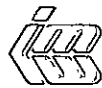


IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

100033

100 4050



IMW KÖLN

Wirksamkeitskontrolle
des BZgA-Kurses
ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT
Befragung 6 Monate nach Kursende

BERICHT

ARCHIVEXEMPLAR
Reg.-Nr.: 100053
(13 2 50)

INHALTSÜBERSICHT

	Seite
VORBEMERKUNG	1
I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE	3
II. EINZELERGEBNISSE	
1. Strukturmerkmale der Teilnehmer und Repräsentativitätskontrolle der Untersuchungsstichprobe	6
2. Überblick über die Entwicklung von Körpergewicht, Ernährungsverhalten und Befindlichkeit	9
2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts	10
2.2 Subjektiv erlebter Erfolg	19
2.3 Aktivitäten und Verhaltensänderungen in der Zeit seit Kursende	23
2.4 Verhaltensänderungen hinsichtlich Rauchen, Alkohol- und Medikamentenkonsum	25
3. Probleme, Stützen und multiplikatorische Wirkungen in der Zeit nach Kursende	26
3.1 Probleme und Stützen	26
3.2 Weitere multiplikatorische Wirkungen	27
III. ANHANG	
1. Überblick über die Erhebungstatbestände	29
2. Erläuterungen zur Berechnung der Gewichts- und Reduktionsmaße	35
3. Fragebogen	37

VORBEMERKUNG

Der BZgA-Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT wurde im Jahr 1981 erstmals auf breiter Ebene eingesetzt. In einer ersten Untersuchung, die den Zeitraum von Kursbeginn bis Kursende erfaßte, wurden Teilnehmerstruktur, Kursablauf, die Bewährung der eingesetzten Methoden sowie die bis Kursende registrierbare erste Erfolgsbilanz analysiert.* Die Ergebnisse dieses Untersuchungsabschnittes wurden bereits bei der Vorbereitung der ab 1982 laufenden Kurse berücksichtigt.

Stabile Veränderungen des Ernährungsverhaltens und die dauerhafte Reduktion starken Übergewichts sind nicht kurzfristig zu erreichen. Die weit überwiegende Mehrheit der Kursteilnehmer hatte schon mehrere gescheiterte Versuche mit anderen Methoden hinter sich. In Fällen stärkeren Übergewichts konnten und durften die Teilnehmer während der Kurszeit keine "Gewaltkur" zur kurzfristigen Erreichung des Normalgewichts einsetzen. Hauptziel des Kurses war, die Teilnehmer mit einem solchen Motivations- und Verhaltensrepertoire auszustatten, das ihnen hilft, die Probleme eigenständig und dauerhaft zu bewältigen.**

Der Erfolg des Kurssystems ist nur im Rahmen einer Längsschnittbeobachtung zuverlässig zu erfassen. Die vorliegende Untersuchung ist der erste Baustein hierzu.

572 Teilnehmer aus den im Jahr 1981 durchgeführten Kursen stellen die Ausgangsstichprobe dar.*** Diese wurden 6 Monate nach Kursende mit einer schriftlichen Befragung angegangen. Die Gesamtreaktionsquote von 79,0% kann als zufriedenstellend angesehen werden. Die Strukturanalyse der Respondenten mit vollständig ausgefüllten Fragebogen ergab, daß diese Analysestichprobe repräsentativ für die Grundgesamtheit der Teilnehmer des Jahres 1981 ist.

*) Vgl. Untersuchungsbericht vom Dezember 1981

**) Vgl. Arbeitsmappe zum Kurs

***) Für die Zwecke der Längsschnittanalyse wird diese Stichprobe später ergänzt durch eine weitere Teilnehmergruppe aus den im Jahr 1982 durchgeführten Kursen.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung 6 Monate nach Kursende werden zu diesem Bericht zusammengefaßt und kommentiert. Weitere Einzelergebnisse sind in einem separaten Materialband enthalten. Der Anhang enthält u.a. einen Überblick über diesen Materialband.

I. ZUSAMMENFASSUNG WICHTIGER ERGEBNISSE

Die Kurse ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT zielen auf eine Veränderung des gesamten Ernährungsverhaltens ab. Dauerhafter und stabiler Erfolg ist also nicht nur an der Meßgröße Gewichtsreduktion zu messen. Mindestens ebenso bedeutsam ist die Erfassung der Veränderungen solcher Verhaltensweisen, die charakteristisch für Fehlernährung sind, sowie die Erfassung der Motivation und Willensstärke zur Fortsetzung der Veränderungen gewohnter Verhaltensmuster.

Die Analyse des Zeitraums von Kursende bis 6 Monate danach ist eine Zwischenbilanz. Erst im weiteren Ablauf wird sich erweisen, wie stabil bisher erzielte Erfolge sind, welche Teilnehmer nach weiterem Bemühen ein entspannteres Verhältnis zu ihren eigenen Ess- und Trinkgewohnheiten finden und welche dauerhaften Auswirkungen auf die Befindlichkeit registriert werden können.

Diese Zwischenbilanz ist positiv und ermutigend. Zwar weisen noch immer 26% der Teilnehmer starkes Übergewicht auf, aber 33% haben jetzt Normalgewicht und weitere 39% haben leichteres Übergewicht (bis zu 20% über rechnerischem Normalgewicht). Insgesamt 81% der Teilnehmer haben ihr Gewicht im Verhältnis zum Ausgangsgewicht vor dem Kurs reduziert.

Die subjektive Erfolgsbilanz der Teilnehmer ist noch positiver. Der Erfolg bemißt sich hier an den persönlichen Erwartungshaltungen vor Kursbeginn. Hieran gemessen erleben 71% aller Teilnehmer den Kurs als erfolgreich: sie haben soviel wie erwartet oder noch mehr abgenommen.

