



GESUNDES SALZBURG 2010 FF

EVALUATION / ENDBERICHT DEZEMBER 2012

Ansprechpartnerinnen:

Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Tina Hascher
Tanja Obex, BA

Universität Salzburg
School of Education und Fachbereich Erziehungswissenschaft
Erzabt-Klotz-Straße 1
5020 Salzburg

INHALT

1	PROJEKTBECHREIBUNG.....	2
2	AUSWERTUNG.....	3
2.1	PRÄMESSUNG	3
2.1.1	BESCHREIBUNG DER STICHPROBE / GESUNDHEITSBEZOGENE DATEN UND WERTE.....	4
2.1.2	ERWARTUNGEN AN DIE LEBENSSTILGRUPPEN.....	6
2.1.3	BEWEGUNGSVERHALTEN DER TEILNEHMER/INNEN	6
2.1.4	ERNÄHRUNGSVERHALTEN DER TEILNEHMER/INNEN	8
2.1.5	SEELISCHE GESUNDHEIT DER TEILNEHMER/INNEN.....	9
2.1.6	RAUCHEN	10
2.2	POSTMESSUNG.....	12
2.3	GEGENÜBERSTELLUNG DER PRÄ-UND POSTMESSUNG.....	13
3	ZUSAMMENFASSUNG	17

1 Projektbeschreibung

Das Projekt „Gesundes Salzburg 2010 ff“ startete im November 2010 und endete Ende Dezember 2012. In diesen zwei Jahren fanden 27 Lebensstilgruppen in zwölf Gemeinden statt.

Diese Lebensstilgruppen hatten das Ziel, unterschiedliche gesundheitliche Risikofaktoren, die als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gelten, zu reduzieren. Die gesundheitliche Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer/innen sollte erhöht werden. Dadurch sollten die teilnehmenden Personen motiviert und unterstützt werden, einen gesünderen Lebensstil zu schaffen. Zu diesem Zweck wurden die Teilnehmer/innen über einen Zeitraum von drei Monaten intensiv in den folgenden Bereichen geschult und begleitet:

- Bewegung
- Ernährung
- Seelische Gesundheit
- Reduktion des Bauchumfangs

Zur Förderung der *Bewegung* wurden in den Gemeinden vorwiegend Nordic-Walking-Gruppen organisiert, die einander 2-3mal wöchentlich trafen.

Zur Sensibilisierung der Teilnehmer/innen für eine *gesunde Ernährung* fanden Workshops, Vorträge, Einkaufsschulungen und Kochkurse statt.

Zur Aufrechterhaltung der *seelischen Gesundheit* wurden Tipps zu Stressmanagement, Motivation und Entspannungstechniken gegeben. Interessierte hatten die Möglichkeit der Teilnahme an einer *Nichtraucher/innengruppe*.

Zielgruppe des Projekts waren Männer und Frauen zwischen 30 und 75 Jahren, die entweder zu einer Risikogruppe¹ zählten, oder Personen, die an einer Änderung des Lebensstils interessiert waren.

¹ Personen mit metabolischem Syndrom: zu hoher BMI, erhöhter Blutdruck, erhöhte Triglyceridwerte, erhöhte Cholesterinwerte, erhöhter Nüchternblutzucker, hoher Bauchumfang.
Anmerkung: Ausschlussgründe bzw. Ausschlussdiagnosen zur Teilnahme an Gruppen: BMI > 30, insulinpflichtiger Diabetes mellitus, schwere Herzerkrankungen, Personen nach Herzinfarkt/Stroke/PAVK, psychiatrische Diagnosen wie schwere Depressionen/Psychosen.

Hervorzuheben ist die kooperative Struktur des Projekts: Gesundheitskoordinator/inn/en in den Gemeinden (diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester oder diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger), behandelnde Ärzt/inn/en, Teilnehmer/innen, Gemeinde bzw. Gemeindeverantwortliche und Expert/inn/en (Diätolog/inn/en, Psycholog/inn/en, Bewegungsexpert/inn/en) arbeiten zusammen, um eine positive Gesundheitsentwicklung zu fördern.

2 Auswertung

Die nachfolgende Auswertung, die als Evaluationsauftrag an die Autor/innen erfolgte und auf dem Zwischenbericht beruht, gliedert sich in vier Teile: Zunächst werden die Daten der Fragebogenuntersuchung (der von AVOS erstellte Fragebogen enthielt primär vorgegebene Antwortmöglichkeiten) zu Beginn der Lebensstilgruppen dargestellt (2.1), bevor die aus der Postmessung der Fragebögen erhobenen Veränderungen durch die Lebensstilgruppen aus subjektiver Sicht veranschaulicht werden. Im Anschluss folgt die Gegenüberstellung der Prä- mit den Postmessungen (2.3), die der Darstellung der Veränderung der gesundheitsbezogenen Daten dient.

Die ausgewerteten Daten beziehen sich auf die Daten der ausgefüllten und retournierten Fragebögen (insgesamt 139, das entspricht 74%).

2.1 Prämessung

Nachfolgend werden die Ergebnisse der Fragebogenerhebung zu Beginn der Lebensstilgruppen dargestellt. Die Auswertungen beziehen sich jeweils auf die Gesamtstichprobe bzw. auf all diejenigen Personen, von denen Daten vorliegen. Von den 12 teilnehmenden Gemeinden wurden in 20 Gruppen² Fragebogen-Daten erhoben. Insgesamt beziehen sich die nachfolgenden Darstellungen auf 139 Teilnehmer/innen (2 Teilnehmer füllten den Fragebogen nicht vollständig aus).

² Die Lebensstilgruppen im Herbst 2012 wurden für die Auswertung nicht berücksichtigt.

2.1.1 Beschreibung der Stichprobe / gesundheitsbezogene Daten und Werte

93% der 139 teilnehmenden Personen waren weiblich und 7% männlich (siehe Abbildung 1).

