6	3	3	4	2	5	3	0	
HAT SICH VERSTAERKT	27	20	30	35	33	31	27	16	31	27	16	31	33	
IST WIE VOR DEM KURS	46	52	43	38	39	42	47	57	42	48	55	48	38	
HAT SICH VERMINDERT	11	10	11	15	15	11	9	10	14	9	7	8	19	
GAB ES BEI MIR NIE	5	4	6	4	6	6	6	2	5	5	7	3	6	
KA	8	9	8	8	8	6	9	11	5	9	10	8	5	

160

TABELLE 21.1: NEGATIVE AUSWIRKUNGEN DER KURSTEILNAHME IM HINBLICK AUF MISSBRAUCHSVERHALTEN
(ANTEILWERTE: NEU BEGONNEN/VERSTAERKT)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRAENKE	4	4	3	6	4	6	6	2	4	5	4	6	3
RAUCHEN, ZIGARETTEN- KONSUM	4	3	3	8	5	3	4	2	4	4	2	4	5
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZHEIMITTELN	2	1	3	2	3	0	1	3	1	2	4	1	2

162

TABELLE 21.2: POSITIVE AUSWIRKUNGEN DER KURSTEILNAHME IM HINBLICK AUF MISSBRAUCHSVERHALTEN
(ANTEILWERTE: VERHINDERT)

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEMICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASISKUNGENICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRAENKE	29	28	30	23	29	31	30	25	31	28	28	27	30
KAUCHEN, ZIGARETTEN- KONSUM	3	3	3	2	5	3	2	3	4	3	1	4	4
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZNEIMITTELN	10	12	7	10	9	3	13	10	14	9	12	8	10

TABELLE 22: GAB ES ZUM ZEITPUNKT DES KURSES NOCH ANDERE PERSONEN MIT UEBERGEWICHT IN IHRER FAMILIE?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- KES	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- NICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- NICHT
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	123	107	48	74	36	105	55	79	193	75	102	95
JA, (EHE-)PARTNER	35	37	41	19	27	42	36	40	34	36	39	38	32
JA, KIND(ER)	14	17	13	10	9	17	15	18	19	13	17	15	13
JA, ANDERE HAUSHALTS- ANGEHOERIGE	6	3	5	10	8	6	6	0	3	7	3	6	5
NEIN, NIEMAND	46	45	45	54	54	42	46	42	52	45	44	42	54

164

166

TABELLE 23: HABEN ANDERE FAMILIENANGEHOERIGE WAERHEND ODER NACH DEM KURS AKTIV BEI DEM PROGRAMM MITGEARBEITET?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR- KES	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- NICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	NISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	WEI- TERE REDUK- TION	ODER	STAR- KES	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- NICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	123	107	48	74	36	105	55	79	193	75	102	95	
JA, KIND(ER) ODER ANDERE														
HAT/HABEN AUCH AN KURS TEILGENOMMEN	2	2	2	4	4	0	3	0	1	3	3	1	3	
HAT/HABEN NICHT AN KURS TEILGENOMMEN, ABER ZU HAUSE VOLL MITGENACHT	6	7	5	4	3	6	7	9	6	6	8	5	5	
HAT/HABEN EINZELNE PROGRAMMTEILE ODER REGELN AKTIV MITGENACHT	6	6	6	10	8	6	7	5	10	5	4	6	9	
HAT/HABEN NICHT AKTIV TEILGENOMMEN, NICHT ABER BEI MEINEN BENUEHUNGEN STARK UNTERSTUETZT	26	29	26	17	22	31	29	22	32	24	29	26	25	
KA	60	56	62	65	64	58	55	64	51	62	57	62	57	

TABELLE 23.1: AKTIVE MITARBEIT ANDERER FAMILIENANGEHÖRIGER BEI DEM KURSPROGRAMM (UEBERSICHT)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME ODER WEI- TERE REDUK- TION	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	123	107	48	74	36	105	55	79	193	75	102	95
JÄ, (EHE-)PARTNER	58	54	64	52	62	64	52	58	71	54	53	58	64
JA, KIND(ER) ODER ANDERE	40	44	38	35	36	42	45	36	49	38	43	38	43
NEIN, NIEMAND	26	28	24	29	22	19	30	31	14	30	29	31	16

TABELLE 24: HABEN SIE NUR IHR EIGENES ERNAHRUNGSVERHALTEN GEANDERT ODER HAT SICH DER SPEISEPLAN FUER DIE GANZE FAMILIE UMGESTELLT?

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
	STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME WEI- TERE REDUK- TION	SEIT KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	123	107	48	74	36	105	55	79	193	75	102	95
ICH HABE NUR MEIN EIGENES VERHALTEN UND MEINE EIGENEN MAHLZEITEN VERAENDERT, DIE ANDEREN ESSEN WIE VORHER	29	29	28	25	27	25	33	22	23	31	31	28	26
ICH HABE IN ERSTER LINIE MEIN EIGENES VERHALTEN GEANDERT, DIE ANDEREN SIND NUR AM RANDE BERUEHRT	36	32	41	40	46	36	35	29	35	37	28	37	43
DIE ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN UND DER SPEISEPLAN DER GANZEN FAMILIE HABEN SICH SPUERBAR VERAENDERT	28	29	25	27	24	36	24	33	39	23	28	26	28
KA	8	10	6	8	3	3	8	16	3	9	13	8	2

TABELLE 29: WIRD DIES VON IHREN FAMILIENMITGLIEDERN BEGRUESST UND ALS ANGENEHM EMPFUNDEN, ODER MACHT MAN DAS NUR ETWAS WIDERWILLIG MIT?

	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
	GESANT	STAR- KES	UEBER- GE-	NORMAL- GE-	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES	UEBER- GE-	NORMAL- GE-
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	123	107	48	74	36	105	55	79	193	75	102	95
WIRD BEGRUESST UND ALS ANGENEHM EMPFUNDEN	30	29	32	31	32	36	30	27	34	27	28	30	29
WIRD KAUM ODER GAR NICHT BEMERKT	49	50	47	50	54	50	49	42	49	50	47	46	57
WIRD NUR ETWAS WIDERWILLIG MITGENACHT	7	3	9	6	5	8	4	9	8	7	3	9	6
WIRD NICHT AKZEPTIERT	4	6	4	2	3	0	8	4	1	6	8	5	1
KA	10	11	8	10	5	6	10	18	8	10	15	10	6

TABELLE 26: HABEN SEIT IHRER KURSTEILNAHME AUCH ANDERE FAMILIENMITGLIEDER IHR GEWICHT REDUZIERT?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	123	107	48	74	36	105	55	79	193	75	102	95
JA, (EHE-)PARTNER	21	22	21	17	19	28	20	22	22	20	21	24	17
JA, KIND(ER)	8	10	7	8	7	14	9	9	11	8	9	9	8
JA, ANDERE HAUSHALTS-ANGEHOERIGE	1	1	0	4	3	0	1	0	1	1	1	0	1
NEIN	67	64	72	63	66	64	68	67	67	67	65	67	71

170

TABELLE 27: WENN MAN SEINE ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN VERÄNDERN MÖCHTE, KANN ES PROBLEME VERSCHIEDENER ART GEBEN, DIE DEM ENTGEGENSTEHEN. BITTE TRAGEN SIE EIN, OB UND WELCHE DER FOLGENDEN SCHWIERIGKEITEN SIE HATTEN.

ICH HATTE IN DEN LETZTEN 6 MONATEN PROBLEME MIT 'VERSUCHUNGEN'. (Z.B. BEI FESTLICHKEITEN, VERLÖCKUNGEN DURCH APPETITLICHES ESSEN USW.)

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- NICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- WIE- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
JA	73	73	73	71	69	72	76	72	67	76	78	74	69
NEIN	24	22	25	27	29	22	21	25	31	22	18	24	30
KA	3	4	2	2	3	6	3	3	2	2	4	2	1

172

TABELLE 28: BEI MIR GAB ES PROBLEME ODER SCHWIERIGKEITEN, DIE SICH AUS MEINEM TAGESABLAUF ODER DER BERUFSTÄTIGKEIT ERKLÄREN. (Z.B. UEBERLASTUNG, ARBEITSZEIT, KANTINENESSEN, UNREGELMÄSSIGE ESSZEITEN USU.)

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES	UEBER- GE-	UEBER- WICHT	NORMAL- GE-	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES	UEBER- GE-	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
JA	25	27	22	27	24	19	18	43	19	27	30	23	23	
NEIN	69	63	75	59	71	78	74	48	76	66	56	73	74	
KA	6	10	3	4	5	3	8	10	5	7	13	4	3	

TABELLE 30: ICH HATTE PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT, MEINE ALTEN GEWOHNHEITEN ZU AENDERN.

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- UEBER- WICHT ODER MEI- TERE REDUK- TION	NAHME GEWICHT	STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
JA	53	50	56	54	50	42	51	64	37	59	62	50	48
NEIN	43	44	41	42	46	53	45	31	60	38	32	46	50
KA	5	6	3	4	4	6	3	5	4	3	6	4	3

174

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER WENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDER UEBERSICHT)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	48	46	49	54	50	47	50	44	46	50	45	50	50
URLAUB	4	2	3	8	5	0	4	3	4	4	1	5	4
BESONDERE FEIERTAGE (WEIHNACHTEN, SILVESTER USU.)	19	21	18	15	15	17	24	18	15	21	20	25	13
WOCHENENDE(SONNTAGS- ESSEN)	2	1	2	2	3	0	1	3	1	2	1	2	2
KAFFEEKRAENZCHEN (‘KAFFEE UND KUCHEN’)	2	3	1	4	4	0	2	3	1	3	5	1	2
EINLADUNGEN, PARTYS, FESTLICHKEITEN	32	30	34	37	33	36	34	28	35	32	32	31	37
BEI ALKOHOLGENUSS	3	3	3	4	4	0	3	3	5	2	4	2	4
BEIM FERNSEHEN	1	1	0	2	0	0	2	0	1	0	0	1	1

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- NICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASISKUNGENICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
PROBLEME DURCH BERUFS- TAEITIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	15	19	14	12	14	17	11	28	13	17	18	12	18
KEINE MOEGlichkeit, ESSPLAN EINZUHALTEN	3	6	2	0	1	0	4	7	1	4	7	3	1
KEINE MOEGlichkeit, ESSEN SELBST ZUZUBE- REITEN (KANTINENESSEN)	5	7	5	0	4	11	3	7	5	5	2	7	5
UNREGELMAESSIGE ESSENSZEITEN, BEDINGT DURCH TAGESABLAUF	7	7	9	6	9	8	5	11	6	9	9	4	11
VERSUCHUNG DURCH DAS ZUBEREITEN DER SPEISEN	2	1	1	6	3	0	0	7	2	2	2	0	4

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAEHRUNGSGEMOEHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTSENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR-UEBER-GE-UEBER-GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- NICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES- UEBER- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	92	113	101
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSOENLICHE BELASTUNGEN	30	30	27	38	28	22	26	43	19	34	40	27	26
STRESS, ANSPANNUNG, BERUFLICHE UEBERLASTUNG	9	8	10	8	6	3	9	13	4	9	11	8	6
BERUFLICHE PROBLEME (STELLENSUCHE, NEUE POSITION, ARBEITSLOSIGKEIT)	1	1	3	0	1	6	1	0	1	1	0	2	2
UEBERLASTUNG IM FAMILIAEREN ALLTAG, STRESS UND HETZE BEI DER HAUSARBEIT	6	9	3	10	6	3	5	13	1	9	13	6	2
FAMILIAERE SORGEN, PRIVATER AERGER, EHEKRISEN	13	15	10	17	14	3	15	16	11	14	18	10	13
BESONDERE BELASTENDE EREIGNISSE (KRANKHEIT, UNFALL, TOD)	4	6	3	2	1	3	3	7	2	4	7	4	2
GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN UND PROBLEME	4	3	3	6	4	6	3	5	4	4	5	3	4
NERVOSITAET, HEKTIK	1	1	1	2	0	6	1	2	1	1	1	2	1
DEPRESSION, NIEDERGESCHLAGENHEIT	2	1	1	6	5	0	1	0	0	2	1	1	3

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEMOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BET KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	39	35	42	42	43	33	38	41	36	41	41	39	38
NANGELNDE WILLENS- STAERKE, 'KANN SCHLECHT ANDERE ESSEN SEHEN'	9	8	8	13	10	8	9	8	6	10	11	9	8
VERFUEHRUNG DURCH ANBIETEN, SCHLECHT 'NEINSAGENKOENNEN'	2	2	2	2	1	0	2	5	0	3	2	3	1
VERFUEHRUNG DURCH APPETITLICHES, GUT AUSSEHENDES ESSEN	5	4	5	10	8	6	5	3	6	5	2	5	8
VERLOCKUNG DURCH SUESSIGKEITEN, NASCHSUCHT	20	19	23	17	23	8	22	23	24	19	21	22	19
HEISSHUNGER, ESSANFAELLE, UNKONTROLLIERTES ESSEN ZWISCHENDURCH	5	3	8	4	3	11	6	2	1	7	5	6	4
SCHLECHT AUFHOEREN KOENNEN MIT ESSEN	3	3	3	6	6	3	2	2	2	3	5	1	5
SONSTIGE PROBLEME	10	8	12	10	5	11	9	18	12	9	11	11	9
KA	22	24	22	19	25	22	21	21	29	19	18	21	25

TABELLE 31: ES KANN AUCH DINGE GEGEBEN HABEN, DIE IHRE BEMUEHUNGEN ZUR AENDERUNG DES ERNAEHRUNGSVERHALTENS UNTERSTUETZTEN, DIE FUER SIE SEHR HILFREICH WAREN. KOENNEN SIE SOLCHE DINGE NENNEN?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEITERE REDUKTION	NAHME	STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
JA	41	42	37	46	43	36	45	31	46	38	37	41	44	
NEIN	52	48	57	50	53	61	46	61	46	56	54	53	51	
KA	7	10	6	4	5	3	9	8	7	6	10	6	5	

TABELLE 31.1: MEIN JA: WELCHE DINGE WAREN HILFREICH BEI DER ANDEPUNG DES ERNAHRUNGSVERHALTENS

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER MEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	127	57	43	24	34	13	53	19	39	81	30	46	44
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	28	25	28	29	38	15	26	21	26	30	23	24	32
ERNAHRUNGSFAHRPLAN, UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE	6	5	5	13	12	0	6	5	5	6	3	4	9
(TAEGLICHE) GEWICHTS- KONTROLLE (WIEGEN UND AUFSCHREIBEN)	5	2	5	13	9	8	4	0	8	4	0	4	9
ANDERE KURSTEILNEHMER, DIE GRUPPE, DAS MONATLICHE TREFFEN	19	18	19	17	26	8	17	16	15	22	20	15	20
EINFLUESSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	24	21	28	25	24	38	21	26	23	25	27	20	30
UNTERSTUETZUNG DURCH FAMILIENMITGLIEDER, MITNACHEN VON ANDEREN FAMILIENMITGLIEDERN	18	16	23	17	21	31	13	26	21	19	20	15	23
ANERKENNUNG DER BEMUEHUNGEN, LOB, KOMPLIMENTE	8	9	5	13	3	15	9	5	8	7	10	7	9

TABELLE 31.1: WENN JA: WELCHE DINGE WAREN HILFREICH BEI DER VERÄNDERUNG DES ERNÄHRUNGSVERHALTENS

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	NISS-ERFOLG	STABIL ODER WEITERE REDUKTION	ZU-NAHME	STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	127	57	43	24	34	13	93	19	39	81	30	46	44
HUSWIRKUNGEN DES VERÄNDERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	15	14	21	4	9	23	15	21	21	12	10	17	14
VERBESSERUNG DES ALLGEMEINEN WOHLBEFINDENS	1	2	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0	2
BESSERUNG GESUNDHEITLICHER SCHWIERIGKEITEN	2	4	0	0	0	0	2	5	0	1	3	0	0
GROESSERE AKTIVITAET, MEHR UNTERNEHMUNGSLUST	3	2	7	0	0	8	4	5	3	4	0	7	2
BESSERES AUSSEHEN, KEINE PROBLEME MIT KLEIDUNG	9	7	12	4	6	15	8	11	15	6	7	11	7
STEIGERUNG DES SELBSTBEMUSSTSEINS	2	2	2	0	3	8	0	0	3	1	0	2	2
SONSTIGE HILFEN	26	33	19	25	18	15	34	21	21	25	30	35	11
ANDERE DIAETEN/KUREN	3	0	9	0	3	0	4	5	0	5	0	9	0
BESONDERE 'TRICKS'	3	4	2	4	3	0	4	0	0	2	0	7	0
SONSTIGES	20	30	7	21	12	15	26	16	21	17	30	20	11
KA	14	14	12	21	18	8	11	21	13	16	17	13	16

TABELLE 32: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT			
	STAR- UES- GE- WICHT	UEBER- MICHT	NORMAL- NICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- MICHT	NORMAL- NICHT	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UINGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101

... ANDEREN PERSONEN
ERKLAERT, WARUM UND WIE
SIE IHR EIGENES ESS-
VERHALTEN AENDERN UND
ABNEHMEN?

JA	67	70	61	71	71	72	76	39	76	63	65	65	72
NEIN	19	20	19	17	14	8	15	43	12	22	27	20	11
KA	15	10	20	12	15	19	9	18	12	15	9	15	17

... ANDEREN PERSONEN
ERKLAERT, WIE DIESE
IHR ESSVERHALTEN
AENDERN UND ABNEHMEN
KOENNTEN?