Die Motivation zur weiteren Verhaltensänderung ist klar erkennbar: 72% aller Teilnehmer möchten noch weiter reduzieren. Sie sind jedoch nicht ausschließlich auf das Körpergewicht fixiert. Die sehr positive Bewertung dieses Kurssystems im Vergleich zu

anderen vorher erprobten Methoden wird vor allem gestützt durch erlebte positive Veränderungen der eigenen Befindlichkeit, das Gefühl, beweglicher, aktiver, leistungsfähiger, ausgeglichener und selbstsicherer gegenüber der Umwelt geworden zu sein.

Der ständige Druck durch ein schlechtes Gewissen beim Essen ist maßgeblich reduziert. 55% aller Teilnehmer sagen jetzt, daß ihnen Essen Freude macht und sie es genießen können.

Der komplexe Ansatz und die soziale Struktur des Kurssystems erweisen sich als ausgesprochene Starkpunkte. Einige Indikatoren hierzu:

- o 72% aller Teilnehmer geben an, daß es für sie wichtig und hilfreich war, in einer Gruppe zu sein und sich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen. 26% treffen sich jetzt noch regelmäßig mit anderen Teilnehmern.
- o 79% der Kursteilnehmer sagen, ihnen sei jetzt vieles über sich selbst und über ihr Verhalten klarer geworden. Die Mehrheit hat sich im Zeitraum seit Kursende als aktive Multiplikatoren für das im Kurs Gelernte betätigt. Es wurden auch in spürbarem Ausmaß Verhaltensänderungen bei anderen (Nicht-Teilnehmern) erreicht.
- o Positive "Nebenwirkungen" zeigen sich in signifikanten Verminderungen des Alkohol- und Medikamentenkonsums.
- o In einem Drittel der Fälle wurde das veränderte Ernährungsverhalten von der gesamten Familie übernommen.

Diesen positiven und bisher stabilen Veränderungen im Motivationspotential und Verhaltenspotential stehen Probleme beim "Durchhalten" gegenüber. Weitere Reduktionserfolge seit Kursende finden nur in einer kleineren Gruppe statt. Versuchungssituationen (73%) und Probleme mit der eigenen Willenskraft bei der Durchsetzung gegen die alten Gewohnheiten (53%) belasten sehr viele Teilnehmer.

Beachtliche Häufigkeiten ergeben sich auch für Probleme aus dem Lebensumfeld, z.B. Tagesablauf und Berufstätigkeit (25%), Belastungen durch Stress, familiäre Sorgen usw. (26%).

Im Vergleich zu den Raucherentwöhnungskursen, die auf ein einfacheres Verhaltensmuster abzielen, fällt auf, daß einzelne "technische" Hilfen zur Verhaltensbeobachtung und -kontrolle aus dem Kurssystem hier einen geringeren Stellenwert gegenüber der sozialen Unterstützung haben. Für den Bereich der Familie wird dies daran deutlich, daß 38% derer, die sich durch die Familie unterstützt fühlen, den Normalgewichtsbereich erreicht haben gegenüber nur 21% derer, bei denen die Familie nicht mitmacht. Über die Familie hinaus wird dies belegt durch die im Vergleich zu den Raucherkursen noch höhere Bewertung der Hilfe durch andere Kursteilnehmer und durch den höheren Stellenwert der (projizierten) Anerkennung durch die anonyme Umwelt. 56% der heute Normalgewichtigen sagen: "Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere."

Eine Prognose für die weitere Stabilität oder Verbesserung des Ernährungsverhaltens ist angesichts der Komplexität des Verhaltensbereiches und der starken Bedeutung des sozialen Umfeldes schwierig. Der Problematik der Durchsetzung der Verhaltensänderungen gegen behindernde Umstände in der Lebenssituation und des Einbeziehens der Familie sollte nach den Ergebnissen dieser Zwischenbilanz bei den zukünftigen Kursen verstärkt Aufmerksamkeit zugewendet werden.

II. EINZELERGEBNISSE

1. STRUKTURMERKMALE DER TEILNEHMER UND REPRÄSENTATIVITÄTSKONTROLLE DER UNTERSUCHUNGSSTICHPROBE

An den im Jahr 1981 erfaßten 54 Kursen nahmen insgesamt 692 Teilnehmer vollständig oder zeitweise teil. Von 645 dieser Teilnehmer konnte ein vollständiger Katalog der wichtigsten Beschreibungsmerkmale erhoben werden.

In Abbildung 1 werden diese Strukturmerkmale in der Spalte "Kursteilnehmer insgesamt" zunächst anderen Vergleichsmaßstäben gegenübergestellt:

1. Der Verteilung dieser Merkmale in der Gesamtbevölkerung.
2. Der Verteilung dieser Merkmale bei Teilnehmern der ersten Teilnehmergenerationen der BZgA-Raucherentwöhnungskurse.

Dieser Vergleich zeigt, daß bisher eine sehr spezifische Klientel angesprochen wurde. Die auffälligen Schwerpunkte im Vergleich zur Gesamtbevölkerung

- es nehmen fast ausschließlich Frauen in mittleren Altersgruppen mit tendenziell gehobenerem Bildungsstand teil -

erklären sich nur teilweise durch möglicherweise häufigeres Vorkommen von Übergewicht in diesen Gruppen. Hier sind vermutlich auch in höherem Maße Information, Sensibilität für Umweltreaktionen und gesundheitliche Risiken sowie Handlungspotentiale gegeben, welche für Teilnahmemotivation und "Auffinden" der Kursangebote erforderlich sind.