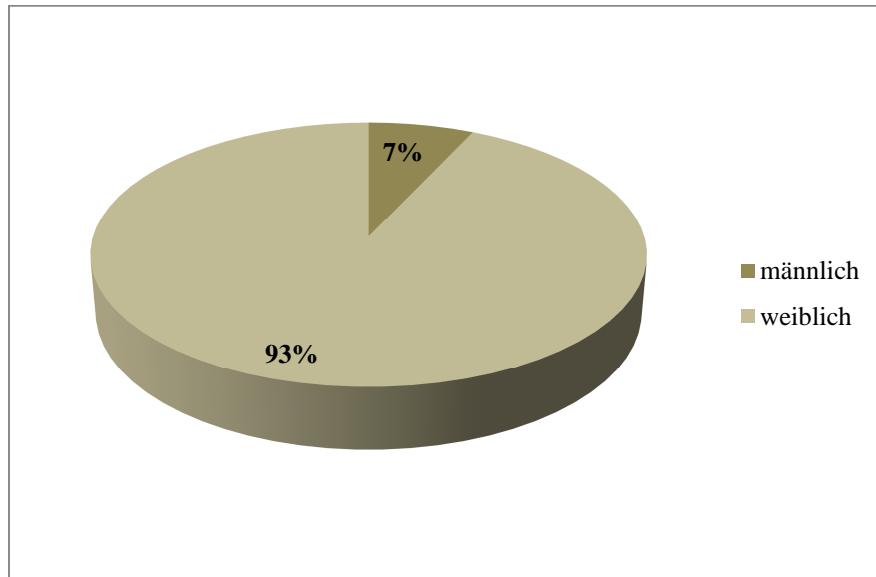


Abbildung 1: Teilnehmende Personen nach Geschlecht

In Tabelle 1 werden die Anzahl der zur Auswertung herangezogenen Lebensstilgruppen, das Geschlecht der Teilnehmer/innen sowie die totale Teilnehmer-/innenzahl nach Gemeinden dargestellt. Dabei bezieht sich die Spalte „ausgegebene Bögen“ auf die tatsächliche TeilnehmerInnenanzahl und die Spalte daneben auf die ausgefüllten, retournierten Fragebögen.

Tabelle 1: Teilnehmende Personen nach Geschlecht und Gemeinde

<i>Gemeinde</i>	<i>Anzahl der Gruppen</i>	<i>ausgegebene Bögen</i>	<i>Rücklauf</i>	<i>Geschlecht</i>	
				<i>weiblich</i>	<i>männlich</i>
Maria Alm	4	34	21	20	1
Leogang	3	33	21	18	3
St. Michael	2	17	13	13	0
Rauris	1	10	7	7	0
Elixhausen	2	17	17	17	0
Golling	1	10	7	7	0
Faistenau	1	8	6	5	1
Radstadt	2	17	14	14	0
Bischofshofen	1	8	5	5	0
Lamprechtshausen	2	18	16	14	2
Köstendorf	1	12	10	8	2
GESAMT	20	184	137³	128	9

³ Missing: 2 Personen

Tabelle 2 stellt statistische Kennwerte der körperbezogenen Daten und Werte der 139 Teilnehmer/innen dar.

Tabelle 2: Körperbezogene Daten der Teilnehmer/innen

	MW	SD	Median	Minimum	Maximum
Gewicht	81,62	14	80	55	138
Bauchumfang	101,79	12,326	100,00	75	148
BMI	29,98	5,210	30,00	19	46
Gesamtcholesterin	216,54	39,810	221,00	113	316
HDL Cholesterin	56,60	17,771	54,00	19	100
Triglyceride	130,89	96,447	113,50	53	363
Systolischer Blutdruck	127,86	17,717	128,00	70	197
Diastolischer Blutdruck	81,21	11,530	80,00	60	140
Nüchternblutzucker	102,84	22,498	97,00	62	205

LESEHILFE:

MW=Arithmetischer Mittelwert (Durchschnitt)

SD=Standardabweichung – sagt aus, wie weit die einzelnen Personen im Durchschnitt vom Mittelwert abweichen

Median=der Wert, der die Stichprobe halbiert – 50% der Personen liegen über diesem Wert und 50% unterhalb

Minimum=niedrigste Wert

Maximum=höchster Wert

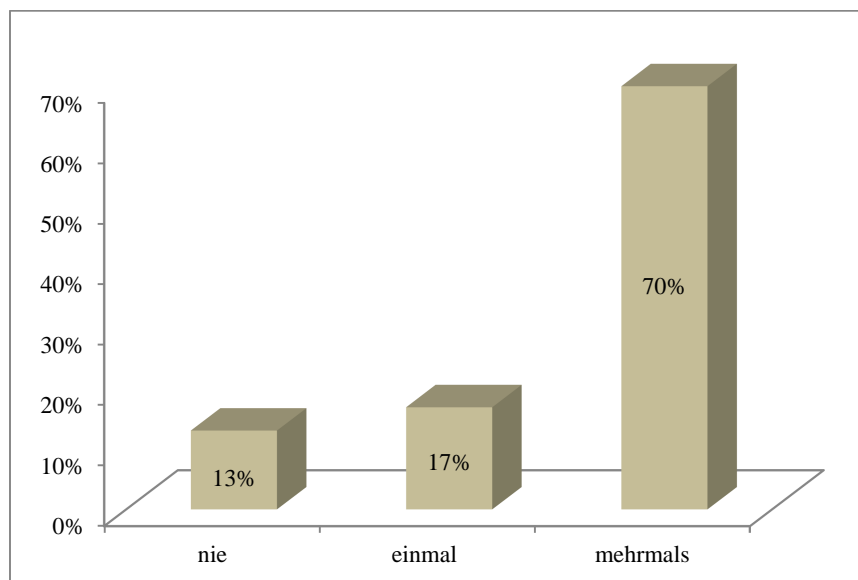


Abbildung 2: Versuch einer Gewichtsreduktion der Teilnehmer/innen

Auf die Frage, ob schon einmal versucht wurde, das Körpergewicht zu reduzieren, antworteten 13% der Befragten mit nein. 17% der Teilnehmer/innen gaben an, zumindest einmal versucht zu haben, abzunehmen, und 70% der Personen haben mehrmals versucht, ihr Gewicht in den letzten 10 Jahren zu reduzieren.