JA	67	70	64	63	66	81	73	49	73	65	65	67	68
NEIN	19	21	18	19	15	11	15	39	17	21	26	20	14
KA	14	10	17	17	19	8	12	11	11	13	10	12	18

TABELLE 32: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UESER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ODER NAHME	STABIL ZU- NAHME	WEI- TERE REDUK- TION	STAR- UESER- WICHT	UEBER- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
... MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DAMIT DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?													
JA	49	50	50	40	51	64	52	33	54	47	45	52	48
NEIN	27	27	23	37	28	17	23	39	21	29	30	24	28
KA	25	23	27	23	21	19	25	28	25	24	24	24	25
... ANDERE PERSONEN MIT ERFOLG DAZU VERAN- LASST, AUCH DIESEN ERNAEHRUNGSKURS ZU BESUCHEN?													
JA	29	33	27	23	26	36	34	16	33	27	27	29	28
NEIN	49	47	48	56	51	44	45	57	45	51	52	48	50
KA	22	20	25	21	23	19	21	26	21	22	21	23	22

TABELLE 32.1: MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN (UEBERSICHT)

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU-	ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	STAR- KES UEBER- GEWICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WARUM UND WIE SIE IHR EIGENES ESS- VERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?	67	70	61	71	71	72	76	39	76	63	65	65	72
... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WIE DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN KOEHNNTEN?	67	70	64	63	66	81	73	49	73	65	65	67	68
... MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DAMIT DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?	49	50	50	40	51	64	52	33	54	47	45	52	48
... ANDERE PERSONEN MIT ERFOLG DAZU VERAN- LASST, AUCH DIESEN ERNAEHRUNGSKURS ZU BESUCHEN?	29	33	27	23	26	36	34	16	33	27	27	29	28

TABELLE 33: WENN SIE JETZT HOCH EINMAL AUS DER RUECKSCHAU DEN KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' BEWERTEN, WELCHEN DER FOLGENDEN AUSSAGEN STIMMEN SIE ZU?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR-UESER-GE-UEBER-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM-REDUKTION	MISS-ER-FOLG	STABIL ZU-ODER WEITERE REDUKTION	NAHME	STAR-UESER-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
DURCH DIE KURSTEILNAHME IST MIR VIELES UEBER MICH SELBST UND MEIN VERHALTEN KLARER GEWORDEN	79	82	76	79	78	78	85	75	85	78	82	80	77
DIE VIELEN REGELN, ANWEISUNGEN UND AUFGABEN IN KURS EMPFAND ICH ALS SEHR BELASTEND	16	17	12	17	10	8	16	20	11	17	17	19	11
DIESEN KURS HALTE ICH FUER BESSER ALS ANDERE METHODEN UND DIAETEN, DIE ICH KENNE ODER AUSPROBIERT HABE	70	80	57	73	69	72	74	64	73	70	82	58	73
DAS KURSSYSTEM IST VIELLEICHT NICHT SCHLECHT, ABER FUER MICH PERSOENLICH WAR ES NICHT DAS RICHTIGE	10	9	12	8	4	8	5	23	8	9	12	12	5
FUER MICH WAR ES SEHR WICHTIG UND HILFREICH, IN EINER GRUPPE ZU SEIH UND MICH DURCH ANDERE TEILNEHMER UNTERSTUETZT ZU FUEHLEN	72	81	64	65	70	75	80	62	71	74	83	65	71
DIESER KURS VERLANGTE MEINER ANSICHT NACH ZUVIEL ZEIT-AUFWAND FUER DAS, WAS MAN ERREICHEN SOLL ODER KANN	16	10	19	21	19	17	10	16	7	19	9	21	16

TABELLE S.11 ALTER DES/DER BEFRAGTEN

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	NAHME	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
BIS 19 JAHRE	1	0	0	6	4	0	0	0	0	1	0	1	2
20 - 29 JAHRE	11	13	5	17	15	8	9	11	10	12	13	8	13
30 - 39 JAHRE	31	27	34	38	39	36	25	28	29	32	28	30	38
40 - 49 JAHRE	35	37	35	25	25	33	41	36	36	36	34	39	30
50 - 59 JAHRE	14	11	19	12	11	19	16	11	15	14	11	18	13
60 JAHRE UND AELTER	8	12	6	2	5	3	9	13	10	6	13	4	4
KA	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1

TABELLE S.2: GESCHLECHT DES/DER BEFRAGTEN

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR-UEBER-GE-UEBER-GE-WICHT	UEBER-UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ER-FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI-TERE REDUK-TION	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI-TERE REDUK-TION	6 MONATE NACH KURSENDE	STAR-UEBER-GE-UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
MAENNLICH	8	9	10	2	9	14	8	7	7	8	7	9	6
WEIBLICH	91	91	90	96	89	86	92	93	92	91	93	91	92
KA	1	0	1	2	3	0	0	0	1	0	0	0	2

TABELLE S.3: WUENSCHEN SIE EINE INFORMATION UEBER DIE ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG?

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	BEI KURSENDE STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER NAHME MEI- TERE REDUK- TION	S-%	S-%	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
JA	79	82	76	79	78	78	85	75	85	78	82	80	77	
NEIN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
KA	21	18	24	21	23	22	15	25	15	22	18	20	23	

TABELLE A: PERSOENLICHES NORMALGEWICHT (ZIELGEWICHT)

ALS NORMALGEWICHT WIRD DAS MASS 'KÖRPERGRÖSSE IN CM MINUS 100' IN KG BEZEICHNET
(Z.B. KÖRPERGRÖSSE: 175 CM => NORMALGEWICHT: 75 KG)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH		
		STAR- KES	UEBER- GE- UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES	UEBER- GE- UEBER- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
BIS 60 KG	24	34	17	15	15	22	30	23	26	22	40	19	16
61 - 65 KG	28	23	34	33	33	31	27	26	29	28	16	35	33
66 - 70 KG	29	28	28	35	31	31	29	28	26	31	29	30	30
71 - 75 KG	10	8	12	12	10	8	6	18	12	9	9	10	13
76 - 80 KG	4	4	4	2	3	3	3	5	5	4	2	4	5
81 - 85 KG	3	2	4	2	3	3	5	0	1	4	4	2	4
86 - 90 KG	0	0	1	0	0	3	0	0	0	0	0	1	0
91 - 100 KG	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0
UEBER 100 KG	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0

TABELLE 8: KOERPERGEWICHT AM KURSANFANG (AUSGANGSGEWICHT)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- NAHME	ODER WEI- TERE REDUK- TION	STABIL ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
BIS 60 KG	3	0	2	15	10	0	0	0	2	3	1	0	9	
61 - 65 KG	9	1	4	42	28	6	2	2	5	11	2	4	22	
66 - 70 KG	15	6	23	19	18	25	12	10	18	13	6	15	23	
71 - 75 KG	17	8	29	15	20	6	21	15	18	18	6	25	19	
76 - 80 KG	16	16	22	4	10	31	17	15	17	16	11	21	14	
81 - 85 KG	10	14	10	2	6	14	12	11	7	11	13	11	6	
86 - 90 KG	11	21	5	0	6	8	14	16	12	11	18	13	4	
91 - 100 KG	13	24	5	2	1	11	17	21	17	10	27	11	3	
UEBER 100 KG	4	10	0	0	0	0	6	10	4	5	15	0	0	
KA	2	0	0	0	1	0	0	0	1	2	0	0	1	

190

0

0

0

0

TABELLE C: UEBERGEWICHT AM KURSANFANG

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEM VERHAELTNIS DES JEWELIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN. WOBEI 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON HOCH 13 % UEBER IHREM NORMALGEWICHT LIEGT

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
		STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM RE-DUKTION	MISS-ER-FOLG	STABIL ODER WEIT-TERE REDUKTION	ZU-NAHME		STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
UNTER NORMALGEWICHT	7	0	0	44	25	0	0	0	2	9	1	0	22	
NORMALGEWICHT	3	0	0	15	9	0	0	0	5	2	0	1	7	
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	7	0	0	40	21	0	0	5	6	7	0	3	17	
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	11	0	29	0	20	11	6	7	10	11	1	10	21	
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	28	4	71	0	23	58	26	28	30	29	4	49	28	
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	17	39	0	0	1	19	30	15	18	18	20	29	3	
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	13	30	0	0	0	8	21	21	18	12	37	7	2	
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	12	27	0	0	0	3	16	25	11	11	38	2	0	
KA	2	0	0	0	1	0	0	0	1	2	0	0	1	

TABELLE D: KOERPERGEWICHT AM KURSENDE (23. PROGRAMMWOCHE)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER NAHME WEI- TERE REDUK- TION	S- %	S- %	6 MONATE NACH KURSENDE STAR- KES- UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %	S- %
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
BIS 60 KG	15	4	10	54	45	8	5	0	12	17	4	6	35	
61 - 65 KG	16	6	23	23	30	28	10	2	18	16	5	13	28	
66 - 70 KG	19	17	28	4	15	31	23	10	15	21	11	28	16	
71 - 75 KG	19	21	18	10	4	19	26	23	23	17	18	24	11	
76 - 80 KG	10	13	10	2	5	6	15	11	11	9	10	14	5	
81 - 85 KG	6	9	4	0	0	6	4	16	7	6	10	7	1	
86 - 90 KG	7	13	3	2	1	3	11	13	7	8	20	4	1	
91 - 100 KG	5	10	2	0	0	0	4	18	5	5	15	2	0	
UEBER 100 KG	2	4	0	0	0	0	1	7	2	1	6	0	0	
KA	2	1	2	6	0	0	0	0	0	0	2	1	4	

TABELLE F: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION BEI KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
(Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS- ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT & MONATE NACH KURSENDE			
		STAR- KES	UEBER- GE- NICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER NAHME WEI- TERE REDUK- TION	S-%	S-%	STAR- KES	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
GEWICHTSZUNAHME	4	3	4	4	0	0	0	16	1	5	10	3	0	
KEINE GEWICHTSREDUKTION	2	1	0	10	3	0	0	7	4	2	2	1	4	
1 - 2 KG REDUZIERT	8	5	11	8	5	0	1	31	11	7	10	10	5	
3 - 5 KG REDUZIERT	25	16	30	38	28	14	26	31	29	25	18	27	30	
6 - 8 KG REDUZIERT	27	24	31	27	31	42	28	15	25	27	21	26	32	
9 - 10 KG REDUZIERT	15	23	10	6	13	17	26	0	8	18	18	20	7	
11 - 12 KG REDUZIERT	6	9	3	2	6	11	7	0	8	4	6	4	6	
13 - 15 KG REDUZIERT	5	7	5	0	8	6	6	0	6	5	6	4	5	
16 - 20 KG REDUZIERT	5	8	3	0	5	8	6	0	7	4	4	4	6	
21 KG UND MEHR REDUZIERT	1	2	0	0	1	3	1	0	0	1	2	0	1	
KA	4	1	2	6	1	0	0	0	1	2	2	1	5	

TABELLE G: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION BEI KURSENDE (UEBERGEWICHT BEI KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSANFANG)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS
 (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %).
 Wobei 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WAERE

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT		
		STAR-	UEBER-	UEBER-	NORMAL-	SEHR	STARKE	KAUM	MISS-	ENTWICKLUNG	SEIT KURSENDE	6 MONATE NACH KURSENDE		
		UEBER-	GE-	GE-	WICHT	STARKE	REDUK-	RE-	ER-	STABIL ZU-	ODER	NAHME	STAR-	UEBER-
	GE-	WICHT	WICHT	WICHT	REDUK-	TION	TION	FOLG	WEI-	TERE	REDUK-	KE-	GE-	GE-
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	26	1	29	85	100	0	0	0	20	29	0	7	69	
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	12	8	22	0	0	100	0	0	13	12	1	19	13	
31 - 50 % (= REDUKTION)	19	24	21	0	0	0	49	0	17	20	11	36	7	
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	19	37	9	0	0	0	51	0	20	19	40	20	1	
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	12	19	11	0	0	0	0	62	19	9	24	12	3	
91 % UND MEHR (= VOLLSTAENDIGER MISSERFOLG)	7	9	7	6	0	0	0	38	8	8	20	4	2	
KA	5	1	2	10	0	0	0	0	2	2	4	1	5	

TABELLE M: KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG				GEWICHTS-		ERREICHTES GEWICHT			
		STAR- KES UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE STABIL ZU- ODER NAHME WEI- TERE REDUK- TION	S- Z	S- Z	STAR- KES UEBER- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z	S- Z
BASISKUNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
BIS 60 KG	13	4	8	44	34	8	4	2	18	10	2	2	34	
61 - 65 KG	12	2	17	25	26	19	5	3	17	11	1	8	27	
66 - 70 KG	18	13	25	17	23	19	19	10	18	18	7	23	24	
71 - 75 KG	20	23	22	6	8	25	30	13	20	21	20	31	8	
76 - 80 KG	11	12	13	6	6	19	14	10	10	12	9	19	5	
81 - 85 KG	9	14	8	0	1	3	9	21	6	10	17	12	1	
86 - 90 KG	5	9	2	0	0	3	7	8	6	5	13	1	2	
91 - 100 KG	8	15	4	0	0	3	8	25	6	9	24	4	0	
UEBER 100 KG	2	4	0	0	0	0	3	5	0	3	6	0	0	
KA	2	3	1	2	3	0	2	3	0	0	0	0	0	

TABELLE I: UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEM VERHAELTNIS DES JEMEILIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN, WOBEI 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON NOCH 13 % UEBER IHREN NORMALGEWICHT LIEGT

	GESANT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES- UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	308	135	115	52	30	36	117	61	84	211	82	113	101
UNTER NORMALGEWICHT	21	3	14	85	69	0	3	5	27	18	0	0	64
NORMALGEWICHT	3	1	6	2	5	6	1	2	6	1	0	0	9
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	9	1	22	2	14	31	3	2	13	8	0	0	27
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	15	8	26	8	9	44	16	3	11	17	0	40	0
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	24	31	28	0	1	17	42	30	24	26	7	60	0
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	14	28	3	2	0	3	24	20	13	15	51	0	0
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	6	12	1	0	0	0	7	13	2	7	21	0	0
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	6	13	0	0	0	0	2	23	2	7	21	0	0
KA	4	4	1	2	3	0	3	3	1	2	0	0	0

TABELLE K1 ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
 (Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
 GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- UEBER- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	RE- DUK- TION	MISS- ER- FOLG	STABIL ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES UEBER- WICHT GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
GEWICHTSZUHAHME	11	10	10	13	6	3	6	30	0	15	22	11	2
KEINE GEWICHTSREDUKTION	5	2	10	2	4	6	6	5	0	7	4	10	1
1 - 2 KG REDUZIERT	12	8	14	17	11	6	9	20	6	14	12	13	11
3 - 5 KG REDUZIERT	28	19	33	42	34	28	25	28	25	29	18	32	35
6 - 8 KG REDUZIERT	21	23	20	19	21	31	27	5	25	20	16	19	29
9 - 10 KG REDUZIERT	7	15	2	2	4	6	10	8	15	4	16	6	3
11 - 12 KG REDUZIERT	4	4	4	2	6	6	3	0	7	2	4	2	6
13 - 15 KG REDUZIERT	5	7	5	0	8	8	5	0	8	4	4	4	7
16 - 20 KG REDUZIERT	2	4	0	0	0	8	3	0	6	0	4	2	1
21 KG UND MEHR REDUZIERT	2	4	1	0	3	0	3	2	6	1	1	1	5
KA	4	3	1	2	4	0	2	3	1	2	0	0	1

198

TABELLE L: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE (UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSAUFANG)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS
 (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %),
 WOBEI 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WAERE

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT				REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR-UES-GE-UEBER-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISSERFOLG	STABIL ODER WEITERE REDUKTION	ZU-NAHME	STAR-UES-GE-UEBER-GE-WICHT	UEBER-GE-WICHT	NORMAL-GE-WICHT	
		S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101	
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	24	4	20	87	74	6	3	7	33	20	0	0	73	
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	6	4	10	0	5	31	3	0	13	3	0	4	13	
31 - 50 % (= REDUKTION)	12	14	17	0	8	36	15	2	17	11	5	19	12	
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	19	28	17	0	3	14	39	8	20	19	24	33	1	
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	17	29	11	0	1	6	24	31	13	18	37	19	0	
91 % UND MEHR (= VOLLSTAENDIGER MISSERFOLG)	17	17	23	6	5	8	13	49	2	24	33	23	0	
KA	5	4	1	8	5	0	3	3	1	4	1	1	1	

TABELLE N: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION SEIT KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
(Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE		
		STAR- KES- GE- WICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT	SEHR STARKE REDUK- TION	STARKE REDUK- TION	KAUM RE- DUK- TION	NISS- ER- FOLG	STABIL ZU- ODER WEI- TERE REDUK- TION	ZU- NAHME	STAR- KES- UEBER- GEWICHT	UEBER- GE- WICHT	NORMAL- GE- WICHT
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	20	36	117	61	24	211	82	113	101
GEWICHTSZUNAHME	69	66	70	71	76	69	72	59	0	100	77	75	57
KEINE GEWICHTSREDUKTION	13	13	15	10	13	19	12	13	48	0	10	12	17
1 - 2 KG REDUZIERT	7	7	7	2	6	6	7	8	25	0	5	7	9
3 - 5 KG REDUZIERT	5	7	4	4	3	6	5	10	19	0	4	4	9
6 - 8 KG REDUZIERT	1	2	1	0	0	0	1	5	5	0	2	1	1
9 - 10 KG REDUZIERT	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1
11 - 12 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 - 15 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16 - 20 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21 KG UND MEHR REDUZIERT	1	1	1	0	0	0	1	2	2	0	0	0	2
KA	4	4	3	8	3	0	2	3	0	0	2	1	4

200

Handwritten mark

Handwritten mark

Handwritten mark

Handwritten mark

TABELLE N: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION SEIT KURSENDE (UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSENDE)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IN VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS
 (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %)
 WOBEI 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WÄRE

GESAMT	AUSGANGSGEWICHT			REDUKTIONSERFOLG BEI KURSENDE				GEWICHTS-ENTWICKLUNG SEIT KURSENDE		ERREICHTES GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE			
	STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	SEHR STARKE REDUKTION	STARKE REDUKTION	KAUM REDUKTION	MISS-ERFOLG	STABIL ODER WEITERE REDUKTION	ZU-NAHME	STAR-UEBER-GEWICHT	UEBER-GEWICHT	NORMAL-GEWICHT	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	
BASIS(UNGEWICHTET)	308	135	115	52	80	36	117	61	84	211	82	113	101
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	22	4	15	87	69	3	3	7	31	18	0	0	67
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31 - 50 % (= REDUKTION)	1	1	3	0	0	6	1	2	5	0	0	0	4
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	1	2	0	0	0	0	3	0	4	0	0	3	0
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	6	9	4	0	0	3	7	13	20	0	9	8	1
91 % UND MEHR (= VOLLSTAENDIGER MISSERFOLG)	56	78	57	4	0	83	82	75	37	67	89	79	11
KA	14	7	21	10	31	6	4	3	4	14	2	11	17

