



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

100034

005

0

1
1
1

1
2



IMW KÖLN

FORSCHUNG · PLANUNG
EVALUIERUNG
FORSCHUNGS-UND EDV-SERVICE

Stadtwaldgürtel 33 · 5000 Köln 41
Telefon (0221) 40 30 66 - 69

ARCHIVEXEMPLAR

Reg.-No. 100034
(13.2.53)



IMW KÖLN

WIRKSAMKEITSKONTROLLE
des
BZgA-Kurses

"ABNEHMEN - ABER MIT VERNUNFT"

JAHRGANG 1982

Befragungen
im Kursablauf und zu Kursende

BERICHT

<u>INHALT</u>	<u>SEITE</u>
VORWORT	1
I. EINFÜHRUNG	3
1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung mit anderen Untersuchungen	3
2. Überblick über Stichprobe und Verfahren	5
3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen	8
II. EINZELERGEBNISSE	9
1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum Kurs	9
2. Die subjektive Problemlage vor Kursbeginn und Erwartungen an den Kurs	12
3. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses	13
4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz	17
III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN	21
IV. Befragungsunterlagen	23

VORWORT

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

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

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

Die Einzelergebnisse zu dieser ersten Untersuchungsstufe wurden im Dezember 1981 berichtet. Zwischenzeitlich fand bei 572 dieser Teilnehmer eine erste Nachbefragung 6 Monate nach Kursende statt (Bericht Juni 1982).

Die jetzt durchgeführte Untersuchung bei Teilnehmern von Kursen im Jahr 1982 bezieht sich gleichfalls auf die Periode von Kursbeginn bis Kursende. Ergänzend zu den o.a. Zielen ging es darum,

- o die Ausgangsstichprobe für die Längsschnittuntersuchung um ca. 800-900 verwertbare Adressen "aufzustocken",
- o eventuelle Unterschiede zu den Ergebnissen aus der Untersuchung 1981 zu identifizieren.

Bis auf geringfügige Modifikationen entsprach also dieser Untersuchungsansatz dem aus dem Jahr 1981. Die Einzelergebnisse zu diesem Kurzbericht sind in einem separaten Materialband dokumentiert.

Der Bericht folgt im wesentlichen dem Aufbau des Berichtes vom Dezember 1981. In den beschreibenden Teilen wird nur auf eventuelle Abweichungen von den 1981 ermittelten Ergebnissen hingewiesen.

I. EINFÜHRUNG

1. Ziele der Untersuchung und Verknüpfung mit anderen Untersuchungen

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

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

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

Bezüglich der verhaltenstheoretischen Grundlagen und der Einsatzstrategie liegen Berührungspunkte zu den von der BZgA entwickel-

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

ten Raucherentwöhnungskursen vor. Soweit dies sachlich sinnvoll war, wurden deshalb auch in der Untersuchungsmethodik gleiche oder analoge Verfahren eingesetzt. Dies ermöglicht zusätzliche Erkenntnisse über Funktionieren und Besonderheiten beider Kurssysteme in der Praxis.

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

2. Überblick über Stichprobe und Verfahren

Das gesamte Trainingsprogramm des Kurses "Abnehmen - aber mit Vernunft" umfaßt einen Zeitraum von 23 Wochen mit insgesamt 13 Kursstunden. Die ersten 8 Kursstunden werden in wöchentlichem Abstand durchgeführt. Es folgen 4 Kursstunden in 14tägigem Rhythmus. Das letzte Treffen folgt dann im Abstand von 8 Wochen. Die vorliegende Untersuchung wurde in Form einer schriftlichen Befragung durchgeführt und umfaßte 3 Erhebungsstufen, deren zeitliche Plazierung sich an der vorgegebenen Ablaufstruktur des Kurses orientierte.

ÜBERSICHT ZUM ZEITLICHEN BEZUG DER EINZELNEN ERHEBUNGSSTUFEN			
Erhebungs- stufe	Erhebungsmaterial	Kurs- stunde	Programm- woche
①	Fragebogen A	1	1
②	Fragebogen B	8	8
③	Fragebogen C	13	23

Die lange Kursdauer sowie die komplexe Kursstruktur mit 3 notwendigen Meßpunkten erforderte ein hohes Maß an organisatorischer Betreuung zur zeitlich richtigen und vollständigen Fragebogenrücksendung. Die Kursleiter übernahmen die Verteilung, das Einsammeln und die geschlossene Rücksendung der Fragebogen an die BZgA. Nicht anwesende Kursteilnehmer wurden vom Kursleiter angeschrieben und um postalische Rücksendung des ausgefüllten Fragebogens gebeten. Hierzu erhielten die Kursleiter entsprechend vorbereitetes Material und detaillierte organisatorische Hinweise. Die Kontrolle des zurückgesandten Erhebungsmaterials, die Zuordnung der anonymisierten Fragebogen und der Kontakt zu den Kursleitern wurde von IMW-KÖLN übernommen.