Die Abweichungen zu der Teilnehmerstruktur ergeben sich darüber hinaus durch die unterschiedliche sozio-demografische Struktur der starken und gewohnheitsmäßigen Raucher(innen). Die Teilneh-

Abb. 1: Die Struktur der Teilnehmer

	Befragungs-	Kurs-	weitere Vergleichs-				Befragungs-	Kurs-	weiterer
	teil-	teil-	VHS	NDR	Gesamt-		teil-	teil-	Vergleichs-
	nehmer	nehmer			Gesamt-	nehmer	nehmer	maßstab	
	insges.	insges.			bevöl-	insges.	insges.	gesamt-	
	%	%	%	%	kerung	%	%	bevölk.	
								%	
GESCHLECHT						KÖRPERGRÖSSE			
- männlich	8	8	56*	52	46	-160 cm	24	23	9
- weiblich	91	90	43	48	54	161-165 cm	28	28	17
						166-170 cm	29	27	23
ALTER						171 cm und mehr	17	19	45
- 29 Jahre	12	17	25*	50	29				
- 30-39 Jahre	31	32	34	30	15	KÖRPERGEWICHT			
- 40-49 Jahre	35	30	21	12	19	-65 kg	12	14	36
- 50 Jahre und älter	22	20	17	8	38	66-75 kg	32	30	27
						76-85 kg	26	26	21
FAMILIENSTAND						86-90 kg	11	11	4
- ledig, alleinstehend	15	17	32*	55	37	91-100 kg	13	11	4
- verheiratet, fester Partner	81	80	66	44	62	über 100 kg	4	6	3
PERSONEN IM HAUSHALT						LEBENSITUATION			
- 1 Person	9	10	19	19	12	MÄNNER	8	8	46
- 2 Personen	16	15	23	34	25	FRAUEN	91	90	54
- 3 Personen	23	23	23	20	23	- alleinstehende	13	15	
- 4 Personen	31	31	31	25	20	- berufstätige Ehe-			
- 5 Personen	21	21	25	25	21	frauen ohne Kind	17	16	
						(- 14 Jahre)			
BERUFSTÄTIGKEIT						- berufstätige Ehe-	16	18	
- ja	50	51	71*	60	46	frauen mit Kind			
- nein	47	45	26	38	53	(- 14 Jahre)	13	13	
						- Hausfrauen ohne			
SCHULABSCHLUSS						Kind (- 14 Jahre)	27	26	
- Volksschule	52	53			64				
- mittlere Reife	32	33			25				
- Abitur	12	11			9				
GESUNDHEITZUSTAND									
- sehr gut	8	7	7	7	17				
- gut	32	30	32	38	30				
- zufriedenstellend	42	43	36	36	24				
- weniger/schlecht	17	18	23	17	28				
PSYCHO-SOZIALE PROBLEMBELASTUNG									
- sehr stark	13	16	23	29	6				
- stark	30	32	45	43	20				
- weniger stark	31	26	23	20	33				
- kaum/nicht	25	24	7	7	40				
N =	308	645	922	700	1994		308	645	1994
*) Basis 1.400									

merinnen sind hinsichtlich ihrer psycho-sozialen Problemspannung zwar stärker als die Gesamtbevölkerung belastet, aber deutlich schwächer als die Teilnehmer(innen) der Raucherentwöhnungskurse. Dies stützt einerseits die Hypothese, daß der Zusammenhang zwischen Problembelastung und starkem Rauchen als Reaktionsweise stärker ausgeprägt ist als der Zusammenhang zwischen Problembelastung und Übergewicht. Gleichzeitig ist dies eine wichtige Information für die Kursleiter. Reaktionen und Gruppenverhalten während der Kurslaufzeit werden sicher auch aus der Befindlichkeit der Teilnehmer erklärbar.

In dieser ersten Nachuntersuchung konnten 572 der Kursteilnehmer angesprochen werden. Von ihnen lagen sowohl Adressen als auch aus Datenschutzgründen notwendige Bereitschaftserklärungen vor.

Insgesamt 452 Teilnehmer (= 79% der Ausgangsstichprobe) reagierten. In die Analyse wurden 308 Teilnehmer aufgenommen, von denen sowohl vollständig ausgefüllte Fragebogen als auch für Analysezwecke notwendige Back-Data vorlagen.*

Auszüge aus der Repräsentativitätskontrolle der Analysestichprobe** sind in Abbildung 1 wiedergegeben. Der Vergleich der Spalten "Befragungsteilnehmer" (= Analysestichprobe) und "Kursteilnehmer insgesamt" belegt, daß hinsichtlich der 11 untersuchten Merkmalsbereiche keine statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen Analysestichprobe und Ausgangsstichprobe vorliegen.

Die Analysestichprobe ist also statistisch und qualitativ voll repräsentativ für die Gesamtheit der Teilnehmer im Jahr 1981.

*) Die detaillierte Rücklaufanalyse ist im Materialband zu diesem Bericht dargestellt.

**) Vgl. Materialband, Tabellenteil, S. 1 ff.

2. UEBERBLICK UEBER DIE ENTWICKLUNG VON KÖRPERGEWICHT, ERNÄHRUNGSVERHALTEN UND BEFINDLICHKEIT

Die im folgenden verwendeten Begriffe und Maße sind im Anhang genau erläutert. Am häufigsten werden folgende Begriffe/Maße verwendet:

o Normalgewicht, Übergewicht, starkes Übergewicht

Das persönliche Normalgewicht wurde als eindeutiger Wert (also ohne die häufig angeführte Toleranz) nach der Formel "Körpergröße in cm \cdot 100 = Normalgewicht in kg" berechnet. Wenn Werte "unter Normalgewicht" auftauchen, handelt es sich in aller Regel also nicht um "Untergewicht", sondern um leichtes Unterschreiten des rechnerisch ermittelten Normalgewichtswertes. Auch eine Überschreitung dieses Wertes um bis zu 5% ist noch als Normalgewicht zu verstehen.

In der Gruppe "Übergewicht" werden Personen mit einem Übergewicht von 6-20% über Normalgewicht zusammengefaßt.

Personen mit "starkem Übergewicht" liegen mehr als 20% über ihrem Normalgewicht.

o Reduktionserfolg

Dieser wird für bestimmte Zwecke in kg der erreichten Abnahme (= absolute Gewichtsreduktion) oder auch als relative Größe (= % des vorherigen Übergewichts) ausgedrückt. 0% bezeichnet also den vollständigen Erfolg: Die Person hat kein Übergewicht mehr. 50% bedeutet: Die Person hat noch 50% ihres vorherigen Übergewichts usw.