Ergebnisse der Nachbefragung

6 Monate nach Kursende

Kopf 3

- Bisherige Versuche
- Unterstützung
- Wunsch nach weiterer Gewichtsreduktion
- Zufriedenheit mit neuer Ernährung
- Erfüllung der Erwartungen

TABELLE 1: HABEN SIE DEN KURS "ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT" IM JAHRE 1981 GANZ MITGEMACHT ODER HABEN SIE AN KURS NUR UNVOLLSTÄNDIG TEILGENOMMEN ODER DEN KURS VORZEITIG ABGEBROCHEN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-MAHS VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEH	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEH	STÄR-KE	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-ARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-ARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGENICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
ICH HABE DEN KURS AN ALLEN 13 STUNDEN UND BIS ZUM ENDE BESUCHT	55	52	65	57	52	55	54	61	48	70	56	43
ICH HABE AN EINIGEN STUNDEN NICHT TEILGENOMMEN, ABER DOCH BIS ZUM ENDE DES KURSES MITGEMACHT.	36	39	23	37	34	36	38	34	39	28	37	42
ICH HABE DEN KURS BESUCH VORZEITIG ABGEBROCHEN UND NICHT BIS ZUM ENDE MITGEMACHT	7	7	8	4	12	7	6	4	12	0	5	13
KA	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	1	1

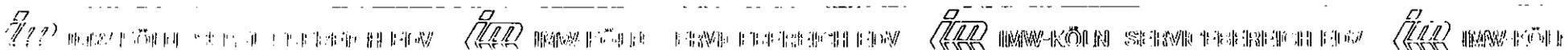


TABELLE 1.1: WEHN ABGEBROCHEN: WESHALB HABEN SIE DEN KURS NICHT BIS ZUM ENDE BESUCHT?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- HALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	21	16	5	9	12	16	5	7	13	0	9	11
GRÜNDE, DIE MIT DEM KURS ZUSAMMENHÄNGEN (Z.B. PROBLEME MIT DEN KURSAUFGABEN, PROGRAMM WAR ZU ZEITAUFWENDIG U.Ä.)	19	19	20	11	25	6	60	14	23	0	22	18
PRIVATE GRÜNDE (Z.B. URLAUB, EINLADUNGEN, UNZUEGE U.Ä.)	24	31	0	11	33	25	20	43	15	0	33	18
BERUFLICH BEDINGTE GRÜNDE (Z.B. BERUFLICHE ÜBERLASTUNG, BERUFLICH BEDINGTE REISETÄTIGKEIT, STELLENWECHSEL U.Ä.)	10	6	20	11	8	13	0	14	8	0	11	9
GESUNDHEITLICHE GRÜNDE (Z.B. SCHLECHTER GESUNDHEITZUSTAND, KRANKENHAUSAUFENTHALT, LÄNGERE KRANKHEIT U.Ä.)	10	6	20	11	8	13	0	0	15	0	11	9
EINFLUSSE AUS DEM PERSÖNLICHEN LEBENSUMFELD (Z.B. PROBLEME MIT DEM PARTNER, AERGER IN DER FAMILIE, ERZIEHUNGSPROBLEME, ZEITLICHE ÜBERLASTUNG IM ALLTAG U.Ä.)	5	0	20	0	8	6	0	0	8	0	0	9
SONSTIGE GRÜNDE	29	31	20	56	8	38	0	29	23	0	22	27
KA	5	6	0	0	8	0	20	0	8	0	0	9

TABELLE 2: AN WELCHEN DER NACHSTEHEND AUFGEFÜHRTEN KURSSTUNDEN WAREN SIE PERSÖNLICH ANWESEND?

	GESAMT	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE-NUR EINMAL-VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES NICHT-ZUFRIE-DEN	STÄR-KER ABGE-NOMMEN ALS ER-MÄRTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-MÄRTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-MÄRTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
1. KURSSTUNDE	89	89	88	90	86	91	85	90	88	92	88	88
2. KURSSTUNDE	90	90	87	90	89	91	86	92	88	94	90	88
3. KURSSTUNDE	89	89	88	90	87	91	86	90	88	94	88	88
4. KURSSTUNDE	85	85	83	86	82	87	78	88	79	91	83	84
5. KURSSTUNDE	84	83	85	86	79	84	82	86	81	94	84	77
6. KURSSTUNDE	81	80	82	82	79	83	76	81	82	91	76	84
7. KURSSTUNDE	81	81	78	82	80	82	80	83	80	87	79	82
8. KURSSTUNDE	83	83	82	84	82	84	82	86	80	92	84	77
9. KURSSTUNDE	80	80	80	81	77	82	75	84	74	91	80	72
10. KURSSTUNDE	79	78	82	82	72	79	78	84	73	89	79	73
11. KURSSTUNDE	75	74	75	77	70	75	73	78	71	91	75	64
12. KURSSTUNDE	76	77	73	79	71	77	72	78	73	89	77	66
13. KURSSTUNDE	75	74	78	79	67	76	72	79	71	85	79	61

TABELLE 2.1: ANZAHL BESUCHTER KURSSTUNDEN (SCORE)

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- GEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STUER- KER ABGE- NÖHMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NÖHMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NÖHMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
13 STUNDEN	47	45	52	49	42	47	46	52	40	64	45	37
12 STUNDEN	14	15	13	15	12	14	14	15	13	17	16	8
11 STUNDEN	12	12	13	11	13	13	10	11	15	6	12	16
10 STUNDEN	9	10	5	9	10	9	10	7	12	6	9	13
9 STUNDEN	3	4	0	2	4	3	4	3	4	2	3	4
8 STUNDEN	1	1	2	1	2	2	0	1	2	0	1	2
7 STUNDEN	2	2	2	1	2	2	1	1	3	0	1	5
6 STUNDEN	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
5 STUNDEN	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	2
4 STUNDEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3 STUNDEN	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	2	0
2 STUNDEN	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4
1 STUNDE	3	3	3	2	4	3	4	3	3	0	4	2
KA	6	5	8	4	8	4	9	4	8	4	6	5

TABELLE 3: HATTEN SIE AN DEM KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' DAMALS AUF ANRATHEN IHRES ARZTES TEILGENOMMEN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL-VER-SUCHT	MICHT MIT	MICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/NICHT ZUFRIE-DEN	STUER-KER ABGE-NOMMEN ALS ER-MARTET	SOVIEL WENIGER ABGE-NOMMEN WIE ER-MARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-MARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	3	2	7	4	1	3	3	2	5	2	2	5
NEIN	95	97	90	95	96	96	94	97	92	96	95	95
KA	2	2	3	1	3	1	4	1	3	2	2	0

TABELLE 5: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

GESAMT	BISHERIGE VERSÜCHE		UNTERSCHNEIDUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL-VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIEDEN	ES GEHT/NICHT ZUFRIEDEN	STAERKER ABGEGENOMMEN ALS ERWARTET	SOVIEL ABGEGENOMMEN WIE ERWARTET	WENIGER ABGEGENOMMEN ALS ERWARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
NÖCHMALS AM KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' TEILGENOMMEN ODER SICH ZUR TEILNAHME ANGEMELDET	5	6	2	6	4	7	1	4	7	6	7	2
ANDERE METHODEN ZUR GEWICHTSREDUKTION (DIÄTEN, MEDIKAMENTE USW.) ANGEWENDET	14	15	8	14	14	16	10	16	13	6	10	30
ANDERE METHODEN ZUR BEEINFLUSSUNG ODER KONTROLLE IHRES ERNÄHRUNGSVERHALTENS ANGEWENDET	8	9	3	7	9	9	4	7	8	0	8	12

TABELLE 5.1: WENN ANDERE METHODEN ANGEWENDET: WELCHE WAREN BZW. SIND DAS?

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZU- FRIE- DEN	STÄR- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	68	58	7	45	23	57	11	44	23	3	30	35
NULLDIAET	4	3	14	4	4	5	0	5	4	0	0	9
GRUPPENPROGRAMM (Z.B. WEIGHT WATCHERS)	4	5	0	7	0	4	9	7	0	0	0	9
EINSEITIGE KOST (Z.B. ATKINS, HOLLYWOOD-DIAET)	6	7	0	4	9	5	9	7	4	0	3	9
REDUZIERTER MISCHKOST (Z.B. BRIGITTE-DIAET)	46	41	57	53	30	49	27	41	57	67	43	46
MEDIKAMENTE, ARZNEIMITTEL	3	3	0	2	4	4	0	5	0	0	3	3
SONSTIGE	35	38	29	27	52	33	45	34	35	33	50	23
KA	1	2	0	2	0	0	9	2	0	0	0	3

TABELLE 6: WAS HABEN SIE NACH BEENDIGUNG DES KURSES MIT DEN ERHALTENEN KURSMATERIALIEN (GRUENE UND GELBE TEILNEHMERNÄPPE) GEMACHT?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GR-NICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	HIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ES GEHT/ZU-FRIE-DEN	NICHT ZUFRIE-DEN	STÄR-KER ABGE-NOMMEN ALS ER-MÄRTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-MÄRTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-MÄRTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
ICH BEWAHRE DAS KURSMATERIAL AUF, HABE ES ABER EIGENTLICH BISHER NICHT WEITER GENUTZT	36	37	33	32	45	35	41	38	35	36	35	41
ICH BEWAHRE DAS KURSMATERIAL AUF UND LESE GELEGENTLICH DARIN NACH	58	58	60	65	45	60	53	58	59	58	60	55
ICH HABE DAS KURSMATERIAL WEGGEWORFEN	1	1	0	0	2	1	0	2	0	0	2	0
ICH HABE DAS KURSMATERIAL WEITERGEGEBEN, VERSCHENKT	3	3	3	2	5	3	5	2	5	4	3	4
ICH HABE DAS KURSMATERIAL NIE ERHALTEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	1	0	3	0	3	0	1	1	1	2	1	0

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTE EINZELNE PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/HUR EINMAL-VER-SUCHT	MICHT MIT	MICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STÄR-KE	SOVIEL ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
WIEGEN UND KONTROLLE DES KÖRPERGEWICHTES												
REGELMAESSIG	67	70	55	69	63	68	66	70	63	83	68	55
HAEUFIG	25	22	33	24	26	25	25	24	26	11	24	34
SELTEN	5	5	7	4	8	5	6	3	8	2	5	7
NIE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	3	2	5	3	3	2	3	3	3	4	2	4
AUSRECHNEN DES WÖCHENTLICHEN DURCHSCHNITTS-GEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERÄNDERUNGEN												
REGELMAESSIG	11	12	5	11	11	13	6	13	9	11	14	5
HAEUFIG	7	7	8	6	10	7	8	5	10	8	7	7
SELTEN	17	19	12	18	15	19	11	15	21	17	16	19
NIE	46	46	42	45	47	45	49	48	44	49	43	49
KA	19	15	32	20	16	16	25	20	16	15	19	19
PROTOKOLL DER TÄGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME												
REGELMAESSIG	6	7	3	6	7	6	8	6	5	6	8	2
HAEUFIG	13	13	12	12	13	14	8	12	14	13	12	13
SELTEN	20	20	20	19	21	22	15	17	24	23	18	23
NIE	42	43	33	43	40	42	44	45	38	40	42	43
KA	19	17	32	20	18	16	25	20	18	19	20	18

TABELLE 71 WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	DARF MIT	DARF NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ES GEHT/ ZU- FRIE- DEN	NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'												
REGELMAESSIG	3	3	5	4	2	4	3	4	3	0	4	4
HAEUFIG	2	2	2	2	1	2	3	2	2	4	2	1
SELTEN	6	6	5	6	5	8	1	3	11	6	7	4
NIE	67	69	57	66	69	67	68	68	67	70	65	71
KA	22	20	32	22	22	20	25	23	18	21	22	20
ESSPLAN AUSARBEITEN												
REGELMAESSIG	3	4	0	3	3	3	4	4	1	6	2	4
HAEUFIG	13	13	15	14	11	16	6	8	21	11	13	14
SELTEN	16	15	15	16	15	17	13	16	16	19	16	14
NIE	46	48	38	45	49	45	51	48	46	45	45	49
KA	21	20	32	21	21	18	27	24	16	19	23	18
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)												
REGELMAESSIG	11	14	2	12	9	13	9	13	10	17	13	5
HAEUFIG	19	21	13	22	13	22	11	17	22	23	19	17
SELTEN	20	22	17	21	19	22	18	19	24	21	22	19
NIE	32	29	37	28	41	31	37	34	30	26	28	42
KA	17	14	32	17	17	13	25	18	13	13	18	17

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/ NUR EINMAL-VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KE-ABGE-NOMMEN ALS ER-MARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-MARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-MARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'												
REGELMAESSIG	2	2	0	1	3	1	4	2	2	4	2	1
HAEUEFIG	3	3	3	4	2	4	0	2	5	2	4	2
SELTEN	11	13	5	11	10	13	8	12	11	8	11	14
NIE	61	61	55	60	61	62	59	61	63	68	60	60
KA	23	20	37	23	23	20	29	23	20	19	24	22
FESTLEGEN VON VERHALTENS-REGELN IN 'VORSATZEN'												
REGELMAESSIG	5	3	12	4	5	3	9	4	5	9	5	0
HAEUEFIG	14	15	10	15	12	15	11	13	16	13	15	14
SELTEN	15	16	13	16	13	15	14	14	17	15	13	18
NIE	46	47	35	45	48	47	44	48	44	45	47	47
KA	21	19	30	20	21	19	22	21	18	17	21	20
EINPLANEN VON VERSUCHUNGSSITUATIONEN												
REGELMAESSIG	3	3	2	2	3	2	5	3	2	4	4	0
HAEUEFIG	10	12	7	11	8	12	6	8	14	13	12	7
SELTEN	19	20	18	20	19	18	24	18	22	17	19	20
NIE	45	46	40	45	47	48	39	49	42	45	44	51
KA	22	20	33	22	22	20	25	22	20	21	21	22

TABELLE 7: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE NOCH GENUTZT?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GENT/ NICH- T ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WAERTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WAERTET	WENIGER ALS ER- WAERTET
	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N	S-N
BASISKUNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
BELOHNUNGSPLAN												
REGELMAESSIG	1	1	0	1	1	0	4	1	1	0	1	1
HAEUFIG	1	1	0	1	1	1	0	2	0	0	1	2
SELTEN	5	5	7	6	3	6	3	3	9	4	7	4
NIE	70	73	58	70	72	72	68	72	71	74	68	73
KA	22	20	35	22	22	20	25	22	20	23	23	19
AUSTAUSCH VON REZEPTEN												
REGELMAESSIG	4	5	2	4	5	5	4	4	4	2	6	2
HAEUFIG	13	13	13	13	13	13	14	13	13	11	13	14
SELTEN	17	17	17	19	14	19	11	17	17	15	21	12
NIE	44	47	32	44	46	45	44	44	47	53	37	53
KA	21	18	37	21	21	18	27	21	19	19	22	18
TREFFEN MIT ANDEREN EHENALIGEN KURSTEILNEHMERN												
REGELMAESSIG	17	18	13	20	9	18	14	19	14	19	21	8
HAEUFIG	9	10	10	11	6	11	5	10	9	13	7	13
SELTEN	25	26	22	22	32	24	28	25	26	30	27	19
NIE	34	33	35	33	36	34	35	31	41	23	33	42
KA	15	14	20	13	17	12	18	15	10	15	12	17

TABELLE 7.1: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEN KURSENDE NOCH GENUTZT?
(ANTEILSWERTE: REGELMAESSIG/HAEUFIG)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERMARTUNGEN		
		SCHON MEHR- NALS VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ES GEHT/ ZU- FRIE- DEN	NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES	92	93	88	93	89	93	91	94	89	94	93	89
AUSRECHNEN DES WOECHENT- LICHEN DURCHSCHNITTS- GEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERAENDERUNGEN	18	20	13	17	21	20	14	18	19	19	21	12
PROTOKOLL DER TAEGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME	19	20	15	18	20	20	15	18	20	19	20	16
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'	5	5	7	6	3	5	5	6	4	4	6	5
ESSPLAN AUSARBEITEN	16	17	15	17	14	19	10	13	21	17	16	18
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)	31	34	15	34	22	34	20	30	32	40	33	22
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'	5	6	3	5	5	5	4	4	7	6	5	4
FESTLEGEN VON VERHAELTENS- REGELN IN 'VORSAETZEN'	19	18	22	19	17	18	20	17	21	23	20	14
EINPLANEN VON VERSUCHUNGS- SITUATIONEN	13	15	8	14	11	14	11	12	16	17	15	7
BELOHNUNGSPLAN	2	2	0	2	2	1	4	3	1	0	2	4
AUSTAUSCH VON REZEPTEN	17	18	15	17	18	18	18	17	17	13	19	17
TREFFEN MIT ANDEREN EHEMALIGEN KURSTEILNEHMERN	26	27	23	31	15	29	19	29	23	32	28	22



TABELLE 7.2: WIE INTENSIV HABEN SIE DIE NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN EINZELNEN PROGRAMMELEMENTE UND ANREGUNGEN IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE HOCH GENUTZT? (ANTEILSWERTE: REGELMAESSIG)

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
WIEGEN UND KONTROLLE DES KOERPERGEWICHTES	67	70	55	69	63	68	66	70	63	83	68	55
AUSRECHNEN DES WOCHENT- LICHEN DURCHSCHNITTS- GEWICHTES UND REGISTRIERUNG DER VERAENDERUNGEN	11	12	5	11	11	13	6	13	9	11	14	5
PROTOKOLL DER TAEGLICHEN NAHRUNGS-AUFNAHME	6	7	3	6	7	6	8	6	5	6	8	2
STRICHLISTE 'MEINE BEOBACHTUNGEN BEIM ESSEN'	3	3	5	4	2	4	3	4	3	0	4	4
ESSPLAN AUSARBEITEN	3	4	0	3	3	3	4	4	1	6	2	4
UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE DURCH AUSKREUZEN (ABWASCHBARER PLAN)	11	14	2	12	9	13	9	13	10	17	13	5
DIAGRAMM 'NAHRUNGSMENGE'	2	2	0	1	3	1	4	2	2	4	2	1
FESTLEGEN VON VERHALTENS- REGELN IN 'VORSAETZEN'	5	3	12	4	5	3	9	4	5	9	5	0
EINPLANEN VON VERSUCHUNGS- SITUATIONEN	3	3	2	2	3	2	5	3	2	4	4	0
BELOHNUNGSPLAN	1	1	0	1	1	0	4	1	1	0	1	1
AUSTAUSCH VON REZEPTEN	4	5	2	4	5	5	4	4	4	2	6	2
TREFFEN MIT ANDEREN EHEMALIGEN KURSTEILNEHMERN	17	18	13	20	9	18	14	19	14	19	21	8

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

Handwritten signature

TABELLE 9: WIE SIND IHRE PLAENE BEZUEGLICH EINER WEITEREN GEWICHTSREDUKTION? VERSUCHEN SIE ZUR ZEIT ...