Insgesamt wurden 100 geplante Kurse einbezogen. Von diesen fanden 76 tatsächlich bzw. zum geplanten Zeitpunkt (Start: Januar/Februar 1982) statt. Zum Redaktionsschluß der Auswertung lag von 58 dieser 76 Kurse alles erwartbare Material vor. Von den übrigen Kursen wird noch weiteres Material eintreffen, welches dann gelegent-

lich der 6-Monats-Nachbefragung zucodiert wird.

ÜBERBLICK ZUR STICHPROBE				
	Anzahl der Kurse	Anzahl FB mit Adresse	Anzahl FB ohne Adresse	Gesamt eingegangener FB
Abgeschlossene Kurse, alle Rücksendungen vorhanden. Kombinationen: ABC	58	514	39	553
AB		104	14	118
nur A		68	13	81
AC		20	1	21
BC		3	18	21
nur B		1	14	15
nur C		-	26	26
Abgeschlossene Kurse, noch nicht alle Rücksendungen vorhanden. Kombinationen: AB		18	137	1
nur A	73		13	86
nur B	3		8	11
Kurse, die nicht stattgefunden haben bzw. von denen keine Fragebogen vorliegen	24			
SUMMEN	100	923 davon mit Frgb. A 916	155 davon mit Frgb. A 81	1.078 davon mit Frgb. A 997

Für die Zwecke der Langzeituntersuchung ist es erforderlich, daß pro Teilnehmer mindestens Fragebogen A und die Adresse bzw. Bereitschaft zur Teilnahme an den Nachbefragungen vorliegen.

Diese Bedingungen erfüllen bisher 916 Teilnehmer*. Das Ziel, ausreichend viele Teilnehmer für die Langzeituntersuchung zu gewinnen, wurde also erreicht.

In die Auszählungen wurden nur diese auch in Zukunft nachverfolgbaren Teilnehmer einbezogen. Das sind

*) Es ist zu erwarten, daß sich diese Stichprobe noch geringfügig durch weitere Zusendungen aufstockt.

- o 916 Teilnehmer, von denen mindestens Fragebogen A vorliegt,

- o 514 Teilnehmer, von denen die Fragebogen A, B und C bisher schon komplett vorliegen.

3. Erläuterungen zu einzelnen Erfolgsgrößen

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

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

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

II. EINZELERGEBNISSE

1. Die Teilnehmerstruktur und der Zugang zum Kurs

Abbildung 1 zeigt die wichtigsten Strukturmerkmale der Teilnehmer. Dabei sind Vergleichszahlen zu anderen Populationen angezeigt*. Wie 1981 wurden durch den Kurs vor allem Frauen erreicht. Hinsichtlich des Alters zeigt sich ein deutlicher Schwerpunkt in mittleren Altersgruppen (30-35 Jahre). Der hohe Anteil Verheirateter ergibt sich u.a. durch die Korrelation dieses Merkmals mit diesen Altersgruppen.

Nicht berufstätige Frauen und Frauen mit Volksschulabschluß sind in der 1982er Population etwas stärker vertreten. Insoweit hat sich der 1981 konstatierte Schicht-Bias reduziert. Ansonsten sind keine bemerkenswerten Abweichungen zwischen den Teilnehmern aus 1981 und 1982 gegeben.

Hinsichtlich des Zugangs zum Kurs sind gegenüber 1981 zwei Veränderungen zu vermerken:

- o Die Information über den Kurs erhielten die Teilnehmer verstärkt auch über Freunde, Bekannte oder Kollegen (33% gegenüber 24% in 1981).
- o Es gab weniger Einzelanmeldungen (47%/58%), dafür aber mehr gemeinsame Anmeldungen mit Freunden und Kollegen (40%/27%).

Dies erklärt teilweise einige der im Kursablauf festgestellten Veränderungen der Nutzung einzelner Elemente des Kursprogramms (siehe Abschnitt 3).