2.1.2 Erwartungen an die Lebensstilgruppen

Der Fragebogen, der zu Beginn der Lebensstilgruppen ausgefüllt wurde, enthält auch Fragen zu den Erwartungen der Teilnehmer/innen an die jeweiligen Gruppen.

Die prozentuellen Anteile der Zustimmung sind in Tabelle 3 dargestellt.

Tabelle 3: Erwartungen an die Gruppen der Teilnehmer/innen

	trifft zu
Informationen über einen gesunden Lebensstil erhalten	100%
Tipps und Tricks für eine Veränderung meines Lebensstils erhalten	99%
Mein Ernährungsverhalten verändern	99%
Freude an Bewegung zu entdecken	98%
Informationen über seelische Gesundheit (Entspannung, Stress, Motivation) erhalten	97%
Mich in Zukunft regelmäßig bewegen	96%
Spaß haben	96%
Entspannungstechniken kennenlernen, die ich im Alltag einsetzen kann	94%
Neue Menschen kennenlernen	83%

2.1.3 Bewegungsverhalten der Teilnehmer/innen

Die Teilnehmer/innen wurden auch zu ihrem aktuellen Bewegungsverhalten befragt (siehe Abbildung 3).

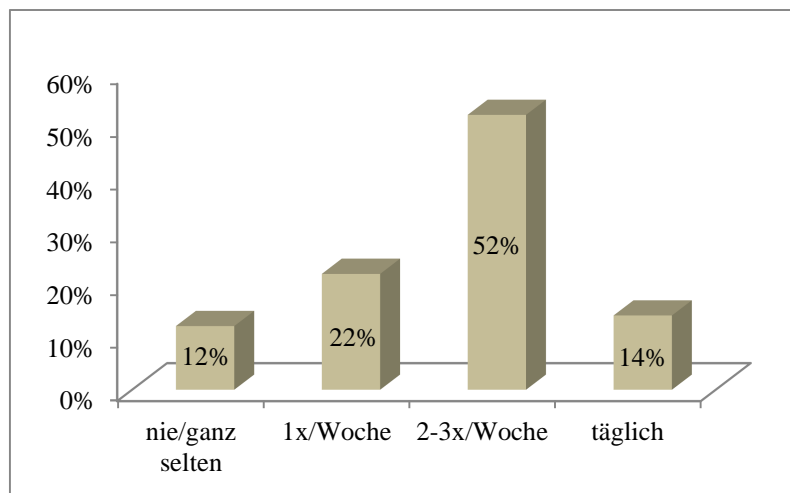


Abbildung 3: Bewegungsverhalten der Teilnehmer/innen

12% der 139 Teilnehmer/innen gaben an, sich nie bzw. ganz selten zu bewegen, 22% bewegen sich einmal pro Woche, 52% 2-3 Mal pro Woche und 14% der teilnehmenden Personen bewegen sich täglich.

Darüber hinaus wurde versucht, mehr über die Bewegungsgewohnheiten der Teilnehmer/innen zu erfahren (siehe Abbildung 4).

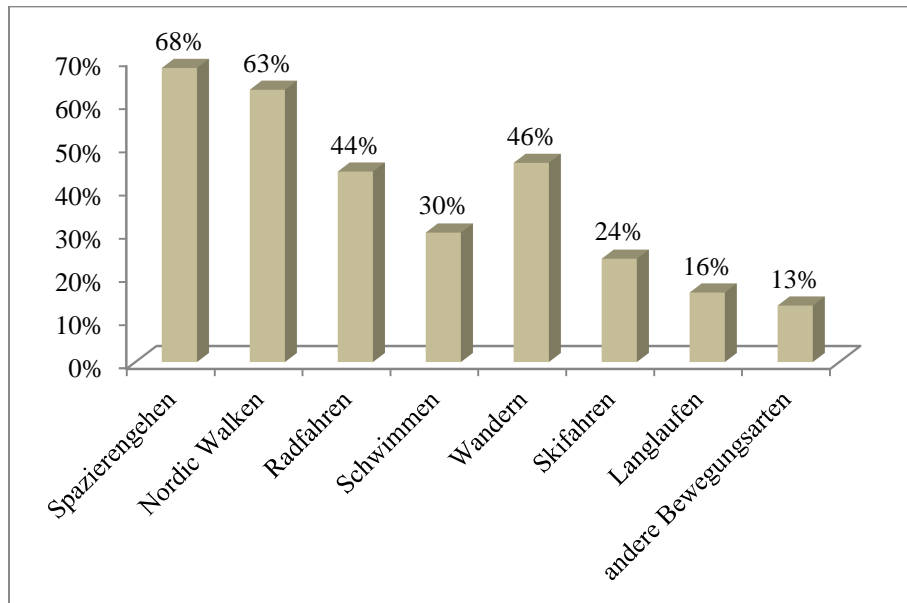


Abbildung 4: Bewegungsarten der Teilnehmer/innen

68% der 139 Teilnehmer/innen gehen spazieren, 63% betreiben Nordic Walking, 46% gehen Wandern. 44% der Befragten fahren Rad, 30% schwimmen. Die Wintersportarten Skifahren und Langlaufen werden von 24% bzw. 16% der Personen ausgeübt. 13% der Teilnehmer/innen geben an, andere Bewegungsarten zu praktizieren. Dabei werden folgende Bewegungsarten genannt:

- Fitnessgeräte/Fitnessstudio/Krafttraining (6 Nennungen)
- Ausgleichsgymnastik/Gymnastik (3 Nennungen)
- Gartenarbeit (2 Nennungen)
- Laufen (2 Nennungen)
- Aquagymnastik (1 Nennung)
- Berglaufen (1 Nennung)
- Bergwandern (1 Nennung)
- Radfahren im Sitzen - Vivamed (1 Nennung)
- Skitouren (1 Nennung)
- Stocksport (1 Nennung)
- Tennis (1 Nennung)
- Trampolin (1 Nennung)

2.1.4 Ernährungsverhalten der Teilnehmer/innen

Zu Beginn der Lebensstilgruppen wurde das Ernährungsverhalten bzw. das Trinkverhalten der Teilnehmer/innen erhoben. Wie aus Tabelle 4 zu entnehmen, essen 79% täglich Salat, 76% der Personen täglich Obst, 57% täglich Gemüse und 40% täglich Vollkornprodukte. 41% der Teilnehmer/innen geben an, wöchentlich Vollkornprodukte zu konsumieren, 9% monatlich und 9% seltener als monatlich. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass 2% der Befragten seltener als wöchentlich Obst, Gemüse und Salat zu sich nehmen.