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- NALS VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER	SOVIEL ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
... WEITER ABZUNEHMEN	72	77	53	71	73	100	0	69	77	58	71	86
... IHR JETZIGES GEWICHT ZU HALTEN	23	19	42	25	20	0	91	25	22	40	26	8
... WEDER - NOCH	2	2	2	2	2	0	9	3	1	0	2	5
KA	2	2	3	1	4	0	0	3	0	2	1	1

TABELLE 9.1: WEHN WEITERE GEMICHTSABNAHME GEWUENSCHT: WIEVIEL KG WOLLEN SIE NOCH ABNEHMEN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MAHS VER- SUCHT	NIE/ HUR EIHMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	222	185	32	150	72	222	0	131	86	31	117	71
BIS 2 KG	7	5	16	6	10	7	0	6	9	13	9	3
3 - 5 KG	37	37	44	38	36	37	0	40	34	52	39	30
6 - 8 KG	14	16	3	17	6	14	0	15	12	19	16	7
9 - 10 KG	23	22	22	21	25	23	0	20	26	10	22	28
11 - 12 KG	2	2	3	1	6	2	0	2	3	0	1	6
13 - 15 KG	7	7	9	7	8	7	0	5	12	3	5	11
16 - 20 KG	5	5	3	4	6	5	0	5	2	3	3	7
UEBER 20 KG	4	4	0	5	3	4	0	5	2	0	2	8
KA	1	2	0	1	1	1	0	2	0	0	3	0

TABELLE 9.2: WENN GEWICHTSBEIBEHALTUNG GENUENGSAM: HABEN SIE SICH FUER DEN FALL, DASS IHR GEWICHT WIEDER ANSTIEGT, EINE GRENZE GESETZT, AB DER SIE ERNEUT VERSUCHEN ABZUNEHMEN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALES VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	72	45	25	52	20	0	72	47	25	21	43	7
JA, AB 1 KG GEWICHTSZUNAHME	53	44	72	56	45	0	53	53	52	62	49	43
JA, AB 2 KG GEWICHTSZUNAHME	26	31	16	25	30	0	26	26	28	19	28	43
JA, AB 3 KG UND MEHR GEWICHTSZUNAHME	13	13	8	15	5	0	13	17	4	10	16	0
NEIN, KEINE FESTE GRENZE GESETZT	3	4	0	0	10	0	3	0	8	0	2	14
KA	6	7	4	4	10	0	6	4	8	10	5	0

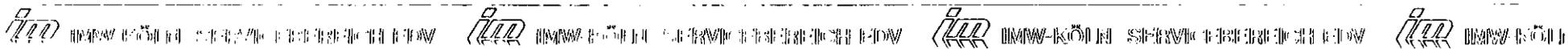


TABELLE 10: SIE HATTEN JA VOR KURSBEGINN BESTIMMTE ERWARTUNGEN DAZU, WIE STARK SIE IHR GEWICHT REDUZIEREN BZW. WIEVIEL SIE ABNEHMEN WOLLTEN. NENN SIE IHR HEUTIGES GEWICHT BETRACHTEN, WELCHE DER FOLGENDEN AUSSAGEN TRIFFT AUF SIE ZU?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	159	112	53	165	83
ICH HABE WEIT WENIGER ALS ERWARTET ABGENOMMEN	27	29	15	25	32	32	14	26	28	0	0	100
ICH HABE IN ETWA SOVIEL ABGENOMMEN, WIE ICH ERWARTETE	54	52	63	54	53	53	58	54	54	0	100	0
ICH HABE STAERKER ABGENOMMEN ALS ICH ERWARTETE	17	17	17	20	10	14	27	19	16	100	0	0
KA	2	2	5	1	5	1	1	1	2	0	0	0

TABELLE 11: WIE WUERDEN SIE DIE ENTWICKLUNG IHRES KOERPERGEWICHTS IN DER ZEIT SEIT DEM KURSENDE BESCHREIBEN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-ALS VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAEKER-ABGE-NOMMEN ALS ER-MARTET	SOVIEL-ABGE-NOMMEN WIE ER-MARTET	WENIGER-ABGE-NOMMEN ALS ER-MARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
STETIGE ABNAHME	3	2	7	2	3	2	4	3	1	6	2	1
STETIGE ZUNAHME	15	17	7	12	20	19	5	14	17	2	14	25
ANNAEHERND KONSTANT (SCHWANKUNGEN BIS ZU 2 KG)	59	56	72	61	54	52	78	61	56	72	60	51
GROESSERE SCHWANKUNGEN (MEHR ALS 2 KG)	21	24	13	24	16	26	9	21	23	21	22	20
KA	2	2	2	0	6	1	4	1	3	0	2	2

TABELLE 12: WIE UEBERZEUGT SIND SIE, DASS SIE DAS JETZT ERZIELTE GEWICHT IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN WERDEN?

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES NICHT ZUFRIE-DEN	STAERKER ABGE-HOHNNEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-HOHNNEN WIE ER-WARTET	WENIGER ABGE-HOHNNEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
ICH BIN VOLLKOMMEN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT HOCH IN DER ZUKUNFT BEIBEHALTEN ODER HOCH REDUZIEREN KANN	56	57	57	61	45	56	56	61	48	70	62	39
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT ZUMINDEST EINE ZEITLANG BEIBEHALTEN WERDE	22	22	22	21	23	20	27	22	22	19	24	19
ICH ZWEIFLE, OB ICH DAS GEWICHT BEIBEHALTEN WERDE	13	13	13	10	19	15	8	9	20	9	6	30
ICH BIN SICHER, DASS ICH DIESES GEWICHT NICHT BEIBEHALTEN UND WIEDER ZUNEHMEN WERDE	5	5	5	5	6	5	6	5	5	0	4	10
KA	4	4	3	3	6	3	4	3	4	2	4	2

222

TABELLE 13: HAT SICH IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE DIE ANZAHL DER MAHLZEITEN, DIE SIE TÄGLICH REGELMÄSSIG ZU SICH NEHMEN, VERÄNDERT?

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE- NUR EINMAL-VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STÄR- KER	SOVIEL ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA, MEHR	22	21	27	21	26	23	22	20	28	23	24	19
JA, WENIGER	18	17	17	20	11	18	16	14	23	17	19	14
NEIN	58	60	52	57	59	59	58	65	47	60	55	64
KA	2	2	5	1	4	1	4	1	2	0	2	2

TABELLE 14: WELCHE DER NACHFOLGEND AUFGEFUEHRTEN MAHLZEITEN NEHMEN SIE ZUR ZEIT REGELMAESSIG EIN? LEGEN SIE BITTE BEI IHREN ANGABEN DEN ZEITRAUM DER LETZTEN 4 WOCHEN ZUGRUNDE.

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	309	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
FRUEHSTUECK	91	92	87	93	87	93	90	92	93	89	94	93
2. FRUEHSTUECK/ PAUSENFRUEHSTUECK	44	45	38	42	49	44	44	46	43	62	42	39
MITTAGESSEN	92	93	92	94	88	94	91	95	89	96	93	94
NACHMITTAGS-MAHLZEIT	47	46	48	48	44	46	49	45	52	53	47	46
ABENDESSEN	92	92	92	93	90	93	91	94	90	94	93	93
KLEINIGKEITEN NACH DEM ABENDESSEN	21	20	22	18	27	19	24	21	21	28	16	24
KLEINIGKEITEN BEI GROSSEM HUNGER ZWISCHENDURCH	33	34	28	36	27	34	33	30	38	28	33	37

TABELLE 14.1: ANZAHL REGELMAESSIG EINGENOMMENER MAHLZEITEN (SCÖPE)

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- NALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
KEINE MAHLZEIT	2	2	3	1	5	1	3	2	1	0	2	0
1 MAHLZEIT	1	1	2	0	3	0	1	1	1	0	1	1
2 MAHLZEITEN	3	3	2	3	3	4	1	2	4	2	3	4
3 MAHLZEITEN	16	16	17	18	11	17	13	18	11	13	16	18
4 MAHLZEITEN	36	35	43	38	34	36	39	35	39	34	40	34
5 MAHLZEITEN	31	34	22	31	31	30	34	30	35	36	30	33
6 MAHLZEITEN	10	9	12	9	13	11	9	11	9	13	8	11
7 MAHLZEITEN	1	1	0	1	0	1	0	1	0	2	1	0

TABELLE 15: HABEN SIE IN DER ZEIT NACH DEM KURSENDE BESTIMMTE NAHRUNGSMITTEL NEU BZW. VERMEHRT IN IHREN ERNAHRUNGSPLAN AUFGENOMMEN ODER VERWENDEN SIE JETZT BESTIMMTE NAHRUNGSMITTEL WENIGER ODER UEBERHAUPT NICHT MEHR?

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHÖN NEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NICHT MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STÄR- KER ABGE- NÖHMEN ALS ER- WÄRTET	SOVIEL ABGE- NÖHMEN WIE ER- WÄRTET	WENIGER ABGE- NÖHMEN ALS ER- WÄRTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA, NEU BZW. VERMEHRT AUFGENOMMEN	7	7	3	8	5	7	6	6	8	8	3	12
JA, REDUZIERT BZW. WEGGELASSEN	10	10	12	10	12	10	11	10	11	11	10	11
JA, BEIDES	62	62	63	66	55	61	67	63	63	66	67	55
NEIN	17	18	13	15	21	20	9	18	16	13	18	20
KA	3	2	8	2	6	1	6	3	2	2	3	1

TABELLE 15.1: WELCHE NAHRUNGSMITTEL HABEN SIE NEU AUFGENOMMEN ODER VERWENDEN SIE JETZT HAEUFIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
		SCHON MEHR- MAL VER- SUCHT	HIE/ RUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STARK ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	18	2	16	5	16	5	11	9	4	5	10	
MILCHPRODUKTE	14	17	0	13	20	13	20	9	11	0	0	30	
JOGHURT/KEFIR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
QUARK	10	11	0	13	0	6	20	9	0	0	0	20	
MAGERNMILCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
(FETTARMER) KAESE/ HUETTENKAESE	10	11	0	6	20	13	0	0	11	0	0	20	
(DIAET-)MARGARINE/ HALBFETTBUETTER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SONSTIGE MILCHPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
GENUESE/OBST	43	39	50	50	20	50	20	45	44	75	60	30	
SALATE	10	6	50	6	20	13	0	0	22	25	0	10	
KARTOFFELN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
OBST	19	22	0	25	0	19	20	27	11	50	20	10	
SONSTIGE GENUESESORTEN	24	22	0	31	0	25	20	27	22	25	40	20	
NATURPRODUKTE (BALLASTSTOFFE)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
WEIZENKLEIE/KOERNER/ MUESLI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
BIERHEFE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
SONSTIGE NATURPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

TABELLE 15.1: WELCHE NAHRUNGSMITTEL HABEN SIE NEU AUFGENOMMEN ODER VERWENDEN SIE JETZT HAEUFIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KE-ABGE-NOMMEN ALS ER-VAERTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-VAERTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-VAERTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	21	18	2	16	5	16	5	11	9	4	5	10
BROT	24	28	0	25	20	31	0	18	22	0	0	40
ROGGEN-SCHWARZBROT/ VOLLKORNBROT	5	6	0	6	0	6	0	9	0	0	0	10
KNAECKEBROT	5	6	0	0	20	6	0	0	11	0	0	10
SONSTIGE BROTSORTEN	14	17	0	19	0	19	0	9	11	0	0	20
FISCH/FLEISCH	10	11	0	13	0	13	0	9	11	25	0	0
FISCH	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MAGERES FLEISCH/ GEFLUEGEL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(FETTARME) WURST	10	11	0	13	0	13	0	9	11	25	0	0
SPEZIELLE DIAETPRODUKTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRAENKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
WASSER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GEMUESESAEFTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGE GETRAENKE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGES	29	28	50	31	20	25	40	27	33	0	60	30
KA	14	17	0	6	40	13	20	27	0	25	0	10

228

H

H

H

H

TABELLE 15.2: WELCHE NAHRUNGSMITTEL LASSEN SIE JETZT WEG ODER VERWENDEN SIE MENIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HONNEN ALS ER- WARTET	SOVIEL MENIGER ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGENICHTET>	32	25	7	20	12	23	9	18	12	6	16	9
MEHL<STAERKE->PRODUKTE	31	28	43	20	50	30	33	39	25	33	38	22
BROT/WEISSBROT	9	8	14	10	8	9	11	17	0	0	13	11
NUDELN<TEIGWAREN>	16	16	14	5	33	17	11	22	8	33	13	11
SOSSEN/MEHL	9	4	29	5	17	4	22	11	8	0	19	0
REIS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KARTOFFELN	3	4	0	0	8	4	0	0	8	0	6	0
HUELSENFRUECHTE	3	4	0	0	8	4	0	0	8	0	6	0
DEL-/FETTHALTIGE PRODUKTE	44	44	43	50	33	35	67	44	50	50	50	33
FETTE, OELE	19	20	14	25	8	13	33	17	25	17	19	22
BUTTER, MARGARINE	16	12	29	20	8	13	22	22	8	0	31	0
<SCHLAG>SAHNE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KAESE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SPECK	6	8	0	5	8	9	0	0	17	0	6	11
<FETTE> WURST	16	16	14	15	17	13	22	22	8	17	19	11
<FETTES> FLEISCH	3	4	0	0	8	4	0	6	0	0	0	11
POMMES FRITES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
HUESSE	3	4	0	5	0	4	0	0	8	17	0	0
KAKAO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

TABELLE 15.21 WELCHE NAHRUNGSMITTEL LASSEN SIE JETZT WEG ODER VERWENDEN SIE WENIGER ALS FRUEHER?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT HEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- HALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	32	25	7	20	12	23	9	18	12	6	16	9
SUESSPEISEN	56	64	29	65	42	61	44	50	58	33	50	78
ZUCKER	50	56	29	60	33	57	33	39	58	33	44	67
KUCHEN	25	28	14	30	17	22	33	28	25	0	31	33
EIS, SCHOKOLADE, SUESSIGKEITEN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
GETRAENKE	19	20	14	15	25	22	11	17	25	33	13	22
VOLLMILCH	3	4	0	0	8	4	0	6	0	0	6	0
LIMONADE/FRUCHTSAEFTE	3	4	0	0	8	4	0	6	0	0	0	11
ALKOHOL	16	16	14	15	17	17	11	11	25	33	6	22
SONSTIGES	6	4	14	5	8	9	0	11	0	33	0	0
SALZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SUPPE	3	4	0	0	8	4	0	6	0	17	0	0
GEMUESE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SONSTIGE PRODUKTE	3	0	14	5	0	4	0	6	0	17	0	0
KA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

230

11

11

11

11

TABELLE 16: WENN SIE JETZT NOCH EINMAL AN IHR ESSVERHALTEN VOR BEGINN DES KURSES DENKEN, WIE STUFEN SIE DEN KJ-WERT IHRER ZUR ZEIT REGELMAESSIG EINGENOMMENEN TAEGLICHEN NAHRUNGSMENGE IM VERGLEICH ZU DER VOR KURSBEGINN EIN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83	
VIEL NIEDRIGER	52	51	57	57	40	49	58	58	43	77	56	27	
ANNAEHERND GLEICH	40	41	37	35	52	41	39	37	46	23	36	63	
VIEL HOEHER	7	8	5	8	6	9	3	5	11	0	8	11	
KA	1	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	

TABELLE 17: UND WIE STUFEN SIE IHRE JETZIGE ERNAEHRUNG AUF DER FOLGENDEN SKALA EIN?