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

Abb. 1: Die Struktur der Teilnehmer

	Teilnehmer 1982 mit			Vergleichsmaßstäbe		Gesamtbevölkerung
	kompl. Erhebungsmaterial	Kurs 1982	Kurs 1981	Raucher-kurse VHS	NDR	
	%	%	%	%	%	%
<u>GESCHLECHT</u>						
männlich	6	6	8	56*	52	46
weiblich	93	94	90	43	48	54
<u>ALTER</u>						
29 Jahre	14	16	17	25*	50	29
30-39 Jahre	27	27	32	34	30	15
40-49 Jahre	39	37	30	21	12	19
50 Jahre u. älter	18	20	20	17	8	38
<u>FAMILIENSTAND</u>						
ledig, alleinlebend	15	15	17	32*	55	37
verheiratet, fester Partn.	81	81	80	66	44	62
<u>PERSONEN IM HAUSHALT</u>						
1 Person	7	8	10	19	19	12
2 Personen	11	13	15	23	34	25
3 Personen	21	22	23	23	20	23
4 Personen	34	31	31	31	25	20
5 Personen	28	26	21	25	25	21
<u>BERUFSTÄTIGKEIT</u>						
ja	44	46	51	71*	60	46
nein	53	53	45	26	38	53
<u>SCHULABSCHLUSS</u>						
Volksschule	69	65	53			64
mittlere Reife	22	25	33			25
Abitur	6	6	11			9
<u>GESUNDHEITZUSTAND</u>						
sehr gut	3	4	7	7	7	17
gut	32	30	30	32	38	30
zufriedenstellend	40	41	43	36	36	24
weniger/schlecht	25	24	18	23	17	28
<u>PSYCHO-SOZIALE PROBLEMSTELLUNG</u>						
sehr stark	17	15	16	23	29	6
stark	31	31	32	45	43	20
weniger stark	27	27	26	23	20	33
kaum/nicht	20	22	24	7	7	40
N =	514	916	645	922	700	1944
				* 1.400		

Abb. 1: Fortsetzung

	Teilnehmer 1982 mit		Vergleichsmaßstäbe	
	kompl. Erhebungsmaterial %	Kurs 1982 %	Kurs 1981 %	Gesamtbevölkerung %
<u>KÖRPERGRÖSSE</u>				
-160 cm	23	22	23	9
161-165 cm	25	24	28	17
166-170 cm	29	30	27	23
171 cm und mehr	20	20	19	45
<u>KÖRPERGEWICHT</u>				
-65 kg	10	10	14	36
66-75 kg	32	32	30	27
76-75 kg	27	25	26	21
86-90 kg	10	9	11	4
91-100 kg	11	12	11	4
über 100 kg	8	9	6	3
<u>LEBENSITUATION</u>				
Männer	6	6	8	46
Frauen			90	54
- alleinstehend	15	14	15	
- berufstätige Ehefrauen ohne Kind (- 14 Jahre)	16	17	16	34
- berufstätige Ehefrauen mit Kind (- 14 Jahre)	14	15	18	
- Hausfrauen ohne Kind (- 14 Jahre)	16	16	13	39
- Hausfrauen mit Kind (- 14 Jahre)	28	28	26	
N =	514	916	645	1994

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

Hier ergaben sich keine bemerkenswerten Veränderungen gegenüber 1981. Die im Bericht vom Dezember 1981 dargestellten Befunde sind also voll übertragbar.

3. Das Teilnahmeverhalten während des Kurses

In den Abbildungen 2-4 sind die wichtigsten Ergebnisse zum Kursverhalten dargestellt. Im Gesamt sind keine sehr bedeutsamen Veränderungen gegenüber 1981 zu vermerken. In der Tendenz zeigen sich folgende Verschiebungen:

- o Eine Reihe von Kurselementen werden als etwas weniger "schwierig" eingestuft. In der Zwischenbilanz zur 8. Kursstunde fallen allerdings auch einige tendenziell niedrigere Werte hinsichtlich "Nutzung" und "hilfreicher Programmelemente" auf. Nur 19% gegenüber 31% im Jahr 1981 geben an, Familie und/oder Freunde in der 7. Stunde zum Kurs mitgenommen zu haben.

- o In der Bilanz zur 13. Stunde fallen tendenziell höhere Werte für alle Programmelemente mit Kontakt zu anderen auf ("Gespräche und Erfahrungsaustausch", "Rezepte austauschen", "Selbsthilfetreffen organisieren").

Es ist nicht genau abzuschätzen, welche dieser Effekte durch den Kursleitereinfluß und welche durch den erhöhten Anteil gemeinsamen Kursbesuches zusammen mit anderen vor Kursbeginn Bekannten bewirkt wurden.

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

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

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

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

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

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

4. Kursbewertung und vorläufige Erfolgsbilanz

Die Ergebnisse sind in allen Punkten praktisch identisch mit denen aus dem Jahr 1981 (vgl. Abbildungen 5-7). Lediglich der Anteil derer, die keine Gewichtsreduktion erreichten, ist von 7% auf 1% gesunken. Die im Bericht vom Dezember 1981 beschriebenen Ergebnisse behalten also ihre Gültigkeit.

Neu aufgenommen wurde die Frage danach, ob auch andere Familienangehörige bzw. Haushaltsangehörige während der Kurszeit abnahmen. Die folgende Übersicht zeigt, daß hier über die sonstigen multiplikatorischen Wirkungen hinaus in der Tat auch direkte Auswirkungen in der engeren oder weiteren Familie gegeben sind.