Tabelle 4: Gesunde Ernährung der Teilnehmer/innen (Angaben in %)

	täglich	wöchentlich	monatlich	seltener
Obst	76	22	1	1
Gemüse	57	41	1	1
Salat	79	19	1	1
Vollkornprodukte	40	41	9	9

58% von 139 Befragten geben an, 1-2 Liter pro Tag zu trinken, 15% 2-3 Liter täglich (Abbildung 5). 12% nehmen 2 Liter Flüssigkeit und zu sich. 1% (oder 2 Personen) trinkt mehr als 3 Liter täglich. 13% der Personen trinken weniger als 1 Liter täglich.

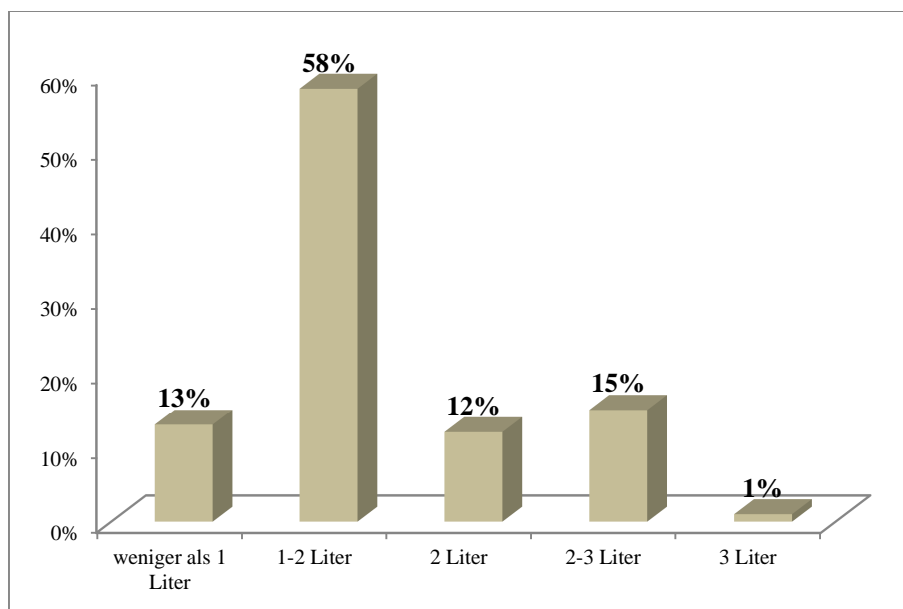


Abbildung 5: Täglicher Flüssigkeitskonsum der Teilnehmer/innen

Tabelle 5 beschreibt das Trinkverhalten der Teilnehmer/innen detaillierter, indem auch die Getränkearten ausgewiesen werden. Die Angaben sind jeweils Prozentwerte; die Kategorie mit der häufigsten Nennung ist fett gedruckt und grau hinterlegt.

Tabelle 5: Konsum verschiedener Getränke der Teilnehmer/innen (Angaben in %)

	seltener/nie	monatlich	wöchentlich	täglich
Leitungswasser	0	0	2	98
Mineralwasser	28	12	23	38
Fruchtsäfte	34	19	28	20
Tee	13	14	27	45
süße Limonade	71	17	9	2
Milch	44	13	28	15
Bier	45	22	28	5
Kaffee	7	0	4	89
Wein	43	37	16	5
Schnaps	85	8	4	3

2.1.5 Seelische Gesundheit der Teilnehmer/innen

Welche Methoden wenden die 139 Befragten an, um sich zu entspannen? Es wurden verschiedene Entspannungsarten vorgegeben (Tabelle 6) und die Zustimmung durch die Teilnehmer/innen erfragt.

Tabelle 6: Entspannungsverhalten der Teilnehmer/innen

	trifft zu
Aufenthalt in der Natur	99%
Bewegung	95%
Treffen mit Freund/inn/en	91%
Fernsehen	89%
Essen	70%
Telefonat mit Freund/inn/en	60%
Glas Alkohol	31%

Andere, von den teilnehmenden Personen angegebene Entspannungsarten sind:

- Lesen (21 Nennungen)
- Entspannungsübungen/Meditation/autogenes Training/Yoga (11 Nennungen)
- Gartenarbeit (6 Nennungen)
- Musik hören (6 Nennungen)
- Faulenzen (5 Nennungen)
- Kultur/Museum/Theater/Kino (4 Nennungen)
- Handarbeiten (4 Nennungen)
- Urlaub/Kur/Wellness (4 Nennungen)

- Schlafen (3 Nennungen)
- Hausarbeit (2 Nennungen)
- Rätsel lösen (2 Nennungen)
- Allein sein (1 Nennung)
- Auto fahren (1 Nennung)
- Badewanne (1 Nennung)
- Hund ausführen (1 Nennung)
- Musizieren (1 Nennung)
- Singen (1 Nennung)
- Tanzen (1 Nennung)

Rauchen

Gemäß eigener Angaben rauchen 16 Teilnehmer/innen (12%), Abbildung 6.