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE-		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHÖN MEHR-VER-SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	NACHT MIT	WICHTSREDUKTION JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KE-ABGE-NOMMEN ALS ER- WÄRTET	SOVIEL WENIGER ABGE-NOMMEN WIE ER- WÄRTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER- WÄRTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG EMPFINDE ICH ALS REICH-HALTIG, ABWECHSLUNGSREICH UND WOHLSCMECKEND	61	62	58	66	51	59	67	100	0	66	62	59
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG ENTSPRICHT NICHT GANZ MEINEN PERSOENLICHEN VORSTELLUNGEN VON REICH-HALTIGER UND WOHL-SCHMECKENDER ERNAEHRUNG. INSGESAMT BIN ICH ABER ZUFRIEDEN DAMIT	34	32	38	32	38	36	30	0	93	34	35	34
MEINE JETZIGE ERNAEHRUNG EMPFINDE ICH ALS ETWAS EINSEITIG UND NICHT MEINEM GESCHMACK ENTSPRECHEND. MIT GENUSS ESSE ICH NICHT	3	3	2	1	6	3	3	0	7	0	2	4
KA	2	2	2	1	5	2	0	0	0	0	1	4

232

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHÖN MEHR-VER-SUCHT	NIE-/HUR EINMAL VER-SUCHT	NICHT MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIEDEN	ES NICHT ZUFRIEDEN	STAERKER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN HAT SICH VERBESSERT												
SEHR STARK	12	12	15	14	8	12	11	13	11	32	10	2
STARK	37	38	32	39	33	35	44	43	29	51	45	14
WENIGER STARK	31	27	43	31	30	32	29	25	40	13	30	47
UEBERHAUPT NICHT	14	16	5	10	21	15	11	13	16	4	9	30
KA	6	7	5	5	8	6	4	5	4	0	6	6
ICH FUEHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFAEHIGER												
SEHR STARK	6	6	8	8	3	6	8	8	4	25	3	1
STARK	34	34	32	35	31	33	35	35	34	53	37	17
WENIGER STARK	39	37	45	41	33	39	42	38	39	19	42	48
UEBERHAUPT NICHT	15	16	7	10	23	15	13	13	18	4	11	29
KA	6	6	8	5	10	7	3	5	5	0	7	5
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDE AUF ANDERE												
SEHR STARK	9	9	12	12	2	9	9	11	6	23	7	5
STARK	33	35	25	35	30	29	48	35	32	58	39	7
WENIGER STARK	35	33	43	35	34	36	32	34	36	15	38	45
UEBERHAUPT NICHT	17	17	13	14	24	20	9	14	22	4	10	40
KA	6	5	7	3	10	6	3	5	4	0	6	4

233

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSDENLICH ZU?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ES GEHT/ ZU- FRIE- DEN	NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT												
SEHR STARK	5	5	5	6	2	5	5	6	3	15	4	1
STARK	15	16	13	15	14	15	14	16	13	25	15	10
WENIGER STARK	29	27	38	30	27	27	38	28	31	28	35	20
UEBERHAUPT NICHT	39	41	28	38	41	42	32	38	43	23	35	59
KA	12	12	15	10	16	11	11	12	10	9	12	10
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND AKTIVER												
SEHR STARK	10	11	8	10	9	10	9	10	11	26	8	2
STARK	33	31	43	38	23	32	39	37	29	47	40	12
WENIGER STARK	33	33	35	35	29	33	34	31	38	23	31	47
UEBERHAUPT NICHT	17	19	7	11	29	18	14	16	19	4	13	33
KA	7	7	7	5	10	7	4	6	4	0	7	6
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT												
SEHR STARK	4	4	2	5	0	4	3	3	5	11	3	0
STARK	14	14	17	15	11	15	11	15	13	19	15	10
WENIGER STARK	32	32	37	35	28	32	35	34	30	40	34	28
UEBERHAUPT NICHT	38	39	30	35	45	38	41	37	41	21	36	54
KA	12	11	15	10	16	11	10	11	10	9	12	8

234

H

H

H

H

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL WENIGER ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHENER UND ZUFRIEDENER												
SEHR STARK	7	7	3	10	2	8	5	7	8	19	7	0
STARK	31	30	38	35	23	30	37	37	25	45	35	17
WENIGER STARK	30	29	37	30	32	29	35	29	33	28	32	31
UEBERHAUPT NICHT	20	22	8	17	27	23	14	20	22	4	13	45
KA	11	11	13	9	16	10	9	8	12	4	13	7
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS												
SEHR STARK	7	8	3	8	5	6	9	9	4	17	6	1
STARK	27	26	35	30	20	26	30	31	21	32	32	16
WENIGER STARK	42	42	38	43	38	42	42	39	47	42	40	47
UEBERHAUPT NICHT	13	14	8	10	20	15	6	10	18	6	9	25
KA	11	10	15	9	16	10	13	11	10	4	13	11
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINK- GEWOHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHAENGIG												
SEHR STARK	9	10	5	10	6	8	9	10	6	17	8	4
STARK	28	30	23	30	26	27	34	32	21	42	30	18
WENIGER STARK	39	38	47	40	39	40	38	36	47	26	41	46
UEBERHAUPT NICHT	17	16	18	15	19	18	13	15	20	11	13	27
KA	7	7	7	6	10	7	6	7	5	4	7	6

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES												
SEHR STARK	16	17	12	16	17	15	19	20	11	25	13	17
STARK	39	37	43	42	33	38	43	47	27	36	41	39
WENIGER STARK	27	27	28	30	20	29	22	21	39	32	30	22
UEBERHAUPT NICHT	10	10	10	6	18	10	10	6	15	6	7	18
KA	8	8	7	6	11	7	6	6	8	2	10	5
ICH HABE DAUERND HUNGER-GEFUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFtiger UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL												
SEHR STARK	6	7	2	6	7	7	5	4	10	0	4	12
STARK	15	16	8	15	15	17	11	13	18	4	13	28
WENIGER STARK	30	32	25	28	35	32	27	32	29	34	30	31
UEBERHAUPT NICHT	40	37	52	44	31	36	48	44	35	57	44	23
KA	9	8	13	7	12	8	9	7	9	6	10	6
ICH ESSE GERNE GUT, ABER ESSEN ZAEHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN												
SEHR STARK	6	6	8	6	8	8	3	5	9	6	6	8
STARK	26	25	30	27	24	23	34	29	21	30	26	24
WENIGER STARK	44	43	45	44	42	43	46	42	47	45	41	49
UEBERHAUPT NICHT	15	17	10	17	11	16	14	15	15	15	18	11
KA	9	9	7	6	14	9	4	8	7	4	9	7

236

11/77

11/77

11/77

11/77

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	MENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83

ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEGESSEN HABE

SEHR STARK	14	17	3	13	16	16	10	11	19	2	13	23
STARK	24	23	28	25	23	24	24	20	31	17	22	35
WENIGER STARK	34	33	37	36	30	34	34	41	23	42	37	24
UEBERHAUPT NICHT	21	21	22	21	20	20	25	23	19	34	21	14
KA	7	6	10	5	10	6	6	5	8	6	7	4

ICH FUEHLE MICH IN ALLTAEGLICHEN LEBEN DURCH PROBLEME VERSCHIEDENSTER ART (Z.B. IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG, DURCH HETZE UND STRESS, IN DER FAMILIE, IM FREUNDES- KREIS USU.) BELASTET

SEHR STARK	15	16	10	11	21	16	13	13	17	6	15	18
STARK	24	24	23	25	22	24	24	23	27	23	23	30
WENIGER STARK	30	29	33	31	28	29	34	33	27	32	31	29
UEBERHAUPT NICHT	23	23	23	25	17	23	24	24	21	32	24	17
KA	8	8	10	7	11	9	5	6	8	8	8	6

TABELLE 18: WIE STARK TREFFEN DIE FOLGENDEN FESTSTELLUNGEN AUF SIE PERSOENLICH ZU?

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/ HUR EINMAL-VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER- KER	SOVIEL ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83

ES TUT MIR GUT, ANDEREN UND AUCH MIR SELBST MEINE WILLENSSTAERKE BESTAETIGT ZU HABEN

SEHR STARK	18	19	10	20	13	14	28	19	17	36	18	7
STARK	37	37	43	38	35	38	38	38	37	53	39	24
WENIGER STARK	25	23	30	26	22	25	23	23	28	9	27	30
UEBERHAUPT NICHT	13	15	8	11	17	16	8	12	15	2	8	31
KA	7	7	8	5	12	8	4	8	4	0	8	7

ICH WURDE HAEUEFIG VON ANDEREN IN MEINEM ENT-SCHLUSS, MEIN ERNAEHRUNGS-VERHALTEN UMZUSTELLEN, BESTAETIGT

SEHR STARK	12	13	8	16	3	12	11	12	13	19	13	6
STARK	26	27	22	30	17	28	22	27	25	30	25	29
WENIGER STARK	30	29	37	28	35	30	32	31	31	30	35	22
UEBERHAUPT NICHT	25	24	27	20	35	23	32	23	27	17	20	37
KA	7	7	7	5	10	7	4	7	4	4	7	6

TABELLE 18.1: ERLEBTE AUSWIRKUNGEN (ANTEILSWERTE: SEHR STARK/STARK)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE-		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL-VER-SUCHT	MICHT MIT	MICHT MIT	WICHTSREDUKTION JA	WICHTSREDUKTION NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KE-ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
MEIN ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN HAT SICH VERBESSERT	49	50	47	53	41	46	56	56	40	83	55	17
ICH FUEHLE MICH WIEDER LEISTUNGSFAEHIGER	40	41	40	43	34	39	43	43	38	77	40	18
ICH SEHE WIEDER BESSER AUS UND WIRKE ANZIEHENDER AUF ANDERE	43	44	37	48	32	37	57	47	38	81	46	12
BESTIMMTE GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN, UNTER DENEN ICH LEIDE, HABEN SICH VERMINDERT	20	20	18	21	16	20	19	22	16	40	19	11
ICH BIN WIEDER BEWEGLICHER UND AKTIVER	43	41	52	48	33	41	48	47	39	74	48	14
ICH HABE WENIGER PROBLEME MIT MEINER UMWELT	18	18	18	20	11	18	14	17	19	30	18	10
ICH FUEHLE MICH WIEDER AUSGEGLICHER UND ZUFRIEDENER	39	38	42	45	26	38	42	43	33	64	42	17
DAS (RICHTIGE) ESSEN UND TRINKEN MACHT MIR WIEDER MEHR SPASS	34	34	38	38	26	32	39	40	25	49	38	17
ICH FUEHLE MICH VON MEINEN BISHERIGEN ESS- UND TRINK-GEWOHNHEITEN NICHT MEHR SO ABHAENIG	37	40	28	40	32	35	43	42	28	58	38	22
ESSEN MACHT MIR RICHTIG FREUDE UND ICH GENIESSE ES	55	55	55	58	50	54	62	67	38	60	54	55
ICH HABE DAUERND HUNGER-GEFUEHLE UND ESSE DESHALB HAEUFIGER UND MEHR, ALS ICH EIGENTLICH WILL	21	24	10	21	22	24	16	17	28	4	17	40

TABELLE 18.1: ERLEBTE AUSWIRKUNGEN (ANTEILSWERTE: SEHR STARK/STARK)

GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
ICH ESSE GERNE GUT, ABER ESSEN ZAEHLT FUER MICH NICHT ZU DEN WICHTIGSTEN DINGEN	32	31	38	32	33	32	37	34	30	36	32	33
ICH HABE NACH DEM ESSEN OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ZUVIEL GEESSEN HABE	39	40	32	38	40	41	34	31	50	19	35	58
ICH FUEHLE MICH IM ALLTAEGLICHEN LEBEN DURCH PROBLEME VERSCHIEDENSTER ART (Z.B. IM BERUF, IN DER AUSBILDUNG, DURCH HETZE UND STRESS, IN DER FAMILIE, IM FREUNDKREIS USM.) BELASTET	39	40	33	37	44	40	37	37	44	28	38	48
ES TUT MIR GUT, ANDEREN UND AUCH MIR SELBST MEINE WILLENSSTAERKE BESTAETIGT ZU HABEN	55	55	53	58	48	51	66	57	54	89	57	31
ICH WURDE HAEUFIG VON ANDEREN IN MEINEN ENTSCHLUSS, MEIN ERNAEHRUNGS- VERHALTEN UMZUSTELLEN, BESTAETIGT	38	40	30	47	20	40	33	39	38	49	38	35

TABELLE 19: GAB ES WEITERE AUSWIRKUNGEN, DIE SIE SELBST ALS POSITIV UND ANGENEHM EMPFINDEN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHÖN MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- HOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	36	37	33	39	32	38	34	36	39	49	38	28
NEIN	55	55	53	55	55	55	54	58	51	42	53	69
KA	9	8	13	7	13	7	11	6	10	9	10	4



TABELLE 19.1: WENN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS POSITIV UND ANGENEHM?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ES GEHT/ ZU- FRIE- DEN	NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	112	90	20	81	31	84	27	68	44	26	62	23
KLEINERE KONFEKTIONSGROESSE/ WENIGER PROBLEME MIT KLEIDUNG	31	33	25	28	39	32	30	31	32	15	44	17
GESUNDHEITLICHE VORTEILE	13	13	10	11	16	12	11	12	14	27	3	17
VERMEHRTE AKTIVITAET (KINO, THEATER, SPORT USV.)	7	3	25	9	3	5	15	7	7	8	10	0
VERMEHRTE KONTAKTE	3	3	0	2	3	4	0	4	0	0	3	4
POSITIVE REAKTIONEN IN FAMILIEN-, FREUNDES- UND BEKANNTENKREIS	4	4	0	4	3	5	0	4	2	8	2	4
GROESSERES SELBSTBEWUSST- SEIN, ZUFRIEDENHEIT MIT SICH SELBST	15	18	5	16	13	15	15	15	16	12	16	17
HOEHERER INFORMATIONSTAND IM HINBLICK AUF DIE RICHTIGE ERNAEHRUNG	11	10	10	11	10	11	11	13	7	15	8	13
FINANZIELLE ERSPARNIS	2	2	0	2	0	2	0	3	0	0	3	0
BEEINFLUSSUNG DES FREUNDES- UND BEKANNTEN- KREISES	1	1	0	1	0	1	0	1	0	4	0	0
SONSTIGE POSITIVE AUSWIRKUNGEN	10	9	15	10	10	10	11	6	16	4	11	13
KA	4	2	10	5	3	4	7	3	7	8	0	13

TABELLE 20: GAB ES AUCH AUSWIRKUNGEN, DIE SIE NEGATIV SEHEN, DIE SIE ALS BELASTEND ODER UNANGENEHM EMPFINDEN?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MAL VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WÄRTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WÄRTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WÄRTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENÜGTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	22	23	13	21	22	25	14	20	26	13	20	31
NEIN	68	68	70	71	60	65	75	72	62	74	70	61
KA	11	9	17	8	17	9	11	8	13	13	10	7

TABELLE 20.1: WEHN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS BELASTEND ODER UNGEMEHR?

244

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- HALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	HEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	67	55	8	45	22	56	11	38	29	7	33	26
KEIN ERFOLG, ZU GERINGER ERFOLG, ERNEUTE ZUNAHME NACH ANFANGSERFOLGEN	7	9	0	7	9	9	0	3	14	0	6	8
STAENDIGES HUNGERGEBUEHL/ HEISSHUNGER	4	4	13	4	5	5	0	3	7	0	6	4
VERSTAERKTE NERVOSSITAET UND REIZBARKEIT	4	2	25	7	0	4	9	5	3	0	6	4
GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN	12	13	0	13	9	13	9	11	14	57	9	4
BELASTENDE BEGLEIT- ERSCHEINUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN (SCHLAF- STOERUNGEN U.AE.)	4	4	13	4	5	5	0	5	3	14	3	4
ENTTAEUSCHUNG UEBER MANGELNDE WILLENSSTAERKE	7	7	13	7	9	7	9	5	10	0	6	12
EINSAMKEIT, GEFUEHL DES ALLEINGELASSENSEINS, FEHLENDE UNTERSTUETZUNG	1	2	0	2	0	2	0	3	0	0	0	4
PROBLEME UND KONFLIKTE INNERHALB DER FAMILIE DURCH ERNAEHRUNGS- UMSTELLUNG	4	5	0	4	5	5	0	5	3	0	6	4
ORGANISATORISCHE PROBLEME IM ZUSAMMENHANG MIT DER ESSENSZUBEREITUNG UND DEM NORMALEN TAGESABLAUF DURCH ERNAEHRUNGSUMSTELLUNG	3	4	0	2	5	4	0	5	0	0	3	4
ZEITLICHER UND ORGANISA- TORISCHER AUFWAND IM ZUSAMMENHANG MIT DER KURSTEILNAHME	15	15	0	16	14	11	36	13	17	14	12	19

H

H

H

H

TABELLE 20.1: WENN JA: WELCHE AUSWIRKUNGEN EMPFINDEN SIE ALS BELASTEND ODER UNANGENEHM?

GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR-MAHS VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KE	SOVIEL ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	67	55	8	45	22	56	11	38	29	7	33	26
NEGATIVE BZW. VERSTAEANDHIS-LOSE REAKTIONEN DER UMWELT	4	5	0	7	0	4	9	8	0	0	3	8
SONSTIGE BELASTENDE AUSWIRKUNGEN	16	18	13	16	19	16	18	18	14	14	18	15
KA	15	13	25	11	23	16	9	16	14	0	21	12

TABELLE 21: WIE HABEN SICH SEIT IHREM KURSBE such DIE FOLGENDEN VERHALTENSWEISEN BEI IHNEN VERÄNDERT?

246

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERMARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL-VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGENWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
KONSUM ALKOHLISCHER GETRAENKE												
HABE ICH NEU BEGONNEN	2	1	7	1	4	3	1	2	4	0	3	2
HAT SICH VERSTAERKT	2	2	0	1	3	2	3	3	1	0	2	2
IST WIE VOR DEM KURS	26	25	27	29	19	28	20	25	27	23	22	36
HAT SICH VERMINDERT	29	30	23	29	29	28	30	30	28	45	29	18
GAB ES BEI MIR NIE	36	36	32	38	32	34	42	37	35	26	39	37
KA	6	5	12	2	13	5	4	4	6	6	4	4
KONSUM NICHT-ALKOHDLISCHER GETRAENKE												
HABE ICH NEU BEGONNEN	2	2	2	3	1	3	1	3	1	4	3	0
HAT SICH VERSTAERKT	27	30	18	29	23	27	29	30	25	28	30	24
IST WIE VOR DEM KURS	46	44	55	48	43	49	43	43	51	30	47	58
HAT SICH VERMINDERT	11	12	8	11	11	9	15	12	12	19	11	7
GAB ES BEI MIR NIE	5	5	5	5	5	4	6	6	4	8	3	7
KA	8	7	12	4	16	8	5	6	8	11	7	4

A

A

A

A

TABELLE 211 WIE HABEN SICH SEIT IHREM KURSBESUCH DIE FOLGENDEN VERHALTENSWEISEN BEI IHNEN VERÄNDERT?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MAL- VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- HOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
RAUCHEN, ZIGARETTENKONSUM												
HABE ICH NEU BEGONNEN	1	1	2	1	1	1	3	2	1	0	2	1
HAT SICH VERSTÄERKT	3	3	0	2	4	3	3	2	4	0	2	5
IST WIE VOR DEM KURS	11	10	12	11	10	10	13	11	12	9	12	11
HAT SICH VERMINDERT	3	3	2	4	0	4	1	4	2	4	2	4
GAB ES BEI MIR NIE	76	77	72	78	70	76	76	78	74	79	76	76
KA	7	5	13	3	14	6	5	4	8	8	5	4
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZNEIMITTELN												
HABE ICH NEU BEGONNEN	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1
HAT SICH VERSTÄERKT	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1
IST WIE VOR DEM KURS	29	27	32	26	34	32	22	31	26	15	30	36
HAT SICH VERMINDERT	10	12	3	12	6	9	14	10	11	15	10	7
GAB ES BEI MIR NIE	54	54	55	59	45	53	59	53	56	62	54	52
KA	5	5	8	1	13	5	4	3	5	8	3	2

TABELLE 21.1: NEGATIVE AUSWIRKUNGEN DER KURSTEILNAHME IN HINBLICK AUF MISSBRAUCHSVERHALTEN
(ANTEILWERTE: NEU BEGONNEN/VERSTAERKT)

GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRAENKE	4	4	7	3	7	5	4	4	4	0	5	5
RAUCHEN, ZIGARETTEN- KONSUM	4	5	2	3	5	4	5	4	4	0	4	6
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZNEIMITTELN	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	2

TABELLE 21.2: POSITIVE AUSWIRKUNGEN DER KURSTEILNAHME IM HINBLICK AUF MISSBRUCHSVERHALTEN
(ANTEILWERTE: VERMINDERT)

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHÖN MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MÄCHT MIT	MÄCHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- HOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
KONSUM ALKOHOLISCHER GETRÄENKE	29	30	23	29	29	28	30	30	28	45	29	18
RAUCHEN, ZIGARETTEN- KONSUM	3	3	2	4	0	4	1	4	2	4	2	4
EINNAHME VON MEDIKAMENTEN UND ARZNEIMITTELN	10	12	3	12	6	9	14	10	11	15	10	7

TABELLE 22: GAB ES ZUM ZEITPUNKT DES KURSES NOCH ANDERE PERSONEN MIT UEBERGEWICHT IN IHRER FAMILIE?