Diese Maße signalisieren also die Bewegung in einzelnen Zeitabschnitten.

Neben diesen gewichtsorientierten Maßen werden auch andere Indikatoren zur Beschreibung des Erfolgs eingesetzt, zum Beispiel:

- o Subjektive Zufriedenheit mit dem veränderten Ernährungsverhalten.
- o Subjektive Verbesserungen der gesamten Befindlichkeit.

Wenn der Beobachtung der Gewichtsentwicklung zunächst verstärkte Aufmerksamkeit geschenkt wird, darf dies nicht zu dem Fehlschluß verleiten, der Kurs ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT sei ein reiner "Abmagerungskurs". Das Lernen von Änderungen im Ernährungsverhalten, die Verstärkung von subjektiver Motivation und subjektivem Vermögen zur Beibehaltung dieser Verhaltensänderungen ist primäres Ziel und Voraussetzung für stabile Reduktionserfolge ohne schädliche gesundheitliche Nebenwirkungen.

2.1 Die Entwicklung des Körpergewichts

Die Gegenüberstellung der Gewichts- bzw. Übergewichtsverteilungen zu den Zeitpunkten Kursanfang, Kursende und 6 Monate nach Kursende (Abbildung 2 und 3) gibt erste Anhaltspunkte für den Reduktionserfolg in der Gesamtgruppe der Kursteilnehmer.

Zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende haben

- o 33% aller Teilnehmer Normalgewicht (+ 5%).
- o 39% aller Teilnehmer leichteres Übergewicht (6-20% über Normalgewicht).
- o 26% aller Teilnehmer starkes Übergewicht (mehr als 20% über Normalgewicht).

Diese Zahlen müssen mit dem Ausgangsgewicht in Beziehung gesetzt werden, um die erzielte Reduktionsleistung bewerten zu können. In der Gegenüberstellung für die Gesamtheit der Teilnehmer ergeben sich folgende Werte:

	Situation Kursanfang	Vergleich mit Kursanfang	
		Veränderung bis Kursende	Veränderung bis 6 Monate nach Kursende
Normalgewicht (+ 5%)	17%	+ 23%	+ 16%
Übergewicht (6-20% über Normalgewicht)	39%	- 3%	+ 0%
starkes Übergewicht (über 20% über Normalgewicht)	42%	- 21%	- 16%

Diese Zahlen drücken zum einen die Reduktionsleistung durch Teilnahme am Kurssystem, also den "Nettoerfolg" aus. Zum anderen wird bereits hier erkennbar, daß seit Kursende noch weitere Bewegungen zwischen einzelnen unterschiedlich erfolgreichen Gruppen stattfanden.

Die Analyse dieser Bewegungen wird in den Abbildungen 4-7 unter verschiedenen Aspekten dargestellt:

- Abbildungen 4 und 5: Reduktionserfolg in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

Während der Kurszeit erzielten 92% aller Teilnehmer eine mehr oder weniger starke Gewichtsreduktion. Im Zeitraum nach Kursende verringerte sich die Reduktionsleistung deutlich. In den Gruppen mit leichterem bzw. starkem Übergewicht erreichten nur ca. 15% der Teilnehmer weitere Reduktionserfolge. Weitere 15% blieben in etwa stabil. Ansonsten kam es im Regelfall zu leichteren Gewichtszunahmen.

In der Gesamtbilanz für die Periode von Kursanfang bis zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende ist dennoch zu konstatieren, daß 84% aller Teilnehmer eine mehr oder weniger starke Gewichtsreduktion erreichten.

- o Abbildungen 6 und 7: Die Entwicklung des Gewichts in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

Hier wird - ausgehend vom Reduktionserfolg zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende - betrachtet, welche Bewegungen sich innerhalb dieser Gruppen taten.

- Die Gruppe der heute Normalgewichtigen hatte dieses Ziel zu 92% bereits zum Kursende erreicht, d.h. 8% dieser Gruppe erreichten dieses Ziel erst im Zeitraum nach Kursende.
- In der Gruppe mit leichterem Übergewicht hatten 29% zum Kursende schon einmal das Normalgewicht erreicht, nahmen später aber wieder etwas zu.
- In der Gruppe mit starkem Übergewicht sind gegenüber der Situation zu Kursbeginn deutliche Verbesserungen festzustellen. Damals hatten 75% dieser Teilnehmer über 30% Übergewicht; heute ist dieser Anteil auf 42% geschrumpft. Allerdings muß auch gesehen werden, daß dieser Anteil zum Zeitpunkt Kursende nur 32% betrug.

Es besteht also besonders in der Gruppe der noch Übergewichtigen verstärkte Rückfallgefahr.

Abb. 2 : Übersicht zur Entwicklung des Körpergewichts bis 6 Monate nach Kursende im Vergleich zum persönlichen Normalgewicht *

	Persönliches Normalgewicht (Sollver- teilung)** %	Körpergewicht am Kursanfang %	Körpergewicht am Kursende %	Körpergewicht 6 Monate nach Kursende %
bis 60 kg	24	3	15	13
61 - 65 kg	28	9	16	12
66 - 70 kg	29	15	19	18
71 - 75 kg	10	17	19	20
76 - 80 kg	4	16	10	11
81 - 85 kg	3	10	6	9
86 - 90 kg	-	11	7	5
91-100 kg	-	13	5	8
über 100 kg	-	4	2	2
KA	2	2	2	2
N =	308	308	308	308

*) Die vergleichende Übersicht bezieht sich ausschließlich auf Teilnehmer, die bei 6-Monats-Nachbefragung einen vollständigen Fragebogen zurückschickten.

***) Die Sollverteilung wurde auf der Basis der Körpergröße der Kursteilnehmer nach der Formel "Körpergröße ./ 100" ermittelt.