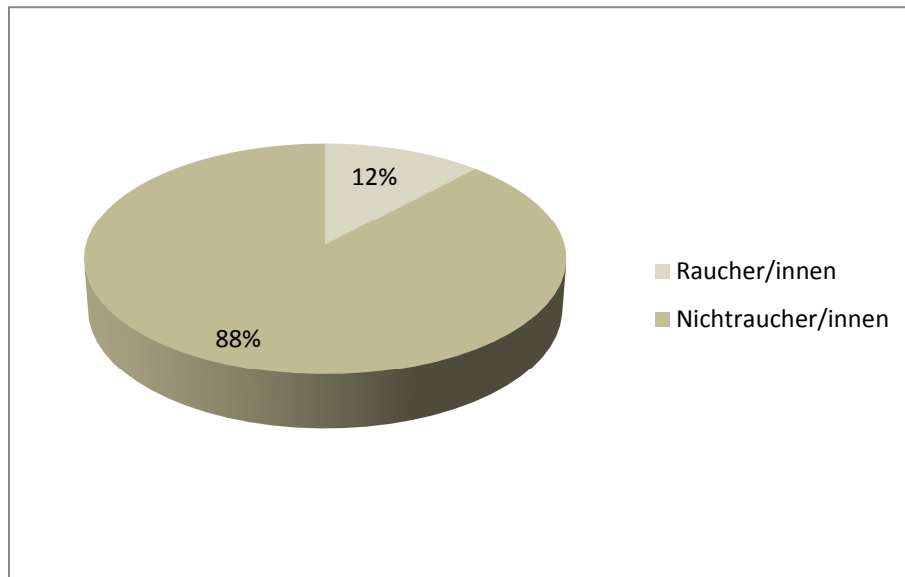


Abbildung 6: Prozentueller Anteil der (Nicht-)Raucher/innen

Durchschnittlich rauchen sie 52,8 Zigaretten pro Woche (siehe Tabelle 7).

Tabelle 7: Anzahl der Zigaretten pro Woche

	MW	SD	Median	Minimum	Maximum
Anzahl der Zigaretten pro Tag	52,8	31,71	60	5	100

LESEHILFE:

MW=Mittelwert

SD=Standardabweichung – sagt aus, wie weit die einzelnen Personen im Durchschnitt vom Mittelwert abweichen

Median=der Wert, der die Stichprobe halbiert – 50% der Personen liegen über diesem Wert und 50% unterhalb

Minimum=niedrigste Wert

Maximum=höchster Wert

Von den 16 Raucher/innen der Lebensstilgruppen geben 38% an, an ihrem derzeitigen Rauchverhalten nichts ändern zu wollen. 25% möchten ihren Nikotinkonsum reduzieren und 38% würden gern mit dem Rauchen aufhören (siehe Abbildung 7).

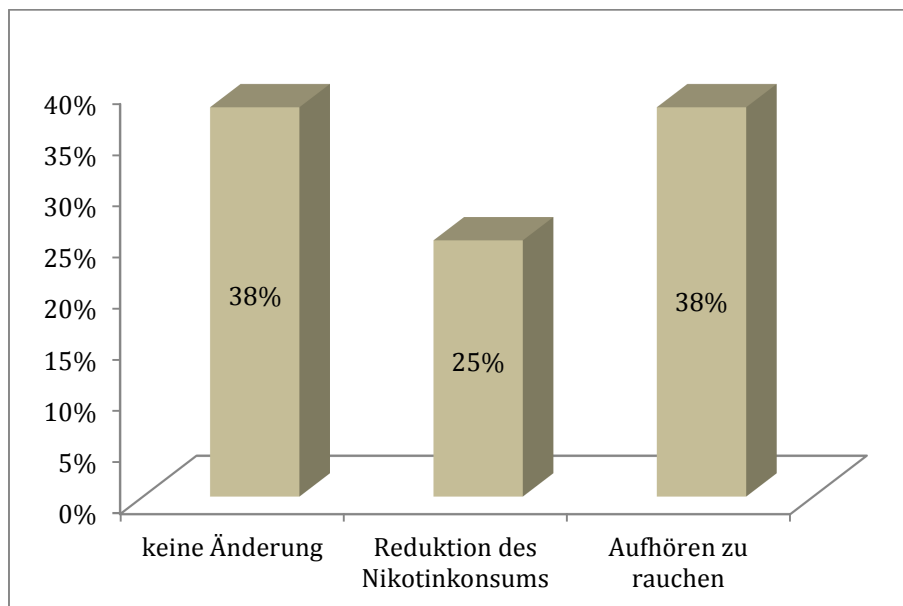


Abbildung 7: Veränderung des Nikotinkonsums der Raucher/innen

2.2 Postmessung

Die nachfolgenden Kapitel beziehen sich auf die Fragebogenerhebung nach der dreimonatigen Teilnahme an den Lebensstilgruppen. Diese Postmessung stellt die erhobenen Veränderungen durch die Lebensstilgruppen aus subjektiver Sicht der Teilnehmer/innen dar. Fragebogendaten lagen von insgesamt 95 Personen aus neun Gemeinden⁴ vor. Die folgenden Ausführungen beziehen sich also auf eine Stichprobengröße von N = 95.

Eine Darstellung der subjektiv empfundenen Veränderungen des Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsverhaltens der Teilnehmer/innen gibt Abbildung 8.

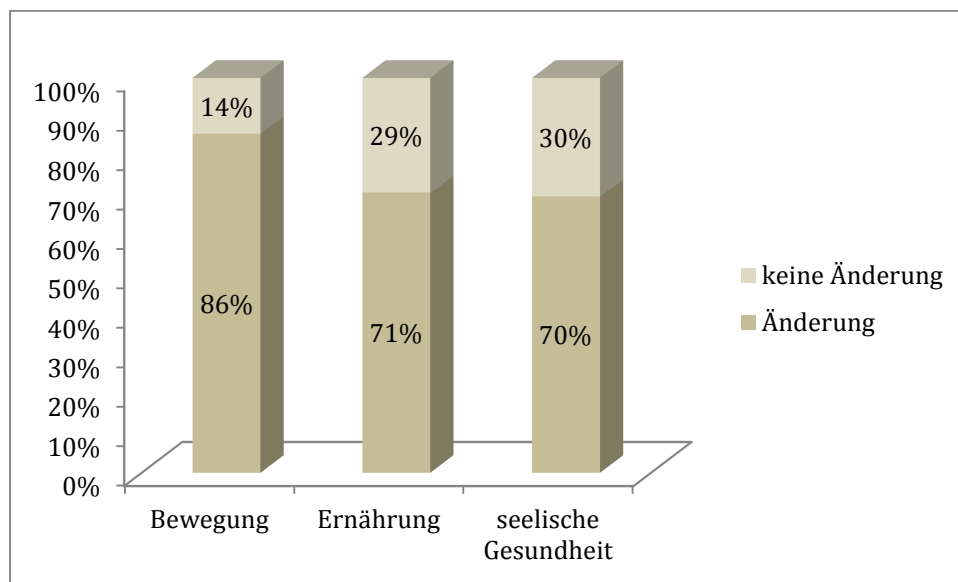


Abbildung 8: Änderung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens der Teilnehmer/innen