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL-VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIEDEN	ES GEHT/NICHT ZUFRIEDEN	STAERKER ALS ERWARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ERWARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ERWARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	221	55	209	74	204	72	176	101	51	151	74
JA, (EHE-)PARTNER	35	34	36	39	23	34	39	36	33	39	36	32
JA, KIND(ER)	14	15	11	19	1	15	11	14	14	18	10	20
JA, ANDERE HAUSHALTS-ANGEHOERIGE	6	7	2	6	5	6	4	7	4	6	7	4
NEIN, NIEMAND	46	45	49	44	51	46	47	47	48	41	50	45

TABELLE 23: HABEN ANDERE FAMILIENANGEHOERIGE WAEREND ODER NACH DEM KURS AKTIV BEI DEM PROGRAMM MITGEARBEITET?

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GE- NICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- HALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	221	55	209	74	204	72	176	101	51	151	74
JA, (EHE-)PARTNER:												
HAT AUCH AM KURS TEILGENOMMEN	6	7	4	9	0	7	6	6	8	8	7	5
HAT NICHT AM KURS TEILGENOMMEN, ABER ZU HAUSE VOLL MITGENACHT	9	8	15	12	0	10	7	11	7	12	9	9
HAT EINZELNE PROGRAMMTEILE ODER REGELN AKTIV MITGENACHT	9	11	2	12	0	9	8	9	9	12	7	11
HAT NICHT AKTIV TEILGENOMMEN, MICH ABER BEI MEINEN BEWUEHUNGEN STARK UNTERSTUETZT	34	32	40	46	0	32	40	38	29	35	38	27
KA	42	43	40	21	100	42	39	37	48	33	40	47

TABELLE 23: HABEN ANDERE FAMILIENANGEHOERIGE WAEREND ODER NACH DEM KURS AKTIV BEI DEM PROGRAMM MITGEARBEITET?

	BISHERIGE VERSUCHE			UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERHAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	GESAMT	SCHON NEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR ETHMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL WENIGER	ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	221	55	209	74	204	72	176	101	51	151	74	
JA, KIND(ER) ODER ANDERE													
HAT/HABEN AUCH AM KURS TEILGENOMMEN	2	2	2	3	0	2	1	2	2	2	3	0	
HAT/HABEN NICHT AN KURS TEILGENOMMEN, ABER ZU HAUSE VOLL MITGEMACHT	6	7	0	8	0	6	3	6	5	6	7	4	
HAT/HABEN EINZELNE PROGRAMMTEILE ODER REGELN AKTIV MITGEMACHT	6	7	5	9	0	7	4	6	6	6	7	4	
HAT/HABEN NICHT AKTIV TEILGENOMMEN, NICHT ABER BEI HEINEN BEDEHUNGEN STARK UNTERSTUETZT	26	29	16	35	0	26	28	28	23	37	22	30	
KA	60	54	76	45	100	58	64	57	64	47	62	62	

TABELLE 23.1: AKTIVE MITARBEIT ANDERER FAMILIENANGEHÖRIGER BEI DEM KURSPROGRAMM (ÜBERSICHT)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STÄR- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	221	55	209	74	204	72	176	101	51	151	74
JA, (EHE-)PARTNER	58	57	60	79	0	58	61	63	52	67	60	53
JA, KIND(ER) ODER ANDERE	40	46	24	55	0	42	36	43	36	53	38	38
NEIN, NIEMAND	26	26	27	0	100	26	22	22	32	16	26	30

TABELLE 24: HABEN SIE NUR IHR EIGENES ERNAHRUNGSVERHALTEN GEANDERT ODER HAT SICH DER SPEISEPLAN FUER DIE GANZE FAMILIE UNGESTELLT?

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ALS ER- WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	221	55	209	74	204	72	176	101	51	151	74
ICH HABE NUR MEIN EIGENES VERHALTEN UND MEINE EIGENEN MAHLZEITEN VERAENDERT, DIE ANDEREN ESSEN WIE VORHER	29	25	44	28	31	27	32	28	32	22	30	30
ICH HABE IN ERSTER LINIE MEIN EIGENES VERHALTEN GEANDERT, DIE ANDEREN SIND NUR AM RANDE BERUEHRT	36	39	24	38	30	40	25	34	41	47	34	35
DIE ERNAEHRUNGSGEWOH- HEITEN UND DER SPEISEPLAN DER GANZEN FAMILIE HABEN SICH SPUERBAR VERAENDERT	28	28	29	32	15	25	36	31	22	31	31	19
KA	8	9	4	2	24	7	7	7	6	0	4	16

254

TABELLE 25: WIRD DIES VON IHREN FAMILIENMITGLIEDERN BEGRUESST UND ALS ANGENEHM EMPFUNDEN, ODER MACHT MAN DAS NUR ETWAS WIDERWILLIG MIT?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG*		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MAHS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	HALT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- HOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	221	55	209	74	204	72	176	101	51	151	74
WIRD BEGRUESST UND ALS ANGENEHM EMPFUNDEN	30	28	40	32	24	28	35	33	25	41	31	22
WIRD KAUM ODER GAR NICHT BEMERKT	49	51	40	50	45	52	40	49	50	47	52	47
WIRD NUR ETWAS WIDERWILLIG MITGEMACHT	7	7	5	8	4	7	8	7	8	6	7	9
WIRD NICHT AKZEPTIERT	4	4	7	4	5	4	6	3	6	0	4	4
KA	10	10	7	6	22	9	11	9	11	6	6	18

TABELLE 26: HABEN SEIT IHRER KURSTEILNAHME AUCH ANDERE FAMILIENMITGLIEDER IHR GEWICHT REDUZIERT?

GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- NALS VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	283	221	55	209	74	204	72	176	101	51	151	74
JA, (EHE-)PARTNER	21	20	25	24	12	21	21	20	23	27	22	14
JA, KIND(ER)	8	10	4	11	0	9	8	8	10	14	9	4
JA, ANDERE HAUSHALTS- ANGEHOERIGE	1	1	2	1	3	1	1	2	0	2	1	1
NEIN	67	66	67	67	68	68	64	68	65	59	68	74

256

TABELLE 27: WENN MAN SEINE ERNÄHRUNGSGEWÖHNHEITEN VERÄNDERN MÖCHTE, KANN ES PROBLEME VERSCHIEDENER ART GEBEN, DIE DEM ENTGEGENSTEHEN. BITTE TRAGEN SIE EIN, OB UND WELCHE DER FOLGENDEN SCHWIERIGKEITEN SIE HATTEN.

ICH HATTE IN DEN LETZTEN 6 MONATEN PROBLEME MIT 'VERSUCHUNGEN'. (Z.B. BEI FESTLICHKEITEN, VERLÖCKUNGEN DURCH APPETITLICHES ESSEN USW.)

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STÄR- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	73	77	55	74	69	75	67	69	81	68	75	76
NEIN	24	22	37	23	27	23	29	29	17	30	23	23
KA	3	2	8	2	4	1	4	3	2	2	2	1

TABELLE 28: BEI MIR GAB ES PROBLEME ODER SCHWIERIGKEITEN, DIE SICH AUS MEINEM TAGESABLAUF ODER DER BERUFSTÄTIGKEIT ERKLÄREN. (Z.B. UEBERLASTUNG, ARBEITSZEIT, KANTINENESSEN, UNREGELMÄSSIGE ESSZEITEN USW.)

GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NICHT MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	25	26	20	23	29	29	15	19	37	11	26	31
NEIN	69	68	73	74	57	64	81	74	61	83	70	61
KA	6	6	7	3	14	6	4	7	3	6	4	7

TABELLE 29: BEI MIR HABEN SICH IN DIESER ZEIT STRESS, PERSOENLICHE BELASTUNGEN, SPANNUNGEN ODER ANDERE PERSOENLICHE PROBLEME NEGATIV AUSGEWIRKT.

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MAHS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	26	27	18	22	33	27	23	22	33	9	25	36
NEIN	69	68	73	73	58	67	73	71	64	85	70	59
KA	6	5	8	4	9	5	4	7	3	6	5	5

TABELLE 30: ICH HATTE PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT, MEINE ALTEN GEWOHNHEITEN ZU AENDERN.

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	53	57	32	48	63	57	43	51	56	30	53	66
NEIN	43	40	58	49	31	39	54	47	39	68	42	31
KA	5	3	10	4	6	4	3	3	4	2	5	2

260

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
PROBLEME MIT VERSUCHUNGEN UND VERSUCHUNGSSITUATIONEN	48	51	38	47	50	51	41	46	54	47	48	51
URLAUB	4	4	3	3	5	4	5	3	5	2	5	4
BESONDERE FEIERTAGE (WEIHNACHTEN, SILVESTER USW.)	19	22	12	19	19	22	11	20	19	21	20	17
WOCHENENDE(SONNTAGS- ESSEN)	2	2	2	2	1	1	1	1	3	2	1	2
KAFFEEKRAENZCHEN ('KAFFEE UND KUCHEN')	2	2	5	1	4	2	3	2	4	0	2	4
EINLADUNGEN, PARTYS, FESTLICHKEITEN	32	33	30	35	28	34	30	31	37	30	33	35
BEI ALKOHOLGENUSS	3	3	2	3	2	4	0	2	5	4	2	5
BEIM FERNSEHEN	1	1	0	0	2	1	1	1	1	0	1	1

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
PROBLEME DURCH BERUFS- TAETIGKEIT UND NORMALEN TAGESABLAUF	15	15	13	15	15	16	14	12	21	9	15	20
KEINE MOEGlichkeit, ESSPLAN EINZUHALTEN	3	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	4
KEINE MOEGlichkeit, ESSEN SELBST ZUZUBE- REITEN (KANTINEHESSEN)	5	5	3	5	4	5	5	4	7	8	5	4
UNREGELMAESSIGE ESSENSZEITEN, BEDINGT DURCH TAGESABLAUF	7	7	7	7	9	7	9	6	11	4	8	10
VERSUCHUNG DURCH DAS ZUBEREITEN DER SPEISEN	2	2	2	2	1	3	0	1	4	0	1	5

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAEHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUECHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-MALES VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIEDEN	ES GEHT/NICHT ZUFRIEDEN	STAEKER ABGEGENOMMEN ALS ERWARTET	SOVIEL ABGEGENOMMEN WIE ERWARTET	WENIGER ABGEGENOMMEN ALS ERWARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
PROBLEME DURCH STRESS UND PERSOENLICHE BELASTUNGEN	30	32	23	28	35	32	27	26	37	13	33	34
STRESS, ANSPANNUNG, BERUFLICHE UEBERLASTUNG	9	10	3	8	10	9	9	10	7	6	8	12
BERUFLICHE PROBLEME (STELLENSUCHE, NEUE POSITION, ARBEITSLOSIGKEIT)	1	1	2	1	1	2	0	1	2	2	1	2
UEBERLASTUNG IM FAMILIAEREN ALLTAG, STRESS UND HETZE BEI DER HAUSARBEIT	6	6	7	6	7	8	4	2	15	0	7	8
FAMILIAERE SORGEN, PRIVATER AERGER, EHEKRISEN	13	12	17	11	17	15	8	12	16	6	15	14
BESONDERE BELASTENDE EREIGNISSE (KRANKHEIT, UNFALL, TOD)	4	4	3	2	7	5	1	3	4	2	5	4
GESUNDHEITLICHE BEEINTRAECHTIGUNGEN UND PROBLEME	4	4	3	5	1	3	5	4	4	0	5	2
NERVOSITAET, HEKTIK	1	2	0	1	1	1	1	1	2	0	2	1
DEPRESSION, NIEDERGESCHLAGENHEIT	2	2	0	2	1	1	3	1	3	0	2	1

TABELLE 27.1-30.1: PROBLEME BEI DER AENDERUNG DER ERNAHRUNGSGEWOHNHEITEN (ZUSAMMENFASSENDE UEBERSICHT)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWAERTUNGEN		
		SCHON MEHR- MAL VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ES GEHT/ ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- MARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- MARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- MARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
PROBLEME MIT DER EIGENEN WILLENSKRAFT	39	44	20	41	34	41	33	40	39	36	36	49
MANGELNDE WILLENS- STAERKE, 'KANN SCHLECHT ANDERE ESSEN SEHEN'	9	11	2	7	12	9	8	9	9	4	7	16
VERFUEHRUNG DURCH ANBIETEN, SCHLECHT 'NEINSAGENKOENNEN'	2	3	0	2	2	3	1	3	2	0	1	6
VERFUEHRUNG DURCH APPETITLICHES, GUT AUSSEHENDES ESSEN	5	5	7	6	3	5	4	4	8	6	5	6
VERLOCKUNG DURCH SUESSIGKEITEN, NASCHSUCHT	20	22	13	23	15	20	20	21	21	21	19	23
HEISSHUNGER, ESSANFAELLE, UNKONTROLLIERTES ESSEN ZWISCHENDURCH	5	6	0	4	7	6	4	5	6	2	4	10
SCHLECHT AUFHOEREN KOENNEN MIT ESSEN	3	4	2	5	0	3	4	4	3	6	4	0
SONSTIGE PROBLEME	10	9	10	8	14	10	11	8	13	8	8	14
KA	22	16	50	23	21	18	30	24	16	30	22	17

TABELLE 31: ES KANN AUCH DINGE GEGEBEN HABEN, DIE IHRE BEWERTUNGEN ZUR AENDERUNG DES ERNAEHRUNGSVERHALTENS UNTERSTUETZTEN, DIE FUER SIE SEHR HILFREICH WAREN. KOENNEN SIE SOLCHE DINGE NENNEN?

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- ALS ER- WARTET	SOVIEL NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	41	42	38	42	39	39	51	44	38	51	44	30
NEIN	52	52	52	52	51	56	41	49	58	43	50	65
KA	7	6	10	6	10	5	9	7	4	6	6	5

TABELLE 31.11: WENN JA: WELCHE DINGE WAREN HILFREICH BEI DER WENDEUNG DES ERNÄHRUNGSVERHALTENS

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHÖN MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL-VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIEDEN	ES GEHT/ZUFRIEDEN	STAERKER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	127	101	23	89	38	87	40	84	43	27	73	25
ELEMENTE DES KURSSYSTEMS	28	30	17	29	24	25	33	27	28	30	29	24
ERNAHRUNGSFAHRPLAN, UEBERWACHEN DER KJ-GRENZE	6	6	9	4	11	7	5	5	9	4	7	8
(TÄGLICHE) GEWICHTS-KONTROLLE (WIEGEN UND AUFSCHREIBEN)	5	6	0	6	3	3	8	4	7	11	3	4
ANDERE KURSTEILNEHMER, DIE GRUPPE, DAS MONATLICHE TREFFEN	19	21	9	22	11	17	23	20	16	22	19	16
EINFLUESSE AUS DEM SOZIALEN UMFELD	24	24	26	29	11	23	25	26	19	30	25	16
UNTERSTÜTZUNG DURCH FAMILIENMITGLIEDER, NITMACHEN VON ANDEREN FAMILIENMITGLIEDERN	18	18	22	24	5	16	23	19	16	30	18	8
ANERKENNUNG DER BENUEHUNGEN, LOB, KOMPLIMENTE	8	7	13	9	5	9	5	11	2	4	10	8

TABELLE 31.1: WENN JA: WELCHE DINGE WAREN HILFREICH BEI DER VERÄNDERUNG DES ERNÄHRUNGSVERHALTENS

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR-MALES VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/NICHT	STAERKER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ALS ER-WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	127	101	23	89	38	87	40	84	43	27	73	25
AUSWIRKUNGEN DES VERÄN-DERTEN ERNÄHRUNGSVERHALTENS	15	16	9	16	13	18	8	13	19	19	15	12
VERBESSERUNG DES ALLGEMEINEN WOHLBEFINDENS	1	0	4	0	3	1	0	1	0	0	1	0
BESSERUNG GESUNDHEIT-LICHER SCHWIERIGKEITEN	2	2	0	1	3	2	0	2	0	0	3	0
GROESSERE AKTIVITAET, MEHR UNTERNEHMUNGSLUST	3	3	0	4	0	5	0	1	7	4	3	4
BESSERES AUSSEHEN, KEINE PROBLEME MIT KLEIDUNG	9	10	4	9	8	9	8	7	12	15	7	8
STEIGERUNG DES SELBST-BEWAUSSTSEINS	2	2	0	2	0	2	0	1	2	0	3	0
SONSTIGE HILFEN	26	22	48	22	34	26	25	25	28	19	25	32
ANDERE DIAETEN/KUREN	3	3	4	1	8	3	3	5	0	0	3	8
BESONDERE 'TRICKS'	3	3	4	2	5	3	3	1	7	0	3	4
SONSTIGES	20	16	39	19	21	20	20	19	21	19	19	20
KA	14	16	4	9	26	15	13	14	14	4	14	28

TABELLE 32: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- NICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- NALS VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER	SOVIEL ABGE- NIMMEN ALS ER- WARTET	WENIGER ABGE- NIMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83

... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WARUM UND WIE SIE IHR EIGENES ESS- VERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?