Haben im Laufe des Kurses auch abgenommen	GESAMT	Lebenssituation					
		Männer	Alleinstehende Frauen	Berufstätige Ehefrau ohne Kinder	Berufstätige Ehefrau mit Kinder	Hausfrau ohne Kinder	Hausfrau mit Kindern
	%	%	%	%	%	%	%
(Ehe)Partner	16	53	4	20	15	12	14
Kind(er)	8	12	7	11	3	10	6
Andere	5	6	13	1	4	2	3

Abb. 5: Gegenüberstellung: Übergewicht am Kursanfang und Kursende

	Übergewicht am Kursanfang %	Übergewicht am Kursende %
unter Normalgewicht	5	23
Normalgewicht	2	5
1 - 5 % über Normalgewicht	8	13

6 - 10 % über Normalgewicht	11	12
11 - 20 % über Normalgewicht	25	17

21 - 30 % über Normalgewicht	21	12
31 - 40 % über Normalgewicht	12	5
41 % und mehr über Normalgewicht	13	5
KA	3	8
N =	514	514

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

	Persönliches Normalgewicht %	Körpergewicht am Kursanfang %	Körpergewicht 8. Kursstunde %	Körpergewicht 13. Kursstunde %
bis 60 kg	25	3	7	12
61 - 65 kg	25	7	11	16
66 - 70 kg	29	14	18	18
71 - 75 kg	13	18	19	16
76 - 80 kg	5	17	14	10
81 - 85 kg	2	10	11	8
85 - 90 kg	0	10	6	5
91 - 100 kg	0	11	9	7
über 100 kg	0	8	4	2
KA	1	3	2	5
N =	514	514	514	514

Abb. 7 : Gesamtüberblick zum Kurserfolg

	Gesamt	KÖRPERGEWICHT AM KURSANFANG				RELATIVES GEWICHT AM KURSANFANG			
		bis 70 kg %	71-80 kg %	81-90 kg %	91 kg u m %	bis 5 % über NG %	6-20 % über NG %	21-30 % über NG %	31 % u.mehr über NG %
GEWICHTSREDUKTION/KURSENDE in KG									
Keine Gewichtsreduktion	1	3	1	0	2	3	1	0	2
1- 2 kg reduziert	5	8	3	5	5	9	3	8	3
3- 5 kg reduziert	26	43	28	19	12	51	31	20	13
6- 8 kg reduziert	25	23	34	22	20	19	32	22	24
9-10 kg reduziert	12	12	13	12	12	8	15	12	11
11-12 kg reduziert	9	1	7	19	11	3	8	10	12
13-15 kg reduziert	6	1	3	12	10	0	3	10	9
16-20 kg reduziert	4	0	2	2	14	0	0	6	9
21 kg und mehr reduziert	2	0	0	1	9	0	0	1	6
RELATIVES GEWICHT/KURSENDE									
Unter Normalgewicht	23	61	23	8	3	88	26	5	1
Normalgewicht	5	11	5	3	2	4	11	2	0
1- 5 % über Normalgewicht	13	11	22	13	1	3	29	7	1
6-10 % über Normalgewicht	12	5	18	19	4	0	20	19	2
11-20 % über Normalgewicht	17	10	16	30	19	1	9	43	16
21-30 % über Normalgewicht	12	1	8	21	30	0	0	17	34
31-40 % über Normalgewicht	5	0	2	3	17	0	0	1	18
41 % Und mehr über Normalgewicht	5	1	1	3	21	1	0	0	20
N =	514	120	179	101	101	74	186	109	127

III. BEWERTUNG DER ERGEBNISSE UND SCHLUSSFOLGERUNGEN

Zwischen den Ergebnissen der kursbegleitenden Untersuchungen 1981 und 1982 sind keine gravierenden Unterschiede festzustellen. Dies bedeutet einerseits, daß die Ergebnisse der Untersuchung 1981 validiert sind und andererseits, daß das Kurssystem als ganzes (Implementierung, Schulung der Kursleiter, Rekrutierung der Teilnehmer, Kursdurchführung) stabil ist, d.h. auch bei unterschiedlichen Kursleitern und Teilnehmern die gleichen Ergebnisse bringt. Diese Aussage gilt für Stärken und Schwächen des Programms.

Gewisse Verschiebungen in der Teilnehmerstruktur deuten an, daß im Bereich der Rekrutierung Verbesserungen in dem Sinne erzielt wurden, daß der 1981 konstatierte Bias hinsichtlich der Schichtzugehörigkeit der Teilnehmer reduziert wurde. Die neu ermittelten Ergebnisse zur konkreten Multiplikatorwirkung innerhalb der Familie weisen darauf hin, daß hier ein Potential zur Verhaltensänderung in der Familie vorliegt, welches evtl. noch stärker zu berücksichtigen und auszuschöpfen ist.