Abb. 3 : Gegenüberstellung: (Über-) Gewicht im Zeitablauf

	Kursanfang	Kursende	6 Monate nach Kursende
	%	%	%
unter Normalgewicht	7	23	21
Normalgewicht	3	3	3
1-5% über Normalgewicht	7	14	9
<hr/>			
6-10% über Normalgewicht	17	14	15
11-20% über Normalgewicht	28	22	24
<hr/>			
21-30% über Normalgewicht	17	11	14
31-40% über Normalgewicht	13	6	6
41% und mehr über Normalgewicht	12	4	6
KA	2	4	4
N =	308		

Abb. 4 : Überblick zur Gewichtsentwicklung in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

	GESAMT %	Ausgangsgewicht bei Kursanfang		
		Normalgewicht %	Übergewicht %	Starkes Übergewicht %
GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT				
- Gewichtszunahme	4	4	4	3
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	2	10	-	1
- Gewichtsreduktion	92	81	92	94
GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE				
- Gewichtszunahme	69	71	70	66
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	13	10	15	13
- Gewichtsreduktion	14	12	13	18
GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 6 MONATE NACH KURSENDE)				
- Gewichtszunahme	11	13	10	10
- keine Gewichtsreduktion (Stabilität)	5	2	10	2
- Gewichtsreduktion	81	82	79	84
BISHER ERREICHTER REDUKTIONSERFOLG (6 MONATE NACH KURSENDE)				
- Übergewicht abgebaut (= voller Erfolg)	22	87	15	4
- 1-30% (= starke Reduktion)	-	-	-	-
- 31-50% (= Reduktion)	1	-	3	1
- 51-70% (= schwache Reduktion)	1	-	-	2
- 71-90% (= kaum Reduktion)	6	-	4	9
- 91% und mehr (= vollständiger Mißerfolg)	56	-	57	78
N =	308	52	115	135

Abb. 5 : Reduktionserfolg in Gruppen mit unterschiedlichem Ausgangsgewicht

	GESAMT %	Ausgangsgewicht bei Kursanfang		
		Normal- gewicht %	Über- gewicht %	Starkes Übergewicht %
GEWICHTSREDUKTION BIS KURSENDE				
Gewichtszunahme	4	4	4	3
keine Gewichtsreduktion	2	10	-	1
1- 2 kg reduziert	8	8	11	5
3- 5 kg reduziert	25	38	30	16
6- 8 kg reduziert	27	27	31	24
9-10 kg reduziert	15	6	10	23
11-12 kg reduziert	6	2	3	9
13-15 kg reduziert	5	-	5	7
16-20 kg reduziert	5	-	3	8
21 kg und mehr reduziert	1	-	-	2
GEWICHTSREDUKTION NACH KURSENDE				
Gewichtszunahme	69	71	70	66
keine Gewichtsreduktion	13	10	15	13
1- 2 kg reduziert	7	8	7	7
3- 5 kg reduziert	5	4	4	7
6- 8 kg reduziert	1	-	1	2
9-10 kg reduziert	-	-	-	1
11-12 kg reduziert	-	-	-	-
13-15 kg reduziert	-	-	-	-
16-20 kg reduziert	-	-	-	-
21 kg und mehr reduziert	1	-	1	1
GEWICHTSREDUKTION INSGESAMT (BIS 6 MONATE NACH KURSENDE)				
Gewichtszunahme	11	13	10	10
keine Gewichtsreduktion	5	2	10	2
1- 2 kg reduziert	12	17	14	8
3- 5 kg reduziert	28	42	33	19
6- 8 kg reduziert	21	19	20	23
9-10 kg reduziert	7	2	2	15
11-12 kg reduziert	4	2	4	4
13-15 kg reduziert	5	-	5	7
16-20 kg reduziert	2	-	-	4
21 kg und mehr reduziert	2	-	1	4
N =	308	52	115	135

Abb. 6: Die Entwicklung des Gewichts in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

	GESAMT %	Erreichtes Gewicht 6 Mon. nach Kursende		
		Normal- gewicht %	Über- gewicht %	Starkes Übergewicht %
(ÜBER-) GEWICHT BEI KURSANFANG				
unter Normalgewicht	7	22	-	1
Normalgewicht	3	7	1	-
1- 5% über Normalgewicht	7	17	3	-
6-10% über Normalgewicht	11	21	10	1
11-20% über Normalgewicht	28	28	49	4
21-30% über Normalgewicht	17	3	29	20
31-40% über Normalgewicht	13	2	7	37
41% und mehr über Normalgewicht	12	-	2	38
(ÜBER-) GEWICHT BEI KURSENDE				
unter Normalgewicht	23	63	4	-
Normalgewicht	3	6	3	-
1- 5% über Normalgewicht	14	18	22	-
6-10% über Normalgewicht	14	5	34	1
11-20% über Normalgewicht	22	3	34	32
21-30% über Normalgewicht	11	-	3	33
31-40% über Normalgewicht	6	-	-	20
41% und mehr über Normalgewicht	4	-	-	12
(ÜBER-) GEWICHT 6 MONATE NACH KURSENDE				
unter Normalgewicht	21	64	-	-
Normalgewicht	3	9	-	-
1- 5% über Normalgewicht	9	27	-	-
6-10% über Normalgewicht	15	-	40	-
11-20% über Normalgewicht	24	-	60	7
21-30% über Normalgewicht	14	-	-	51
31-40% über Normalgewicht	6	-	-	21
41% und mehr über Normalgewicht	6	-	-	21
N =	308	101	113	82

Abb. 7 : Überblick zur Gewichtsentwicklung in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

	Gesamt %	Erreichtes Gewicht 6 Mon. nach Kursende		
		Normalgewicht %	Übergewicht %	Starkes Übergewicht %
GEWICHTSENTWICKLUNG WÄHREND DER KURSZEIT				
- Gewichtszunahme	4	-	3	10
- keine Gewichtsreduktion	2	4	1	2
- Gewichtsreduktion	92	92	95	85
GEWICHTSENTWICKLUNG NACH KURSENDE				
- Gewichtszunahme	69	57	75	77
- keine Gewichtsreduktion	13	17	12	10
- Gewichtsreduktion	14	22	12	11
GEWICHTSENTWICKLUNG INSGESAMT (BIS ZUM ZEITPUNKT 6 MONATE NACH KURSENDE)				
- Gewichtszunahme	11	2	11	22
- keine Gewichtsreduktion	5	1	10	4
- Gewichtsreduktion	81	97	79	75
N =	308	101	113	82

2.2 Subjektiv erlebter Erfolg

Der von den Teilnehmern subjektiv erlebte Erfolg ist größer als es die oben zitierten Reduktionszahlen erwarten lassen. Abbildung 8 enthält einige Indikatoren hierzu.