JA	67	67	70	71	56	62	80	70	64	87	74	41
NEIN	19	19	15	15	27	21	13	18	19	2	12	43
KA	15	14	15	13	17	17	8	12	17	11	14	16

... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WIE DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN KOENNTEN?

JA	67	68	65	70	61	65	73	67	69	83	72	51
NEIN	19	19	20	18	22	21	15	20	19	9	15	35
KA	14	13	15	12	16	14	11	14	13	8	14	14

TABELLE 32: HABEN SIE IN DER ZEIT SEIT KURSENDE ...

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		MUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- NALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STÄR- KER	SOVIEL ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83

... MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DAMIT DIESE IHR ESSVERHALTEN ÄNDERN UND ABNEHMEN?

JA	49	50	47	48	51	47	54	47	54	72	45	43
NEIN	27	25	28	27	26	26	29	27	26	13	27	34
KA	25	24	25	25	23	27	16	26	21	15	27	23

... ANDERE PERSONEN MIT ERFOLG DAZU VERAN- LASST, AUCH DIESEN ERNÄHRUNGSKURS ZU BESUCHEN?

JA	29	30	28	30	27	27	32	31	26	47	32	13
NEIN	49	47	53	47	53	49	49	47	53	43	44	63
KA	22	23	18	23	20	23	19	22	21	9	24	24

TABELLE 32.1: MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN (UEBERSICHT)

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGENICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WARUM UND WIE SIE IHR EIGENES ESS- VERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?	67	67	70	71	56	62	80	70	64	87	74	41
... ANDEREN PERSONEN ERKLAERT, WIE DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN KOENNTEN?	67	68	65	70	61	65	73	67	69	83	72	51
... MIT ANDEREN PERSONEN GESPROCHEN, DAMIT DIESE IHR ESSVERHALTEN AENDERN UND ABNEHMEN?	49	50	47	48	51	47	54	47	54	72	45	43
... ANDERE PERSONEN MIT ERFOLG DAZU VERAN- LASST, AUCH DIESEN ERNAEHRUNGSKURS ZU BESUCHEN?	29	30	28	30	27	27	32	31	26	47	32	13

270

TABELLE 33: WENN SIE JETZT NOCH EINMAL AUS DER RUECKSCHAU DEN KURS 'ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT' BEWERTEN, WELCHEN DER FOLGENDEN AUSSAGEN STIMMEN SIE ZU?

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
		SCHÖN MEHR- HALS VER- SUCHT	NIE/ HUR ETHMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	FAMILIE NACHT MIT	WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83	
DURCH DIE KURSTEILNAHME IST MIR VIELES UEBER MICH SELBST UND MEIN VERHALTEN KLARER GEWORDEN	79	78	82	80	77	79	81	79	79	85	85	65	
DIE VIELEN REGELN, ANWEISUNGEN UND AUFGABEN IM KURS EMPFAND ICH ALS SEHR BELASTEND	16	16	13	13	20	16	15	15	17	6	12	30	
DIESEN KURS HALTE ICH FUER BESSER ALS ANDERE METHODEN UND DIAETEN, DIE ICH KEINNE ODER AUSPROBIERT HABE	70	71	62	74	60	72	68	68	76	81	76	55	
DAS KURSSYSTEM IST VIELLEICHT NICHT SCHLECHT, ABER FUER MICH PERSOENLICH WAR ES NICHT DAS RICHTIGE	10	11	3	8	15	10	11	10	10	2	4	28	
FUER MICH WAR ES SEHR WICHTIG UND HILFREICH, IN EINER GRUPPE ZU SEIN UND NICHT DURCH ANDERE TEILNEHMER UNTERSTUETZT ZU FUEHLEN	72	76	63	74	69	74	68	73	71	81	81	51	
DIESER KURS VERLANGTE MEINER ANSICHT NACH ZUVIEL ZEIT- AUFWAND FUER DAS, WAS MAN ERREICHEN SOLL ODER KANN	16	17	10	15	18	14	20	17	14	8	12	30	

TABELLE S.1: ALTER DES/DER BEFRAGTEN

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HOEHEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- HOEHEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- HOEHEN ALS ER- WARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
BIS 19 JAHRE	1	1	2	1	0	1	0	0	3	0	1	1
20 - 29 JAHRE	11	12	10	12	10	12	11	11	13	9	7	20
30 - 39 JAHRE	31	33	25	31	31	32	28	31	32	25	35	27
40 - 49 JAHRE	35	38	25	35	35	36	33	35	31	34	35	37
50 - 59 JAHRE	14	13	15	13	15	12	20	15	13	25	15	7
60 JAHRE UND AELTER	8	4	23	7	9	8	6	7	8	6	7	7
KA	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0

272

TABELLE 3.21 GESCHLECHT DES/DER BEFRAGTEN

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
MAENNLICH	8	7	15	8	9	8	9	9	6	19	6	4
WEIBLICH	91	93	85	92	90	92	89	90	93	79	93	96
KA	1	0	0	0	1	0	3	1	1	2	1	0

TABELLE S.3: WUENSCHEN SIE EINE INFORMATION UEBER DIE ERGEBNISSE DER UNTERSUCHUNG?

GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- MALES VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HÖMMEN ALS ER- WÄRTET	SOVIEL ABGE- HÖMMEN WIE ER- WÄRTET	WENIGER ABGE- HÖMMEN ALS ER- WÄRTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS<UNGEWICHTET>	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
JA	79	78	82	80	77	79	81	79	79	85	85	65
NEIN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	21	22	18	20	23	21	19	21	21	15	15	35

274

TABELLE A1: PERSOENLICHES NORMALGEWICHT (ZIELGEWICHT)

ALS NORMALGEWICHT WIRD DAS MASS 'KOERPERGROESSE IN CM MINUS 100' IN KG BEZEICHNET
(Z.B. KOERPERGROESSE: 175 CM => NORMALGEWICHT: 75 KG)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL WIE ER- WARTET	WENIGER ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS (UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
BIS 60 KG	24	21	28	20	32	25	22	21	29	15	24	29
61 - 65 KG	28	27	33	28	30	26	34	28	29	26	31	25
66 - 70 KG	29	31	23	31	22	28	28	31	26	28	32	24
71 - 75 KG	10	12	3	11	8	11	8	11	9	13	6	16
76 - 80 KG	4	4	5	4	5	4	4	5	3	8	3	2
81 - 85 KG	3	2	5	3	2	3	3	3	3	6	2	1
86 - 90 KG	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
91 - 100 KG	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2	0	0
UEBER 100 KG	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
KA	2	1	2	2	0	1	3	2	2	2	1	2

TABELLE B: KOERPERGEWICHT AM KURSAUFANG (AUSGANGSGEWICHT)

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR- MALS VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- HOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- HOMMEN ALS ER- WARTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
BIS 60 KG	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2
61 - 65 KG	9	8	13	8	12	8	13	8	12	2	12	10
66 - 70 KG	15	14	17	13	18	12	22	17	9	9	16	14
71 - 75 KG	17	19	10	18	14	18	14	19	15	13	19	16
76 - 80 KG	16	17	12	16	15	15	16	16	14	23	13	17
81 - 85 KG	10	9	15	11	8	9	13	7	14	9	12	6
86 - 90 KG	11	12	8	13	8	14	5	9	15	13	8	16
91 - 100 KG	13	13	12	12	14	14	11	13	12	19	11	12
UEBER 100 KG	4	4	7	4	4	6	0	4	4	6	4	4
KA	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	1	4

276

H

H

H

H

TABELLE C: UEBERGEWICHT AM KURSANFANG

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEM VERHAELTNIS DES JEWEILIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN, WOBEI 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON NOCH 13 % UEBER IHREN NORMALGEWICHT LIEGT

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- VER- SUCHT	NIE/ HUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
UNTER NORMALGEWICHT	7	7	10	6	10	6	10	8	6	2	10	7
NORMALGEWICHT	3	2	3	2	4	2	4	2	4	4	2	2
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	7	7	5	8	4	4	15	6	8	9	7	4
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	11	12	5	13	6	11	9	14	6	6	12	12
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	28	29	23	28	29	27	30	29	26	34	27	28
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	17	17	17	15	20	20	10	15	21	17	18	16
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	13	14	13	13	13	12	15	13	13	13	12	13
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	12	10	20	12	12	15	4	10	14	13	10	14
KA	2	1	3	2	1	2	3	2	2	2	1	4

TABELLE D: KÖRPERGEWICHT AM KURSENDE (23. PROGRAMMWOCHE)

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTÜTZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GE- WICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNÄHRUNG		ERFÜLLUNG DER ERWÄRTUNGEN			
	SCHON MEHR- NALS VER- SUCHT	NIE- NUR EINMAL VER- SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU- FRIE- DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WÄRTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WÄRTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WÄRTET	
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
BIS 60 KG	15	14	18	14	17	12	23	14	16	17	16	11
61 - 65 KG	16	15	18	16	15	14	20	18	12	15	20	7
66 - 70 KG	19	19	17	20	16	19	19	22	14	23	18	18
71 - 75 KG	19	18	18	19	18	19	16	16	24	11	20	20
76 - 80 KG	10	10	10	10	10	10	8	8	13	17	7	10
81 - 85 KG	6	7	2	6	5	6	5	5	8	6	4	11
86 - 90 KG	7	7	7	7	8	9	5	8	5	4	7	10
91 - 100 KG	5	5	5	6	4	7	0	6	4	8	3	8
UEBER 100 KG	2	2	2	1	3	2	0	1	2	0	2	1
KA	2	2	3	2	2	2	4	2	3	0	2	4

TABELLE E: UEBERGEWICHT BEI KURSENDE

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEM VERHAELTNIS DES JEWEILIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN, WOBEI 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON NOCH 13 % UEBER IHREN NORMALGEWICHT LIEGT

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-MAHS VER-SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
UNTER NORMALGEWICHT	23	23	22	25	18	16	41	24	22	36	25	11
NORMALGEWICHT	3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	2	4
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	14	15	12	16	10	13	18	17	10	17	16	10
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	14	14	18	13	16	15	11	12	17	13	15	13
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	22	24	13	20	27	26	10	22	21	11	23	27
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	11	9	17	10	11	11	9	10	13	11	8	13
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	6	5	7	5	6	6	4	6	4	6	4	8
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	4	4	2	3	5	5	0	2	5	0	2	7
KA	4	3	7	5	3	4	6	4	4	2	4	7

TABELLE F: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION BEI KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
 (Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
 GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	NICHT MIT	JA	HEIN	SEHR ZUFRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	KER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
GEWICHTSZUNAHME	4	4	0	2	6	5	1	3	4	0	1	12
KEINE GEWICHTSREDUKTION	2	2	2	2	2	3	1	2	3	0	2	4
1 - 2 KG REDUZIERT	8	9	5	8	8	10	1	9	6	0	3	23
3 - 5 KG REDUZIERT	25	25	23	23	28	27	22	27	21	8	30	27
6 - 8 KG REDUZIERT	27	27	27	26	29	26	27	25	28	23	34	13
9 - 10 KG REDUZIERT	15	15	18	15	14	12	23	14	17	23	13	11
11 - 12 KG REDUZIERT	6	5	7	5	7	4	11	4	8	17	4	1
13 - 15 KG REDUZIERT	5	5	2	6	3	5	4	5	5	9	5	2
16 - 20 KG REDUZIERT	5	4	7	7	0	5	3	6	3	15	4	0
21 KG UND MEHR REDUZIERT	1	0	3	1	0	1	1	1	1	4	1	0
KA	4	3	7	5	3	4	6	4	4	2	4	7

TABELLE G: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION BEI KURSENDE (UEBERGEWICHT BEI KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSAUFANG)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS
 (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %),
 WOBEI 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WAERE

	GESANT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHÖN MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES GEHT/NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL WENIGER ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	26	26	27	28	22	20	42	28	25	40	27	14
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	12	11	13	14	7	11	14	13	11	23	13	4
31 - 50 % (= REDUKTION)	19	19	18	19	18	18	18	19	18	17	22	13
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	19	18	28	17	26	21	16	20	20	17	21	17
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	12	13	8	10	17	16	1	11	14	2	10	22
91 % UND MEHR (= VOLLSTAENDIGER MISSERFOLG)	7	9	0	8	6	9	3	7	8	0	3	22
KA	5	4	5	5	3	4	6	4	4	2	4	8

TABELLE H: KOERPERGEWICHT & MONATE NACH KURSENDE

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR- HALS VER- SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER- SUCHT	NACHT MIT	NACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ES GEHT/ ZU- FRIE- DEN	NICHT ZUFRIE- DEN	STAER- KER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET	SOVIEL ABGE- NOMMEN WIE ER- WARTET	WENIGER ABGE- NOMMEN ALS ER- WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(KUNGENICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
BIS 60 KG	13	12	15	13	12	9	23	14	11	15	16	6
61 - 65 KG	12	10	22	12	13	10	19	12	13	13	14	10
66 - 70 KG	18	20	15	20	14	18	19	21	14	23	19	14
71 - 75 KG	20	20	18	18	24	22	14	21	19	15	19	24
76 - 80 KG	11	12	8	13	7	10	11	10	14	13	11	10
81 - 85 KG	9	11	3	10	8	11	4	5	14	8	7	16
86 - 90 KG	5	5	5	6	3	5	5	5	5	6	5	4
91 - 100 KG	8	9	5	8	9	10	3	9	6	2	7	14
UEBER 100 KG	2	2	3	2	2	3	0	2	1	4	1	2
KA	2	1	5	0	6	1	3	2	2	2	2	0

TABELLE 1: UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSEHDE

DAS RELATIVE (UEBER)GEWICHT ERRECHNET SICH AUS DEN VERHAELTNIS DES JEWELIGEN KOERPERGEWICHTS ZUM PERSOENLICHEN NORMALGEWICHT IN PROZENTEN, WOBEI 100 DAS ERREICHEN DES NORMALGEWICHTS BEDEUTET (Z.B. KOERPERGEWICHT: 85 KG/NORMALGEWICHT: 75 KG X 100 = 113 %) DIES BEDEUTET, DASS DIE PERSON NOCH 13 % UEBER IHREM NORMALGEWICHT LIEGT

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-MALES VER-SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KER ALS ER-WARTET	ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
UNTER NORMALGEWICHT	21	20	27	23	16	15	38	23	19	34	23	11
NORMALGEWICHT	3	3	3	4	1	2	5	3	3	2	3	4
1- 5 % UEBER NORMALGEWICHT	9	9	7	11	4	8	11	11	6	11	11	4
6-10 % UEBER NORMALGEWICHT	15	15	13	13	18	15	14	14	17	23	13	12
11-20 % UEBER NORMALGEWICHT	24	27	17	22	28	28	11	24	24	9	25	31
21-30 % UEBER NORMALGEWICHT	14	13	15	13	14	15	11	13	14	11	14	14
31-40 % UEBER NORMALGEWICHT	6	5	7	7	3	7	3	5	6	4	3	12
41 % UND MEHR UEBER NORMALGEWICHT	6	5	3	4	9	7	1	4	7	0	4	10
KA	4	2	8	3	6	3	5	4	4	6	3	2

TABELLE K: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE (III KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
 (Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
 GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHON MEHR-MAALS VER-SUCHT	NIE/ NUR EINMAL VER-SUCHT	MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	KER-ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
GEWICHTSZUNAHME	11	12	5	10	12	12	5	8	13	4	5	25
KEINE GEWICHTSREDUKTION	5	5	3	3	8	5	4	6	3	0	4	8
1 - 2 KG REDUZIERT	12	13	8	9	18	14	4	11	11	0	11	20
3 - 5 KG REDUZIERT	28	29	22	29	26	28	30	28	29	15	35	25
6 - 8 KG REDUZIERT	21	20	23	22	17	18	28	23	18	23	25	13
9 - 10 KG REDUZIERT	7	7	10	10	3	8	6	7	9	17	7	1
11 - 12 KG REDUZIERT	4	3	5	3	4	1	10	4	4	13	2	0
13 - 15 KG REDUZIERT	5	5	5	7	1	6	3	4	6	11	4	2
16 - 20 KG REDUZIERT	2	1	5	2	2	2	3	3	1	4	2	0
21 KG UND MEHR REDUZIERT	2	2	5	3	1	2	3	2	3	9	1	0
KA	4	2	8	2	7	3	5	4	4	4	3	4

TABELLE L: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION 6 MONATE NACH KURSENDE (UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSANFANG)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %),
 WOBEI 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WAEERE

GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
	SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIEDEN	ES GEHT/NICHT ZUFRIEDEN	STAERKER ALS ERWARTET	SOVIEL WENIGER ABGENOMMEN WIE ERWARTET	ABGENOMMEN ALS ERWARTET	
S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASISKUNGENICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	24	22	30	27	17	17	43	26	21	36	26	14
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	6	5	7	8	2	5	9	6	6	13	6	1
31 - 50 % (= REDUKTION)	12	12	15	12	13	14	9	12	13	21	13	6
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	19	19	22	22	11	19	19	21	17	17	23	12
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	17	18	12	13	26	21	6	14	21	6	19	20
91 % UND MEHR (= VOLLSTAENDIGER MISSERFOLG)	17	20	5	15	21	20	8	16	17	2	8	42
KA	5	3	10	3	9	4	6	5	4	6	4	4

TABELLE N: ABSOLUTE GEWICHTSREDUKTION SEIT KURSENDE (IN KG)

DAS MASS DER ABSOLUTEN GEWICHTSREDUKTION GIBT IN KG DAS AUSMASS DER ERREICHTEN REDUKTION WIEDER
(Z.B. KOERPERGEWICHT BEI KURSENDE: 85 KG, KOERPERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 80 KG => ABSOLUTE
GEWICHTSREDUKTION: 5 KG)

	GESANT	BISHERIGE VERSUICHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN			
		SCHON MEHR-VER-SUCHT	NIE/NUR EINMAL VER-SUCHT	MIT	NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZUFRIEDEN	ES NICHT ZUFRIEDEN	KER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL WENIGER	ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83	
GEWICHTSZUNAHME	69	71	58	65	76	72	59	65	74	51	70	77	
KEINE GEWICHTSREDUKTION	13	13	12	15	9	10	22	16	8	23	13	7	
1 - 2 KG REDUZIERT	7	6	8	9	2	7	8	8	5	11	5	7	
3 - 5 KG REDUZIERT	5	5	7	6	3	6	4	5	6	11	4	4	
6 - 8 KG REDUZIERT	1	0	5	1	1	2	0	2	1	0	2	1	
9 - 10 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	0	
11 - 12 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
13 - 15 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16 - 20 KG REDUZIERT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
21 KG UND MEHR REDUZIERT	1	0	2	0	1	1	0	1	1	0	1	0	
KA	4	3	8	2	8	3	6	3	4	2	4	4	