Für die geplante Langzeituntersuchung steht nun ein Potential von ca. 1.450 verwertbaren Ausgangsadressen zur Verfügung. Dieses Potential ist aufgrund der Erfahrungen mit den Nichtraucher-Kursen ausreichend, um eine zuverlässige Erfolgsbilanzierung über einen längeren Zeitraum hinweg zu ermöglichen.

Befragungsmaterial

Bitte füllen Sie den Fragebogen vollständig aus und lassen Sie dabei keine Frage aus. Zuerst tragen Sie bitte in nebenstehendes Feld Ihren Teilnehmercode ein. Die Anleitung dazu finden Sie auf dem Informationsblatt.

IHR TEILNEHMERCODE

Ort

Geburtsdatum

1. und letzter Buchst. Wohnort		Tag		Monat		Jahr	

I. WIE KAMEN SIE ZU DIESEM KURS?

1. Wie haben Sie erfahren, daß dieser Kurs "Abnehmen, aber mit Vernunft" stattfindet?

Plakat, Anschlag, VHS-Programm	1
Tageszeitung	2
Fernsehen, Rundfunk	3
Freunde, Bekannte, Kollegen	4
Anderes (bitte notieren)	5

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

Einzelanmeldung	6
Anmeldung mit Familienangehörigen oder Verwandten	7
Anmeldung mit Freunden, Bekannten, Kollegen	8

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

Familienmitglieder, Verwandte	9
Freunde, Bekannte, Kollegen	10
Ich habe mit niemandem darüber gesprochen	11

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

JA 1
NEIN 2

II. IHRE BISHERIGEN VERSUCHE

5. Haben Sie früher schon einmal versucht, abzunehmen?

nein, noch nie	1
ja, einmal	2
ja, mehrmals	3

5.1 Welche der folgenden Methoden haben Sie dabei schon ausprobiert?

einfach weniger essen, FdH (Friß die Hälfte)	14
Nulldiät	15
Aufenthalt im Krankenhaus oder Kurheim, um abzunehmen	16
Gruppenprogramm (z.B. weight watch)	17
einseitige Kost (z.B. Atkins-, Hollywood-, Punkte-Diät)	18
medikamentöse Behandlung (Appetit-zügler, Magenfüller usw.)	19
irgendwelche anderen Methoden um Hunger zu vergessen oder "Pausen" zwischen den Mahlzeiten zu überbrücken (z.B. Rauchen, Kaffee trinken, Kaugummi kauen usw.)	20
sonstige Methoden, nämlich ...	21

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

	trifft zu	
Ich habe vielleicht nicht genug Willensstärke gezeigt		22
Meine Lebenssituation (und mein Beruf) haben mir das Durchhalten unmöglich gemacht		23
Meine bisherigen Versuche waren noch nicht richtig ernsthaft		24
Die Methoden, die ich bisher ausprobiert habe, waren nicht gut		25
Meine Familie und mein persönliches Umfeld haben mich in keiner Weise unterstützt		26
Ich kann einfach schwer Versuchen widerstehen		27
Die negativen Auswirkungen meiner bisherigen Versuche waren schlimmer als der Erfolg		28
Anderes?		29

III. IHRE ERWARTUNGEN AN DEN KURS

7. Was sind Ihre wichtigsten Erwartungen an das Kursergebnis?

	das erwarte ich	
Mein allgemeines Wohlbefinden wird sich verbessern		30
Ich werde wieder leistungsfähiger werden		31
Ich werde wieder besser aussehen und anziehender für andere sein		32
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich jetzt leide, werden sich vermindern		33
Ich werde wieder beweglicher und allgemein aktiver sein		34
Ich werde weniger Probleme mit meiner Umwelt haben		35
Ich werde wieder ausgeglichener und zufriedener werden		36
Das (richtige) Essen und Trinken wird mir wieder mehr Spaß machen		37
Ich werde mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig fühlen		38

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

Ich bin vollkommen sicher, daß ich am Ende des Kurses meine Eß- und Trinkgewohnheiten so geändert habe, daß ich keine Gewichtsprobleme mehr habe.		1
Ich bin sicher, daß ich zumindest einiges an Gewicht abgenommen habe		2
Ich zweifle noch etwas am Erfolg des Kurses		3

9. Was meinen Sie, welche Probleme, Lebensgewohnheiten oder andere Hindernisse Sie im Verlauf des Kurses von Ihrem Vorsatz zur Änderung Ihrer Ess- und Trinkgewohnheiten abbringen könnten?