86% der Teilnehmer/innen gaben an, ihr Bewegungsverhalten positiv verändert zu haben, während 14% von keiner Veränderung berichteten. Über eine Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten berichten 71% der Befragten, 29% ernähren sich nicht anders als vor der Teilnahme an den Lebensstilgruppen. 70% der teilnehmenden Personen berichten über eine Änderung der seelischen Gesundheit/des Entspannungsverhaltens.

⁴ Von den Gemeinden Golling und Bischofshofen liegen keine Daten zur Postmessung vor.

Darüber hinaus würden 68% der Personen die Teilnahme an der Gruppe weiter empfehlen (siehe Abbildung 9).

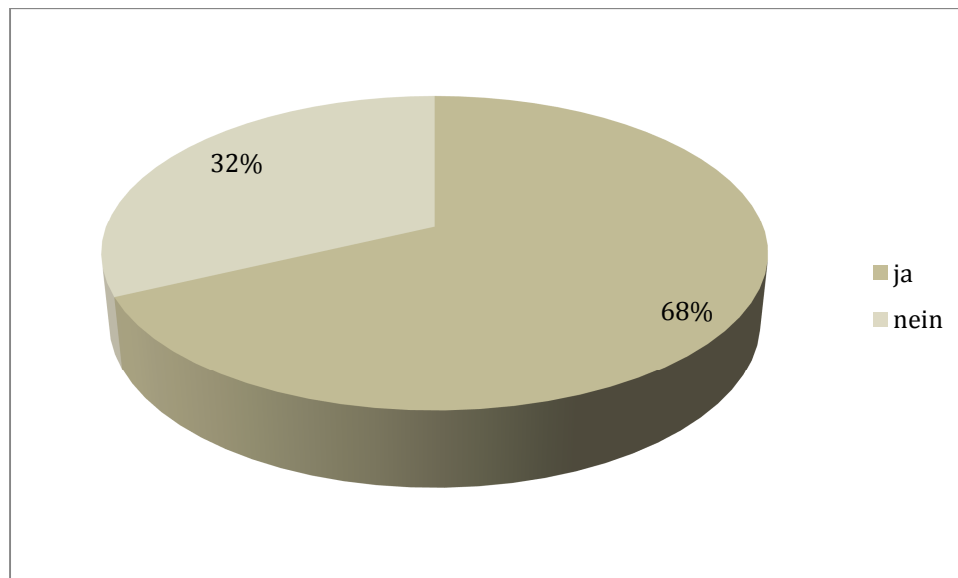


Abbildung 9: Weiterempfehlung der Lebensstilgruppen

2.3 Gegenüberstellung der Prä- und Postmessung

Von insgesamt 83 Personen liegen sowohl Daten der Prä- als auch der Postmessungen vor; die nachfolgenden Darstellungen beziehen sich also immer auf eine Stichprobe von $N = 83$, aufgeteilt auf neun Gemeinden (Maria Alm, Leogang, St. Michael, Rauris, Elixhausen, Faistenau, Radstadt, Köstendorf und Lamprechtshausen). Allerdings ist zu beachten, dass nicht von allen Personen alle Daten vorliegen, da manche Kategorien nicht ausgefüllt, manche Fragen nicht beantwortet wurden.

Weiters muss festgehalten werden, dass die Auswertung nur mit vielen Einschränkungen erfolgen konnte, da die Qualität der Beantwortung über viele Stellen hinweg unzureichend war (vor allem aufgrund fehlender Werte). Statistische Vergleiche im Sinne einer Wirksamkeitsprüfung konnten nicht berechnet werden, weil zu wenige Daten im Prä-Post-Vergleich vorlagen. Eine Differenzierung in Frühjahrs- und Herbstgruppen ergab entsprechend auch keine hinreichenden Fallzahlen.

Tabelle 8 stellt die Veränderung aller gesundheitsbezogenen Werte komprimiert dar. Die häufigste Kategorie ist fett gedruckt.

Tabelle 8: Gesundheitsbezogene Werte der Teilnehmer/innen im Prä-Post-Vergleich

	Reduktion	Gleichbleibend	Zunahme
Körpergewicht	53	14	5
Bauchumfang	28	3	6
BMI	18	13	0
Gesamtcholesterin	11	9	8
HDL Cholesterin	11	9	8
Triglyceride	0	9	7
Blutdruck systolisch	16	6	11
Blutdruck diastolisch	9	11	10
Nüchternblutzucker	19	6	6

Die Mehrheit der Teilnehmer/innen konnte während der Laufzeit der Lebensstilgruppen ihr Körpergewicht, den Bauchumfang, den BMI, das Gesamt- und HDL Cholesterin, den systolischen Blutdruck sowie den Nüchternzucker reduzieren. Die Triglycerid-Werte und der diastolische Blutdruck blieben bei der Mehrheit gleich (siehe dazu auch Abbildung 10).