286

TABELLE H: RELATIVE GEWICHTSREDUKTION SEIT KURSENDE (UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE IN % DES UEBERGEWICHTES BEI KURSENDE)

DIE BERECHNUNG DER RELATIVEN GEWICHTSREDUKTION DRUECKT PROZENTUAL DAS VORHANDENE UEBERGEWICHT IM VERHAELTNIS ZUM VORHERIGEN UEBERGEWICHT AUS
 (Z.B. UEBERGEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE: 5 KG/UEBERGEWICHT BEI KURSENDE: 10 KG X 100 => RELATIVE GEWICHTSREDUKTION: 50 %),
 WOBEI 0 % EIN VOELLIGER ERFOLG UND 100 % EIN VOELLIGER MISSERFOLG WAERE

	GESAMT	BISHERIGE VERSUCHE		UNTERSTUETZUNG FAMILIE		WUNSCH NACH WEITERER GEWICHTSREDUKTION		ZUFRIEDENHEIT MIT NEUER ERNAEHRUNG		ERFUELLUNG DER ERWARTUNGEN		
		SCHÖN MEHR-MALES VER-SUCHT	NIE/NUR ETHMAL VER-SUCHT	MACHT MIT	MACHT NICHT MIT	JA	NEIN	SEHR ZU-FRIE-DEN	ES GEHT/ NICHT ZUFRIE-DEN	STAER-KER ABGE-NOMMEN ALS ER-WARTET	SOVIEL WENIGER ABGE-NOMMEN WIE ER-WARTET	WENIGER ALS ER-WARTET
	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%	S-%
BASIS(UNGEWICHTET)	308	241	60	210	98	222	79	189	112	53	165	83
UEBERGEWICHT ABGEBAUT (= VOLLER ERFOLG)	22	20	28	25	16	16	38	25	19	34	24	12
1 - 30 % (= STARKE REDUKTION)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31 - 50 % (= REDUKTION)	1	1	0	2	0	2	0	1	2	2	1	2
51 - 70 % (= SCHWACHE REDUKTION)	1	1	2	1	0	1	0	1	1	4	0	1
71 - 90 % (= KAUM REDUKTION)	6	5	8	6	5	6	4	5	7	9	5	5
91 % UND MEHR (= VOLLSTAEENDIGER MISSERFOLG)	56	59	45	52	64	62	41	57	54	38	56	69
KA	14	13	17	14	14	12	18	12	17	13	15	11

Befragungsunterlagen

ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT

EIN KURSPROGRAMM DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

TEILNEHMERBEFRAGUNG
NACH 6 MONATEN

1. ALLGEMEINE HINWEISE

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

Deshalb unsere Bitten:

- ① Füllen Sie den Fragebogen bitte vollständig aus. Wir bitten um Verständnis, wenn sich einzelne Fragen aus der letzten Befragung nochmals wiederholen. Da die Auswertung anonym erfolgt, müssen diese Angaben nochmals erhoben werden.
- ② Schicken Sie den Fragebogen möglichst schnell im beiliegenden frankierten Rückumschlag zurück. Die erste Auswertung soll möglichst noch im März 1982 abgeschlossen werden.
- ③ Sollten Sie an dieser Befragung aus bestimmten Gründen nicht teilnehmen können oder wollen, bitten wir um Rücksendung des leeren Fragebogens. Möglichst mit einer kurzen Angabe Ihrer Gründe auf dem beigefügten Rückmeldebogen. Damit ersparen Sie sich und uns die Zusendung weiteren Materials.

Wir danken für Ihr Verständnis und Ihre Mühe.

2. HINWEISE ZUM AUSFÜLLEN DES FRAGEBOGENS

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

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

2. Wie wird der Fragebogen ausgefüllt?

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

3. Warum diese sorgfältigen Hinweise?

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

4. Was tun, wenn etwas unklar ist?

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

KA

Frgb.-Nr.

Proj.-Nr.

I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS

1. Haben Sie den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT im Jahre 1981 ganz mitgemacht oder haben Sie am Kurs nur unvollständig teilgenommen oder den Kursbesuch vorzeitig abgebrochen?

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

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

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

1.1 WENN ABGEBROCHEN: Weshalb haben Sie den Kurs nicht bis zum Ende besucht?

Gründe die mit dem Kurs zusammenhängen (z. B. Probleme mit den Kursaufgaben; Programm war zu zeitaufwendig u. ä.) 1

Private Gründe (z. B. Urlaub, Einladungen; Umzüge u. ä.) 2

Beruflich bedingte Gründe (z. B. berufliche Überlastung; beruflich bedingte Reisetätigkeit; Stellenwechsel u. ä.) 3

Gesundheitliche Gründe (z. B. schlechter Gesundheitszustand; Krankenhausaufenthalt; längere Krankheit u. ä.) 4

Einflüsse aus dem persönlichen Lebensumfeld (z. B. Probleme mit Partner; Ärger in der Familie; Erziehungsprobleme; zeitliche Überlastung im Alltag u. ä.) 5

Sonstige Gründe 6

2. An welchen der nachstehend aufgeführten Kursstunden waren Sie persönlich anwesend? Bitte kreuzen Sie die entsprechenden Kursstunden an!

Kursstunden												
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬

BZ

1

2

3-15

3. Hatten Sie an dem Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT damals auf Anraten Ihres Arztes teilgenommen?

ja	1	16
nein	2	

4. Welches Gewicht hatten Sie bei Kursende erreicht? kg 17-19

5. Haben Sie in der Zeit seit Kursende . . .
nochmals am Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT teilgenommen oder sich zur Teilnahme angemeldet 1 20

andere Methoden zur Gewichtsreduktion (Diäten, Medikamente usw.) angewandt 1 21

andere Methoden zur Beeinflussung oder Kontrolle Ihres Ernährungsverhaltens angewandt 1 22

5.1 Welche waren bzw. sind das?
Nulldiät 1

Gruppenprogramm (z. B. Weight Watchers) 2

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

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

Medikamente, Arzneimittel 5

Sonstige, nämlich 6 23

II. WEITERE NUTZUNG DES KURSPROGRAMMS

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

Ich bewahre das Kursmaterial auf, habe es aber eigentlich bisher nicht weiter genutzt 1

Ich bewahre das Kursmaterial auf und lese gelegentlich darin nach 2

Ich habe das Kursmaterial weggeworfen 3

Ich habe das Kursmaterial weitergegeben, verschenkt 4

Ich habe das Kursmaterial nie erhalten 5 24

					BZ
7. Wie intensiv haben Sie die nachfolgend aufgeführten einzelnen Programmelemente und Anregungen in der Zeit nach dem Kursende noch genutzt?					
	regelmäßig	häufig	seltener	nie	
Wiegen und Kontrolle des Körpergewichtes	1	2	3	4	25
Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichtes und Registrierung der Veränderungen	1	2	3	4	26
Protokoll der täglichen Nahrungsaufnahme	1	2	3	4	27
Strichliste „Meine Beobachtungen beim Essen“	1	2	3	4	28
Eßplan ausarbeiten	1	2	3	4	29
Überwachen der KJ-Grenze durch Auskreuzen (abwaschbarer Plan)	1	2	3	4	30
Diagramm „Nahrungsmenge“	1	2	3	4	31
Festlegen von Verhaltensregeln in „Vorsätzen“	1	2	3	4	32
Einplanen von Versuchssituationen	1	2	3	4	33
Belohnungsplan	1	2	3	4	34
Austausch von Rezepten	1	2	3	4	35
Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern	1	2	3	4	36

III. GEWICHTSVERÄNDERUNGEN

8. Wieviel kg beträgt Ihr derzeitiges Körpergewicht?

kg 37-39

9. Wie sind Ihre Pläne bezüglich einer weiteren Gewichtsreduktion? Versuchen Sie zur Zeit ...

- ... weiter abzunehmen 1
- ... Ihr jetziges Gewicht zu halten 2
- ... weder, noch 3

9.1 Wieviel kg wollen Sie noch abnehmen?

kg 41-42

9.2 Haben Sie sich für den Fall, daß Ihr Gewicht wieder ansteigt, eine Grenze gesetzt, ab der Sie erneut versuchen abzunehmen?

- ja, ab 1 kg Gewichtszunahme 1
- ja, ab 2 kg Gewichtszunahme 2
- ja, ab 3 kg und mehr Gewichtszunahme 3
- nein, keine feste Grenze gesetzt 4

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

- Ich habe weit weniger als erwartet abgenommen 1
- Ich habe in etwa soviel abgenommen, wie ich erwartete 2
- Ich habe stärker abgenommen als ich erwartete 3

		BZ
11. Wie würden Sie die Entwicklung Ihres Körpergewichts in der Zeit seit dem Kursende beschreiben?		
Stetige Abnahme	1	
Stetige Zunahme	2	
annähernd konstant (Schwankungen bis zu 2 kg)	3	
größere Schwankungen (mehr als 2 kg)	4	45

12. Wie überzeugt sind Sie, daß Sie das jetzt erzielte Gewicht in der Zukunft beibehalten werden?

- Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Gewicht auch in der Zukunft beibehalten oder noch reduzieren kann 1
- Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten werde 2
- Ich zweifle, ob ich dieses Gewicht beibehalten werde 3
- Ich bin sicher, daß ich dieses Gewicht nicht beibehalten und wieder zunehmen werde 4

IV. VERÄNDERUNGEN IM ESSVERHALTEN

13. Hat sich in der Zeit nach dem Kursende die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie täglich regelmäßig zu sich nehmen, verändert?

- ja, mehr 1
- ja, weniger 2
- nein 3

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

Frühstück	1	48
2. Frühstück / Pausenfrühstück	1	49
Mittagessen	1	50
Nachmittags-Mahlzeit	1	51
Abendessen	1	52
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	53
Kleinigkeiten bei großem Hunger zwischendurch	1	54

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

- ja, neu bzw. vermehrt aufgenommen 1
- ja, reduziert bzw. weggelassen 2
- ja, beides 3
- nein 4

15.1 Welche Nahrungsmittel haben Sie neu aufgenommen oder verwenden Sie jetzt häufiger als früher?

15.2 Welche Nahrungsmittel lassen Sie jetzt weg oder verwenden Sie weniger als früher?

16. Wenn Sie jetzt noch einmal an Ihr Eßverhalten vor Beginn des Kurses denken. Wie stufen Sie den Kj-Wert Ihrer zur Zeit regelmäßig eingenommenen täglichen Nahrungsmenge im Vergleich zu der vor Kursbeginn ein?

viel niedriger	1	56
annähernd gleich	2	
viel höher	3	

17. Und wie stufen Sie ihre jetzige Ernährung auf der folgenden Skala ein?

Meine jetzige Ernährung empfinde ich als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend	1	57
Meine jetzige Ernährung entspricht nicht ganz meinen persönlichen Vorstellungen von reichhaltiger und wohlschmeckender Ernährung. Insgesamt gesehen bin ich aber zufrieden damit	2	
Meine jetzige Ernährung empfinde ich als etwas einseitig und nicht meinem Geschmack entsprechend. Mit Genuß esse ich nicht	3	

V. ERLEBTE AUSWIRKUNGEN

18. Wie stark treffen die folgenden Feststellungen auf Sie persönlich zu?

Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	1	2	3	4	58
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	1	2	3	4	59
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	1	2	3	4	60
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	1	2	3	4	61
Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver	1	2	3	4	62
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	1	2	3	4	63
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	1	2	3	4	64
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	1	2	3	4	65
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	1	2	3	4	66
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	1	2	3	4	67
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will	1	2	3	4	68
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	1	2	3	4	69
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	1	2	3	4	70
Ich fühle mich im alltäglichen Leben durch Probleme verschiedenster Art (z. B. im Beruf, in der Ausbildung, durch Hetze und Streß, in der Familie, im Freundeskreis usw.) belastet	1	2	3	4	71
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	1	2	3	4	72
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	1	2	3	4	73

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

ja	1	74
nein	2	

19.1 Welche?

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

ja	1	75
nein	2	

20.1 Welche?

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

	habe ich neu begonnen	hat sich verstärkt	ist wie vor dem Kurs	hat sich vermindert	gab es bei mir nie	
Konsum alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	76
Konsum nicht alkoholischer Getränke	1	2	3	4	5	77
Rauchen, Zigarettenkonsum	1	2	3	4	5	78
Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln	1	2	3	4	5	79

VI. AUSWIRKUNGEN IN DER FAMILIE

Wenn Sie alleine leben, überschlagen Sie bitte die Fragen 22 - 26 und fahren Sie mit Frage 27 fort. Kreuzen Sie in diesem Fall das folgende an: Ich lebe alleine 80

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

ja, (Ehe-)Partner	1	81
ja, Kind(er)	1	82
ja, andere Haushaltsangehörige	1	83
nein, niemand	1	84

23. Haben andere Familienangehörige während oder nach dem Kurs aktiv bei dem Programm mitgearbeitet?

	ja, (Ehe-) Partner	ja, Kind(er) oder andere	
Hat/Haben auch am Kurs teilgenommen	1	1	85-86
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zuhause voll mitgemacht	2	2	
Hat/Haben einzelne Programmtteile oder Regeln aktiv mitgemacht	3	3	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	4	4	

24. Haben Sie nur Ihr eigenes Ernährungsverhalten geändert oder hat sich der Speiseplan für die ganze Familie umgestellt? Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher 1 Ich habe in erster Linie nur mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt 2 Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert 3	BZ	
25. Wird dies von Ihren Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden oder macht man das nur etwas widerwillig mit? wird begrüßt und als angenehm empfunden 1 wird kaum oder garnicht bemerkt 2 wird nur etwas widerwillig mitgemacht 3 wird nicht akzeptiert 4	87	
26. Haben seit Ihrer Kursteilnahme auch andere Familienmitglieder ihr Gewicht reduziert? ja, (Ehe-) Partner 1 ja, Kind(er) 1 ja, andere Haushaltsangehörige 1 nein 1	89 90 91 92	
VII. PROBLEME BEI DER ÄNDERUNG DER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN		
Wenn man seine Ernährungsgewohnheiten verändern möchte, kann es Probleme verschiedener Art geben, die dem entgegenstehen. Bitte tragen Sie ein, ob und welche der folgenden Schwierigkeiten Sie hatten.		
27. Ich hatte in den letzten 6 Monaten Probleme mit „Versuchungen“ (z. B. bei Festlichkeiten, Verlockungen durch appetitliches Essen usw.) ja 1 nein 2		93
27.1 Welche? _____ _____		
28. Bei mir gab es Probleme oder Schwierigkeiten, die sich aus meinem Tagesablauf oder der Berufstätigkeit erklären (z. B. Überlastung, Arbeitszeit, Kantinenessen, unregelmäßige Eßzeiten usw.) ja 1 nein 2		94
28.1 Welche? _____ _____		
29. Bei mir haben sich in dieser Zeit Streß, persönliche Belastungen, Spannungen oder andere persönliche Probleme negativ ausgewirkt. ja 1 nein 2		95
29.1 Welche? _____ _____		

30. Ich hatte Probleme mit der eigenen Willenskraft, meine alten Gewohnheiten zu ändern. ja 1 nein 2		BZ	
30.1 Welche? _____ _____		96	
31. Es kann auch Dinge gegeben haben, die Ihre Bemühungen zur Änderung des Ernährungsverhaltens unterstützten, die für Sie sehr hilfreich waren. Können Sie solche Dinge nennen? ja 1 nein 2		97	
31.1 Welche? _____ _____			
32. Haben Sie in der Zeit seit Kursende ...			
	ja	nein	
... anderen Personen erklärt, warum und wie Sie Ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen?	1	2	98
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten?	1	2	99
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	1	2	100
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	1	2	101
33. Wenn Sie jetzt noch einmal aus der Rückschau den Kurs ABNEHMEN – ABER MIT VERNUNFT bewerten, welchen der folgenden Aussagen stimmen Sie zu?			
Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden	1		102
Die vielen Regeln, Anweisungen und Aufgaben im Kurs empfand ich als sehr belastend	1		103
Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden und Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe	1		104
Das Kurssystem ist vielleicht nicht schlecht, aber für mich persönlich war es nicht das Richtige	1		105
Für mich war es sehr wichtig und hilfreich in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen	1		106
Dieser Kurs verlangte meiner Ansicht nach zuviel Zeitaufwand für das, was man erreichen soll oder kann	1		107
VIII. FRAGEN ZUR STATISTIK			
S. 1 Ihr Alter?		Jahre	108-109
S. 2 Geschlecht?	männlich	1	
	weiblich	2	110
BITTE NÜTZEN SIE AUCH DAS GELBE BLATT!			

DAS OFFENE KRITIKBLATT

In einem Fragebogen kann man nicht alles vorhersehen, was interessant und wichtig ist. Wenn Sie über die von uns gestellten Fragen hinaus weitere Erfahrungen gemacht haben sollten, so schreiben Sie diese bitte hier auf. Das gilt auch für Tips, Anregungen zu Verbesserungen oder grundsätzliche Kritik.

- 1 Sie hatten vor Kursbeginn sicher eine Reihe von Erwartungen: z.B. Wieviel Sie abnehmen; Wie Sie Ihr Ernährungsverhalten verändern werden, wie nachhaltig Ihnen mit dem Kurs geholfen wird usw.

Wenn Sie heute überlegen: Welche dieser Erwartungen haben sich voll erfüllt? Und welche nur teilweise oder überhaupt nicht?

Voll erfüllt: _____

Nur teilweise/überhaupt nicht: _____

- 2 Was hat Ihnen in der Zeit nach Kursende am meisten geholfen, Probleme, Versuchungen und Rückschläge zu verhindern oder zu bewältigen?

- 3 Sonstige Erfahrungen und Anregungen

Wünschen Sie eine Information über die Ergebnisse dieser Befragung?

ja 1
nein 2

111

ADRESSE, AN DIE DER ERGEBNISBERICHT GESCHICKT WERDEN SOLL

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

(PLZ)