BZ

IV. ZU IHRER JETZIGEN SITUATION

10. Welche der folgenden Mahlzeiten nehmen Sie wochentags regelmäßig a) zuhause oder b) außer Haus (Kantine, Restaurant usw.) ein? Bitte kreuzen Sie nur bei Mahlzeiten an, die Sie regelmäßig einnehmen:

	zu hause	außer Haus	
Frühstück	1	2	40
2. Frühstück/Pausenfrühstück	1	2	41
Mittagessen	1	2	42
Nachmittags-Mahlzeit	1	2	43
Abendessen	1	2	44
Kleinigkeiten nach dem Abendessen	1	2	45

11. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie persönlich zu?

	trifft zu	
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es		47
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will		48
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen		49
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe		50

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

sehr gut	1
gut	2
zufriedenstellend	3
weniger zufriedenstellend	4
schlecht	5
sehr schlecht	6

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

ja	1
nein	2

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?

sehr stark	1
stark	2
weniger stark	3
kaum	4
überhaupt nicht	5

53

V. ANGABEN ZUR STATISTIK

S.1 Ihre Körpergröße? _____ cm 54-56
 S.2 Ihr Körpergewicht? _____ kg 57-59
 S.3 Ihr Alter? _____ Jahre 60-61

S.4 Ihr Geschlecht? männlich 1
 weiblich 2
 62

S.5 Familienstand? ledig, verwitw., getrennt lebend, geschieden 1
 verheiratet/mit Partner 2
 63

S.6 Haushaltsgröße?
 In meinem Haushalt leben außer mir noch _____ Personen 64
 Davon sind _____ Personen unter 14 Jahre. 65

S.7 Sind Sie zur Zeit berufstätig?
 ja, ganztags 1
 ja, halbtags 2
 zur Zeit in Ausbildung 3
 zur Zeit arbeitslos 4
 Hausfrau 5
 Rentner, Pensionär 6
 66

S.7.1 FÜR BERUFSTÄTIGE

Zu welcher Berufsgruppe gehören Sie?

freie Berufe, Selbstständige, Landwirte 1
 leitende Angestellte, Beamte 2
 mittlere Angestellte, Beamte, Facharbeiter 3
 einfache Angestellte, Beamte, Arbeiter 4
 67

S. 8 Welchen Schulabschluß haben Sie?

Volksschule/Hauptschule 1
 Mittlere Reife 2
 Abitur 3
 Abgeschlossenes Studium 4
 Keinen Abschluß 5
 68

S. 9. Welchen Schulabschluß hat Ihr (Ehe)Partner?

Volksschule/Hauptschule 1
 Mittlere Reife 2
 Abitur 3
 Abgeschlossenes Studium 4
 Keinen Abschluß 5
 Frage trifft auf mich nicht zu, bin allein-stehend 6
 69

Denk dir die Fragebogen, die Sie zu verschiedenen Zeitpunkten des Kurses ausfüllen, einander zuordnen können, bitten wir Sie, in die dafür vorgesehenen Kästchen einen 9-stelligen Code einzutragen. Schreiben Sie dazu

- In das 1. Kästchen den ersten Buchstaben Ihres Wohnortes.
- In das 2. Kästchen den letzten Buchstaben Ihres Wohnortes
- In das 3. bis 6. Kästchen Ihren Geburtstag.
- In das 7. und 8. Kästchen Ihr Geburtsjahr (ohne 19..).

Ein Beispiel: Sie wohnen in Köln; Sie sind am 10.12.1916 geboren.
Dann würde Ihr Code lauten: KN101216

→ **K N 1 0 1 2 1 6**

Bitte tragen Sie diesen Code ein.

ORT		GEBURTSDATUM		
		Tag	Monat	Jahr

1. und letzter Buchstabe/Wohnort

I. FRAGEN ZUM KURSSESUCH

BZ

1. Im bisherigen Verlauf des Kurses haben 8 Kursabende stattgefunden. An welchen dieser Kursabende haben Sie teilgenommen?

Informationsabend	JA
1. Kursstunde	72
2. Kursstunde	73
3. Kursstunde	74
4. Kursstunde	75
5. Kursstunde	76
6. Kursstunde	77
7. Kursstunde	78
8. Kursstunde	79

2. Wie sehen Sie Ihre weitere Kursteilnahme? Kreuzen Sie bitte das Zutreffende an.

Ich werde weiter an allen Kursabenden teilnehmen und voll beim Kurs mitmachen	1
Ich werde möglicherweise nicht mehr zu allen Kursabenden kommen, das Kursprogramm mit Hilfe der Unterlagen aber trotzdem weiter durchführen	2
Ich habe ernsthafte Zweifel daran, daß ich den Kurs bzw. das Kursprogramm weiterhin mitmache	3
Ich habe die Kursteilnahme bereits abgebrochen bzw. bin fest entschlossen dazu	4

2.1 Können Sie bitte kurz begründen, weshalb Sie nicht mehr bzw. nur noch eingeschränkt am Kurs teilnehmen?

B0

3. Wie hoch war Ihr Gewicht in der vergangenen Woche?

kg **81-83**

WENN SIE UNS WEITERE ANREGUNGEN, EINDRÜCKE UND ERFAHRUNGEN MITTEILEN KÖNNEN, NUTZEN SIE BITTE DIE RÜCKSEITE.