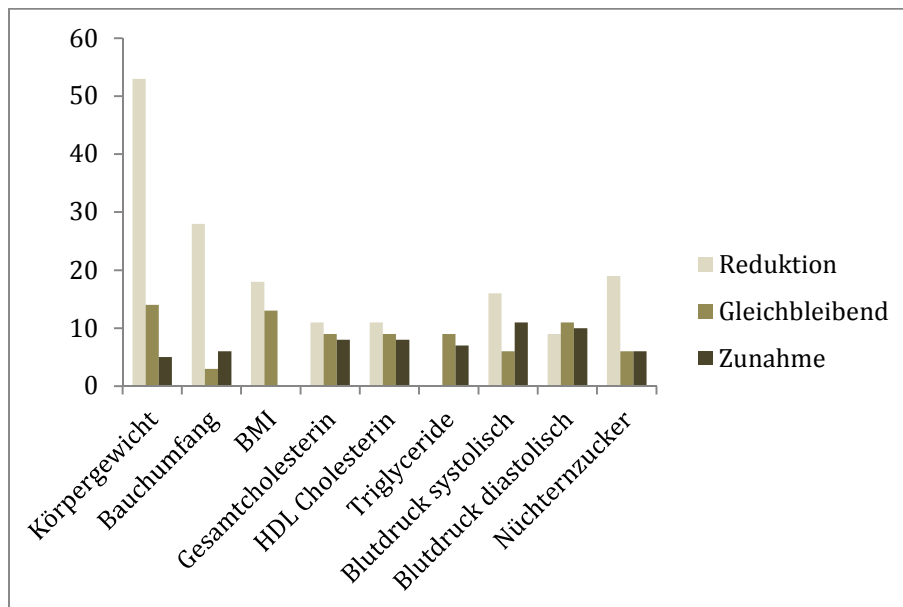


Abbildung 10: Gesundheitsbezogene Werte der Teilnehmer/innen im Prä-Post-Vergleich

Darüber hinaus gaben 29 Personen an, sich mehr zu bewegen, 43 bewegen sich gleich viel und 8 Teilnehmer/innen weniger als vor den Lebensstilgruppen (siehe Abbildung 11).

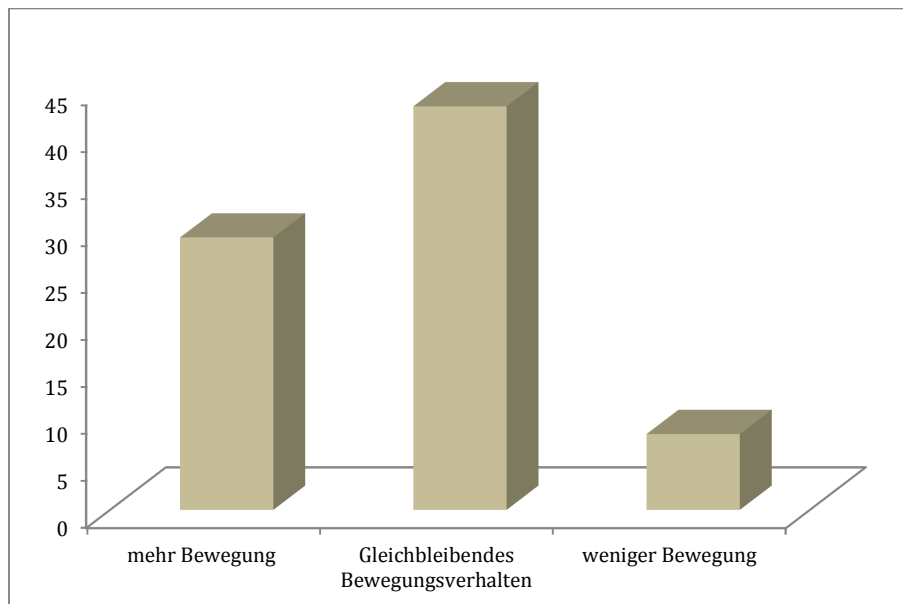


Abbildung 11: Bewegungsverhalten der Teilnehmer/innen im Prä-Post-Vergleich

Die Antworten der Teilnehmer/innen zur gesunden Ernährung (Tabelle 9) verdeutlichen, dass 11 Personen nach der Teilnahme an der Lebensstilgruppe mehr, 65 gleich viel und 4 Personen weniger Obst essen. Während 54 Befragte angeben, nach der Teilnahme an der Gruppe gleich viel Gemüse zu essen, konsumieren 21 Personen mehr und 2 Personen weniger Gemüse als vor dem Projekt. 67 Personen essen gleich viel Salat, 5 mehr und 7 weniger. Auf die Frage nach dem Verzehr von Vollkornprodukten geben 51 Personen an gleich viel, 25 mehr und 3 weniger Vollkornprodukte zu essen.

Tabelle 9: Angaben zur Ernährung der Teilnehmer/innen im Prä-Post-Vergleich

	mehr	gleich viel	weniger
Obst	11	65	4
Gemüse	21	54	2
Salat	5	67	7
Vollkornprodukte	25	51	3

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Mehrheit der Teilnehmer/innen gleich viel Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte essen (siehe Abbildung 12).