Vor Kursbeginn hatte jeder Teilnehmer seine persönlichen Erwartungshaltungen, die nicht unbedingt oder nicht ausschließlich auf die Erreichung des nach Formel berechneten Normalgewichts abzielten. An diesen Erwartungshaltungen gemessen, erleben 71% aller Teilnehmer den Kurs als erfolgreich: sie haben soviel wie erwartet (54%) oder sogar noch stärker als erwartet (17%) abgenommen. Selbst in der Gruppe mit heute noch starkem Übergewicht sehen noch 58% der Teilnehmer ihre Erwartungen erfüllt.

Dies muß auf dem Hintergrund gesehen werden, daß 91% aller Teilnehmer schon (im Regelfall mehrfache) Versuche mit anderen Methoden unternahmen, die offenbar weniger erfolgreich waren (vgl. Materialband, S. 16-17).

Auch das Vertrauen in die Stabilität des erzielten Ergebnisses ist zum Zeitpunkt 6 Monate nach Kursende mehrheitlich noch gegeben. 56% sind subjektiv vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können. Nur 18% sind subjektiv zweifelnd oder sogar sicher, daß Rückfälle eintreten werden.

Der Wille zur weiteren Verhaltensänderung wird daran erkennbar, daß 72% aller Teilnehmer weiter abnehmen möchten. Bei den noch Übergewichtigen sagen dies über 80% (Materialband, S. 131).

Die derzeitige Ernährungsweise wird von 61% aller Teilnehmer (69% aller erfolgreichen Teilnehmer) als "reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend" empfunden. Diese Verbesserung des Verhältnisses zum eigenen Eßverhalten wird auch durch folgende Gegenüberstellung bestätigt:

	alle Teilnehmer vor Kursbeginn	alle Teilnehmer 6 Mon.nach Kursende	davon: Normalgewichtige stark Übergewichtige	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	45%	55%	53%	52%
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	56%	39%	28%	45%

Das Verhältnis zum Essen ist deutlich entspannter. Selbst in der Gruppe der noch stark Übergewichtigen hat sich eine signifikante Verschiebung ergeben. In den frei formulierten Äußerungen hinsichtlich erfüllter Erwartungshaltungen werden "Gewichtsabnahme" und "Veränderung des Ernährungsverhaltens" in gleich starkem Maße erwähnt. Dies bestätigt, daß der Kurs nicht primär oder gar ausschließlich als "Abmagerungskur" gesehen wird.

In der Analyse der bisher erlebten Auswirkungen auf die eigene Befindlichkeit (Abbildung 9) ergeben sich klare Schwerpunkte:

- Der Kurs fördert das Erlebnis, sich selbst und der Umwelt die eigene Willensstärke bestätigt zu haben (Gesamt 55%, Normalgewichtige 67%).
- Das eigene Wohlbefinden wird schon jetzt von vielen als deutlich besser empfunden (Gesamt 49%, Normalgewichtige 61%).
- In starkem Maße werden auch höhere Leistungsfähigkeit (G: 40%, N: 48%), das Empfinden, beweglicher und aktiver geworden zu sein (G: 43%, N= 52%), genannt.
- Die Selbstsicherheit hinsichtlich des eigenen Erscheinungs-

Abb. 8 : Subjektive Einschätzung des Kursergebnisses und der Ernährungsweise in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

	GESAMT %	Erreichtes Gew. 6 Mon.n.Kursende		
		Normalgewicht %	Übergewicht %	Starkes Übergewicht %
ERFÜLLUNG DER ERWARTUNGEN				
- weniger als erwartet abgenommen	27	15	30	39
- soviel abgenommen wie erwartet	54	60	53	48
- stärker abgenommen als erwartet	17	25	15	10
VERTRAUEN IN STABILITÄT DES ERZIELTEN ERGEBNISSES				
- vollkommen sicher, das Gewicht beibehalten oder noch reduzieren zu können	56	66	50	54
- sicher, das Gewicht zumindest eine Zeitlang beibehalten zu können	22	24	27	13
- Zweifel, das Gewicht beibehalten zu können	13	9	14	17
- sicher, das Gewicht nicht beibehalten zu können	5	-	6	9
BEWERTUNG DER DERZEITIGEN ERNÄHRUNG				
- Ernährung wird als reichhaltig, abwechslungsreich und wohlschmeckend empfunden	61	69	59	55
- Ernährung entspricht nicht ganz den persönlichen Vorstellungen, wird aber insgesamt als zufriedenstellend empfunden	34	28	35	39
- Ernährung wird als einseitig und nicht sonderlich wohlschmeckend empfunden	3	3	4	1
GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNG ZUM ESSEN				
- Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es	55	53	58	52
- Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr als ich eigentlich will	21	10	27	28
- Ich esse gerne gut, aber essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen	32	39	30	26
- Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe	39	28	43	45
N =	308	101	113	82

Abb. 9 : Erlebte Auswirkungen der Gewichtsreduktion in unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