VIELEN DANK!

II. FRAGEN ZUM KURSPROGRAMM

BZ

4. Sie haben jetzt schon einige Erfahrungen mit dem Kursprogramm sammeln können. Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Kursregeln, Materialien und Hausaufgaben an,

(A)	(B)	(C)	
ob Sie diese regelmäßig bzw. wie vorgeschlagen durchgeführt haben	welche davon Sie für besonders hilfreich und nützlich halten	womit Sie Schwierigkeiten hatten	
			Frage (A) (B) (C)

Regelmäßig das Protokoll "Tägliche Nahrungsaufnahme" führen (in der 1. Kurswoche)			84 98 112
Strichliste "Meine Beobachtungen beim Essen" führen (2 Wochen lang)			85 99 113
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen			86 100 114
Aufstellen eines "Essplans" (3. Woche)			87 101 115
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (Auskreuzen der KJ-Mengen) davon			88 102 116
Tägliches Wiegen und "Wochengewicht" ausrechnen			89 103 117
Protokolle und Beobachtungen der ersten 14 Tage auswerten			90 104 118
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen			91 105 119
"Verföhrungssituationen" sammeln und durcndenken			92 106 120
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten			93 107 121
Für mehr Bevezung sorgen			94 108 122
Familie und/oder Freunde zum Kurs mitnehmen (7. Stunde)			95 109 123
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen			96 110 124
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen			97 111 125

5. Macht Ihnen die Kursteilnahme Spaß?

ja, sehr	1
ja	2
es geht	3
weniger	4
überhaupt nicht	5

126

**ABNEHMEN-
ABER MIT VERNUNFT**

Ein Kursprogramm der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung, Köln

TEILNEHMERBEFRAGUNG
ZUR 13. KURSSTUNDE

C

Demit wir die Fragebogen, die Sie zu verschiedenen Zeitpunkten des Kurses ausfüllen, einander zuordnen können, bitten wir Sie, in die dafür vorgesehenen Kästchen einen 8-stelligen Code einzutragen. Schreiben Sie dazu

- In das 1. Kästchen den ersten Buchstaben Ihres Wohnortes,
- In das 2. Kästchen den letzten Buchstaben Ihres Wohnortes
- in das 3. bis 6. Kästchen Ihren Geburtstag,
- In das 7. und 8. Kästchen Ihr Geburtsjahr (ohne 19..).

Ein Beispiel: Sie wohnen in Köln; Sie sind am 10.12.1916 geboren.
Dann würde Ihr Code lauten: KN101216

→ K N 1 0 1 2 1 6

ORT		GEBURTSDATUM					
1. und letzter Buchstabe/Wohnort		Tag	Monat	Jahr			

Bitte tragen Sie Ihren Code ein.

1. Seit der 8. Kursstunde haben Sie 5 weitere Kursabende stattgefunden. An welchen dieser Kursabende haben Sie teilgenommen?

9. Kursstunde		BZ A23
10. Kursstunde		A18
11. Kursstunde		A29
12. Kursstunde		A30
13. Kursstunde		A31

2. Haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen?

ja		1
nein		2

2.1 WENN JA: Warum haben Sie den Kursbesuch inzwischen abgebrochen?

3. Wie hoch war Ihr Durchschnitts-Gewicht in der vergangenen Woche?

kg

A33 -
A35

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

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

5. Bei dem Kurs ging es ja nicht nur um Gewichtsabnahme, sondern um ein insgesamt gesünderes und für Sie zufriedeneres Essverhalten. Wie zufrieden sind Sie insgesamt gesehen mit dem Ergebnis, das Sie in diesem Kurs erreicht haben?

sehr zufrieden		1
zufrieden		2
es geht		3
weniger zufrieden		4
überhaupt nicht zufrieden		5

A36
A37

6. Nach Abschluß des Kurses haben Sie Erfahrungen mit dem gesamten Kursprogramm sammeln können. Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Kursregeln, Materialien und Hausaufgaben an,

(A)	(B)	(C)
ob Sie diese regelmäßig bzw. wie vorgeschlagen durchgeführt haben	welche davon Sie für besonders hilfreich und nützlich halten	womit Sie Schwierigkeiten hatten

	Frage (A)	Frage (B)	Frage (C)	BZ
Regelmäßige Nutzung des Ernährungsfahrplans (Auskreuzen der KJ-Mengen)				A38 A50 A62
Tägliches Wiegen und "Wochen-gewicht" ausrechnen				A39 A51 A63
Das Diagramm "Nahrungsaufnahme" ausfüllen				A40 A52 A64
Verhaltensregeln und Vorsätze für sich selbst aufstellen				A41 A53 A65
"Verführungssituationen" sammeln und durchdenken				A42 A54 A66
Einen Belohnungsplan aufstellen und überarbeiten				A43 A55 A67
Beobachtungen wiederholen und auswerten				A44 A56 A68
Gespräche und Erfahrungsaustausch mit anderen Kursteilnehmern suchen				A45 A57 A69
Spezielle KJ-arme Rezepte ausarbeiten und austauschen				A46 A58 A70
Für mehr Bewegung sorgen				A47 A59 A71
Selbsthilfe-Treffen organisieren und besuchen				A48 A60 A72
Persönliche KJ-Grenze allmählich erhöhen				A49 A61 A73

7. Einige der Kursregeln und Aufgaben konnten ja ab der 12. Kursstunde gelockert oder weggelassen werden. Was von den folgenden Dingen haben Sie in den letzten Wochen gelockert bzw. weggelassen?

	ja	nein	BZ
Aufstellen von Vorsätzen			A74
Ausarbeiten des Belohnungsplans			A75
Tägliches Wiegen			A76
Führen des Diagramms "Tägliche Nahrungsaufnahme"			A77

8. Welche Verhaltensregeln haben sich im Verlauf des Kurses für Sie persönlich als am wirksamsten erwiesen? Tragen Sie hier bitte die 3 wirksamsten Regeln ein:

① _____

② _____

③ _____

9. Werden Sie das Programm oder einzelne Teile davon auch weiterhin durchführen?

nein		1
ja, um mein Gewicht zu halten		2
ja, um noch weiter abzunehmen		3

10. Ob man in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz unterstützt wird, hat auch Einfluß auf den Erfolg der Bemühungen abzunehmen. Wie war das bei Ihnen?

	In meiner Familie	Im Freundeskreis	Am Arbeitsplatz	
Man hat mich in meinem Entschluß bestätigt und unterstützt				179 185 181
Man hat nicht richtig daran geglaubt, daß ich es schaffe				180 186 192
Man hat sich gleichgültig gezeigt und gar nicht so recht Notiz davon genommen				181 187 193
Manchmal hat man sich über mich lustig gemacht				182 188 194
Man hat mich eher wieder zum Essen verführt oder ermuntert				183 189 195
Man hat mich aktiv unterstützt und selbst bei dem Programm mitgemacht				184 190 196

11. Haben Sie seit Kursbeginn ...

	ja	nein	
... das Kursmaterial an andere Personen weitergegeben?			197
... anderen Personen erklärt, wie man sein Eßverhalten ändern und abnehmen kann			198
... mit anderen Personen gesprochen, damit sie ihr Eßverhalten ändern und abnehmen			199
... anderen Personen empfohlen, auch diesen Ernährungskurs zu besuchen			200

12. Folgende in meinem Haushalt lebende Personen haben seit Programmbeginn auch abgenommen (Gewichtsverlust eintragen).

Ehepartner(in) ja _____ kg

Kind(er) ja _____ kg

Andere ja _____ kg

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

Trifft auf mich zu ...	sehr stark	stark	weniger stark	überhaupt nicht	BZ
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich verbessert					201
Ich fühle mich wieder leistungsfähiger					202
Ich sehe wieder besser aus und wirke anziehender für andere					203
Bestimmte gesundheitliche Beeinträchtigungen, unter denen ich leide, haben sich vermindert					204
Ich bin wieder beweglicher und allgemein aktiver					205
Ich habe weniger Probleme mit meiner Umwelt					206
Ich fühle mich wieder ausgeglichener und zufriedener					207
Das (richtige) Essen und Trinken macht mir wieder mehr Spaß					208
Ich fühle mich von meinen bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten nicht mehr so abhängig					209
Essen macht mir richtig Freude und ich genieße es					210
Ich habe dauernd Hungergefühle und esse deshalb häufiger und mehr, als ich eigentlich will					211
Ich esse gerne gut; aber Essen zählt für mich nicht zu den wichtigsten Dingen					212
Ich habe nach dem Essen oft ein schlechtes Gewissen, weil ich zuviel gegessen habe					213

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

Ich bin vollkommen sicher, daß ich dieses Ergebnis auch in der Zukunft beibehalten oder noch verbessern kann		1
Ich bin sicher, daß ich dieses Ergebnis zumindest eine Zeitlang beibehalten werde		2
Ich zweifle, ob ich das Ergebnis beibehalten werden		3

15. Wenn Sie jetzt nach der letzten Kursstunde dieses Kurssystem mit anderen Ihnen bekannten Reduktionsmethoden vergleichen, welchen Eindruck haben Sie?

Dieses Kurssystem ist wohl besser als andere Systeme und Methoden zur Gewichtsreduktion		1
Dieses Kurssystem ist wohl nicht besser, auch nicht schlechter als andere Systeme		2
Ich kann mir vorstellen, daß andere Systeme besser sind		3

16. Hat Ihnen die Kursteilnahme Spaß gemacht?

ja, sehr		1
ja		2
es geht		3
weniger		4
überhaupt nicht		5