	GESAMT %	Erreichtes Gewicht 6 Monate nach Kursende		
		Normal- gewicht %	Über- gewicht %	Starkes Übergewicht %
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert	49	61	46	37
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger	40	48	35	38
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender auf andere	43	56	34	37
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert	20	20	19	22
Ich bin wieder beweglicher und aktiver	43	52	40	38
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt	18	17	19	16
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener	39	51	31	33
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß	34	41	32	29
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig	37	40	35	35
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	39	33	42	43
Es tut mir gut, anderen und auch mir selbst meine Willensstärke bestätigt zu haben	55	67	48	51
Ich wurde häufig von anderen in meinem Entschluß, mein Ernährungsverhalten umzustellen, bestätigt	38	38	37	44
Existenz weiterer positiver Auswirkungen	36	36	38	3
Existenz weiterer negativer und belastender Auswirkungen	22	19	18	30
N =	308	101	113	82

bildes (siehe wieder besser aus, wirke anziehender auf andere) hat sich verstärkt (G: 43%; N: 53%).

- o Schließlich hat sich auch die Ausgeglichenheit erhöht (G: 39%; N= 51%) und die subjektive Problembelastung verringert (G: 39%; N: 33%).

Hier muß die weitere Entwicklung abgewartet werden, weil die Auswirkung von Verhaltens- und Gewichtsänderungen erst nach längerer Zeit zum Tragen kommen. Immerhin zeigen diese hohen Zahlen, die teils auch Vorwegnahmen weiterer Erwartungshaltungen sein können, daß Kursteilnahme und subjektiv erlebte Veränderungen recht tiefgreifende und komplexe Auswirkungen auf die gesamte Befindlichkeit hatten. 79% aller Teilnehmer bestätigen: "Durch die Kursteilnahme ist mir vieles über mich selbst und mein Verhalten klarer geworden."

Dies erklärt nicht nur den oben dargestellten hohen subjektiven Erfolg, sondern auch die positive Bewertung des Kurssystems insgesamt: 70% sagen "Diesen Kurs halte ich für besser als andere Methoden oder Diäten, die ich kenne oder ausprobiert habe".

Arbeiten und Verhaltensänderungen in der Zeit Kursende

Teilnehmer besitzen das Kursmaterial noch. Aktive Nutzer Zeit nach Kursende geben 58% aller Teilnehmer an. Regelmäßig oder häufig wurden seit Kursende folgende Dinge durchge-

- o 92%: Wiegen und Kontrolle des Körpergewichts,
- o 31%: Überwachen der KJ-Grenze durch Auskreuzen.
- o Jeweils ca. 20%: Ausrechnen des wöchentlichen Durchschnittsgewichts und Registrierung der Veränderungen, Protokoll

der täglichen Nahrungsaufnahme, Festlegen von Verhaltensregeln in "Vorsätzen", Austausch von Rezepten.

- o 26% Treffen mit anderen ehemaligen Kursteilnehmern.

Dieser letzte Punkt ist als relativ hoch zu bewerten. Er resultiert daraus, daß die Unterstützung durch die Gruppe eines der wichtigsten Kurselemente ist. 72% aller Teilnehmer sagen "Für mich war es sehr wichtig und hilfreich, in einer Gruppe zu sein und mich durch andere Teilnehmer unterstützt zu fühlen".

Als Verhaltensänderungen in der Zeit nach Kursende werden angegeben:

- o Veränderung der Zahl der Mahlzeiten pro Tag (40%),
- o Veränderungen der Art und Zusammensetzung der Ernährung (79%).

Mehr als vorher werden insbesondere verwendet:

- Gemüse und Obst (43%),
- Brot (24%),
- Milchprodukte (14%).

Weniger verwendet werden:

- Süßspeisen und Zucker (56%),
- Öl- oder fetthaltige Produkte (44%),
- Mehlprodukte (31%).

Insgesamt 52% der Teilnehmer (77% der heute Normalgewichtigen) sagen, daß die jetzt regelmäßig eingenommene Nahrungsmenge im KJ-Wert viel niedriger als vor Kursbeginn liegt. 78% aller Teilnehmer verteilen die Nahrungsaufnahme auf 4 und mehr Mahlzeiten pro Tag.

2.4 Verhaltensänderungen hinsichtlich Rauchen, Alkohol- und Medikamentenkonsum

Mit dem Rauchverhalten ergeben sich kaum Zusammenhänge. Die "Veränderungsbilanz" ist ausgeglichen. Markant sind jedoch die Verminderungen beim Alkohol- und Medikamentenkonsum. Ersterer wurde bei 29% der Teilnehmer zugunsten des Konsums nicht-alkoholischer Getränke reduziert.

	Rauchen	Alkohol- konsum	Medika- menten konsum	Konsum nicht- al- koholischer Getränke
Neu begonnen oder verstärkt	4	4	2	29
Wie vor dem Kurs	11	26	29	46
Vermindert	3	29	10	11
Gab es nie bzw. kaum	76	36	54	5

3. PROBLEME, STÜTZEN UND MULTIPLIKATORISCHE WIRKUNGEN IN DER ZEIT NACH KURSENDE

3.1 Probleme und Stützen

Schwierigkeiten hatten die Teilnehmer vor allem mit Versuchungssituationen (73%) und mit der eigenen Willenskraft bei der Durchsetzung gegen die alten Gewohnheiten (53%).

Beachtliche Häufigkeiten erreichen auch noch Probleme, die sich aus Tagesablauf und Berufstätigkeit (25%) oder durch Streß, persönliche Belastungen, familiäre Sorgen usw. (26%) ergaben.

Insgesamt 41% nannten frei besonders hilfreiche Dinge. An erster Stelle stehen dabei Elemente des Kurssystems (28%) und hier besonders Treffen mit anderen Kursteilnehmern (19%). Weiter werden positive Einflüsse und Hilfen aus dem sozialen Umfeld (24%) genannt. Die Unterstützung durch Familienmitglieder (18%) rangiert dabei vor der Anerkennung durch andere (8%).

Aus einer Reihe von speziellen Fragen zur Unterstützung durch die Familie ergibt sich folgendes Bild:

- Bei 54% aller Teilnehmer gab es zum Zeitpunkt des Kursbeginns auch andere übergewichtige Personen im Haushalt.
- In 24% der Fälle wird aktive Teilnahme von Familienangehörigen am Kursprogramm angegeben. 34% der Teilnehmer sagen, es habe keine aktive Teilnahme, aber immerhin moralische Unterstützung gegeben.
- In 28% der Fälle hat sich das Ernährungsverhalten der gesamten Familie spürbar verändert. Weitere 36% geben an, daß andere Familienangehörige nur am Rande berührt seien.
- Widerstände in der Familie geben 11% der Teilnehmer an. Demgegenüber sagen 30%, daß die Veränderungen des Ernäh-

rungsverhaltens von anderen Familienmitgliedern begrüßt und als angenehm empfunden wurden.

- o Insgesamt 33% geben an, auch andere Familienangehörige hätten seit Kursende ihr Gewicht reduziert.

Zusammenfassend ist also festzustellen, daß es in der Familiensphäre kaum Widerstände gibt. Zahlenmäßig überwiegend ist die moralische Unterstützung ohne aktive Teilnahme. In etwa einem Drittel der Fälle wird die gesamte Familie - teils auch mit Reduktionserfolg - durch die Umstellung des Ernährungsverhaltens erfaßt.

3.2 Weitere multiplikatorische Wirkungen

In Abbildung 10 werden einige Indikatoren zu multiplikatorischen Wirkungen innerhalb und außerhalb der Familie für unterschiedlich erfolgreiche Teilnehmer dargestellt.

Auffällig ist zunächst, daß kaum erfolgsabhängige Unterschiede erkennbar sind. Es sind also die Kursteilnahme selbst und das dadurch eingeleitete Bemühen, welche zu starken multiplikatorischen Wirkungen führen. Die Mehrheit der Teilnehmer teilt sich ihrer Umwelt mit und versucht, diese einzubeziehen.

Erfreulich hoch sind die Erfolgsquoten hinsichtlich direkter Beeinflussung des Verhaltens anderer Personen, sei es in Form der Umstellung familiärer Eßgewohnheiten, sei es in Form des Anstoßes anderer Personen, auch diesen Kurs zu besuchen.

Abb. 10: Übersicht zu multiplikatoren Wirkungen bei unterschiedlich erfolgreichen Gruppen

	GESAMT %			
		Normalgewicht %	Übergewicht %	Starkes Übergewicht %
AUSWIRKUNGEN DER REDUKTIONSBEMÜHUNGEN AUF DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DER FAMILIE				
- Ich habe nur mein eigenes Verhalten und meine eigenen Mahlzeiten verändert, die anderen essen wie vorher	29	26	28	31
- Ich habe in erster Linie mein eigenes Verhalten geändert, die anderen sind nur am Rande berührt	36	43	37	28
- Die Ernährungsgewohnheiten und der Speiseplan der ganzen Familie haben sich spürbar verändert	28	28	26	28
WEITERE PERSONEN MIT REDUKTIONSERFOLG IN DER FAMILIE				
- Ja, (Ehe-) Partner	21	17	24	21
- Ja, Kind(er)	8	8	9	9
- Ja, andere Haushaltsangehörige	1	1	-	1
N =	283	71	67	65
MULTIPLIKATORISCHES VERHALTEN IN DER ZEIT SEIT KURSENDE				
... anderen Personen erklärt, warum und wie sie ihr eigenes Eßverhalten ändern und abnehmen	67	72	65	65
... anderen Personen erklärt, wie diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen könnten	67	68	67	65
... mit anderen Personen gesprochen, damit diese ihr Eßverhalten ändern und abnehmen	49	48	52	45
... andere Personen mit Erfolg dazu veranlaßt, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen	29	28	29	27
WEITERGABE DES KURSMATERIALS NACH BEENDIGUNG DES KURSES	3	7	2	1
N =	308	101	113	82

III. ANHANG

1. UEBERBLICK UEBER DIE ERHEBUNGSTATBESTANDE

Auf den folgenden Seiten ist das Inhaltsregister des Tabellenteils im Materialband wiedergegeben. Daraus wird gleichzeitig ersichtlich, welche Datenaufgliederungen vorgenommen werden.

⇒ 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: Berufsgruppe (F)	9
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: Ausprobierte Methoden (F)	17
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

2

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
	ERGEBNISSE DER NACHBEFRAGUNG 6 MONATE NACH KURSENDE			
	I. ANGABEN ZUR TEILNAHME AM KURS			
1	Vollständigkeit der Kürsteilnahme	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:			
20	Art der positiven Auswirkungen (F)	70	156	242
20.1	Existenz negativer Auswirkungen	71	157	243
	FALLS NEGATIVE AUSWIRKUNGEN EXISTIEREN:			
	Art der negativen Auswirkungen (F)	72	158	244

INHALTSREGISTER DES TABELLENTEILS

4

Tab.- Nr.	Erhebungstatbestand	KOPF 1 Demogra- fische Merkmale	KOPF 2 Merkmale der Gewichtsver- änderung	KOPF 3 Rahmenbedin- gungen der Reduktions- bemühungen
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

5

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

2. ERLÄUTERUNGEN ZUR BERECHNUNG DER GEWICHTS- UND REDUKTIONSMASSE

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

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

\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. FRAGEBOGEN

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 Rückmeldobogen. 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

0	1
---	---

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

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

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?		BZ
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?			BZ
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	
Hat/Haben nicht am Kurs teilgenommen, aber zuhause voll mitgemacht	2	2	
Hat/Haben einzelne Programmtile oder Regeln aktiv mitgemacht	3	3	
Hat/Haben nicht aktiv teilgenommen, mich aber bei meinen Bemühungen stark unterstützt	4	4	85-86

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)