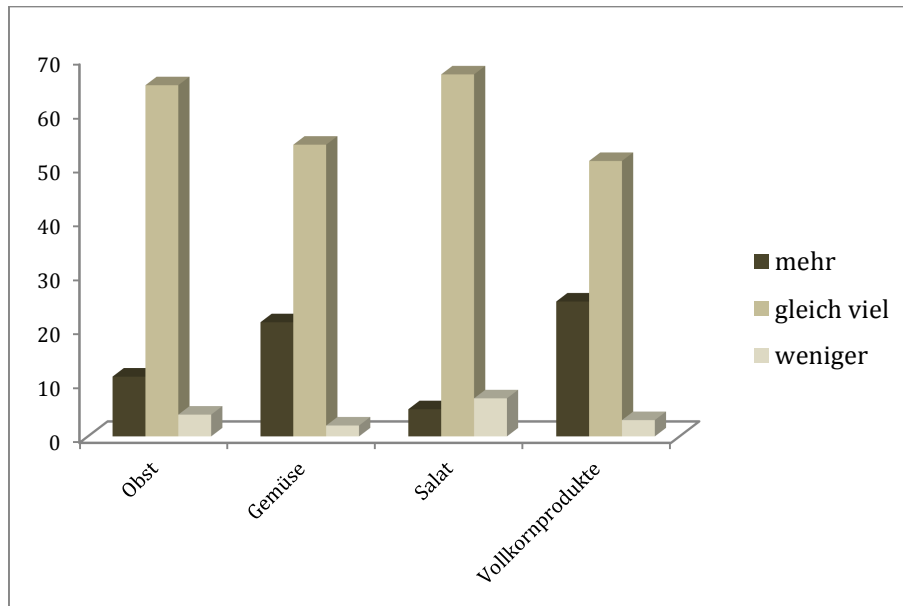


Abbildung 12: Angaben zur Ernährung der Teilnehmer/innen im Prä-Post-Vergleich

Die Angaben der Teilnehmer/innen zum Trinkverhalten zeugen davon, dass die Mehrheit gleich viel bzw. gleich viel der einzelnen Getränke wie vor der Lebensstilgruppe konsumiert (siehe Tabelle 10). 29 Befragte nehmen täglich mehr Flüssigkeit zu sich zu, 9 Personen trinken weniger pro Tag. Eine Auflistung der einzelnen Getränke findet sich in Tabelle 10 bzw. Abbildung 13.

Tabelle 10: Angaben zum Trinkverhalten Teilnehmer/innen im Prä-Post-Vergleich

	mehr	gleich viel	weniger
Flüssigkeit pro Tag	29	43	9
Leitungswasser	2	73	
Mineralwasser	13	33	9
Tee	4	37	6
Milch	8	33	8
Fruchtsäfte	4	28	11
Limonade	3	28	8
Bier	5	33	10
Kaffee	1	69	4
Wein	7	34	11
Schnaps	2	43	2

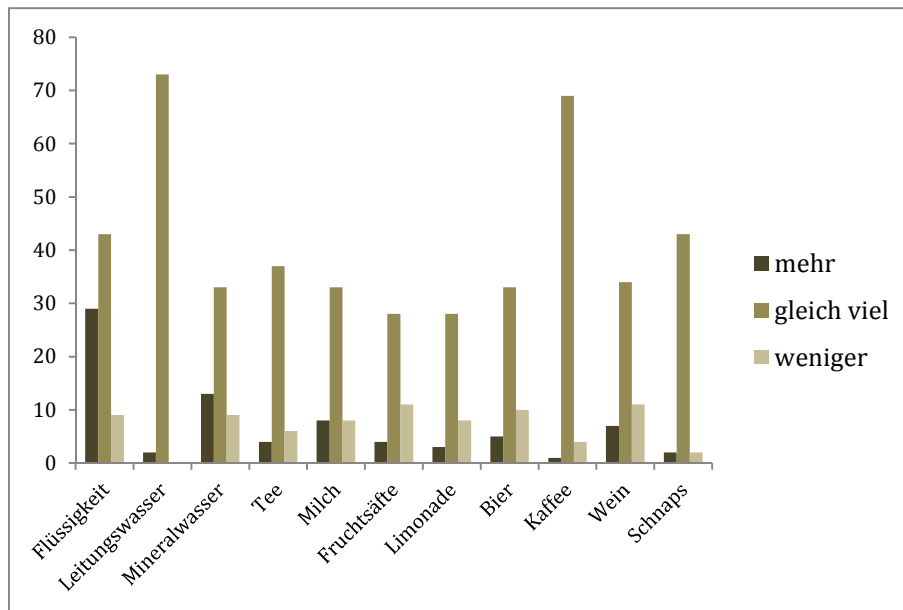


Abbildung 13: Angaben zum Trinkverhalten der Teilnehmer/innen im Prä-Post-Vergleich

3 Zusammenfassung

Die Wirksamkeit der Lebensstilgruppen sollte im Rahmen dieser Evaluation anhand eines Kurzfragebogens, der von AVOS entwickelt worden war, überprüft werden. Dazu wurden für den vorliegenden Bericht zentrale Werte ausgewählt und anhand eines Prä-Post-Designs dargestellt. Durch die Prämessung lässt sich ein Eindruck über die Personen gewinnen, die bereit sind, an Lebensstilgruppen teilzunehmen; durch die Postmessung können Veränderungen über den Zeitraum der Teilnahme an den Lebensstilgruppen nachgezeichnet werden. Dabei ist allerdings nicht auszuschließen, dass auch andere Maßnahmen und Ereignisse (z. B. berufliche und private Belastungen, Feste und soziale Kontakte, Beschwerden oder Linderungen) einen Einfluss auf die gesundheitliche Entwicklung der befragten Personen hatten. Offen muss auch bleiben, wie hoch die Qualität und Intensität der Teilnahme an den Lebensstilgruppen war, da diese nicht protokolliert bzw. erfragt wurde.

Insgesamt lässt sich sagen, dass das Angebot von Lebensstilgruppen vor allem Frauen anspricht, die entweder ihr Gewicht reduzieren oder ihr Bewegungsverhalten ändern möchten (oder beides). Dabei spielen Freude und Spaß eine große Rolle, Informationen werden ebenso gewünscht. Raucher/innen sind gering vertreten. Aus den Aussagen lässt sich die hohe Bedeutung und Notwendigkeit einer gezielten, fachkundigen Unterstützung ableiten.

Zudem wird deutlich, dass die Personen besonders gut auf gemeinsame, sportliche Bewegungen in der freien Natur ansprechen, weil sich darin die bevorzugten Stressbewältigungsmuster vereinen lassen. Entsprechend gibt die deutliche Mehrheit der Teilnehmer/innen an, ihr Bewegungsverhalten verbessert zu haben. Fast gleichermaßen werden positive Veränderungen in der Ernährung berichtet, die sich vermutlich vor allem auf die Höhe der Kalorienzufuhr beziehen, da sich die Qualität der Nahrungs- und Flüssigkeitszunahme (z. B. Obst, Gemüse, Leitungswasser) kaum verändert hat. Entsprechend reduzieren sich auch Gewicht, Bauchumfang und BMI.

Zusammenfassende Rückmeldung der Teilnehmer/innen

Die Teilnehmer/innen hatten bei den Fragen, was sich genau an ihrem Lebensstil in den drei Bereichen: Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit verändert hat, die Möglichkeit einer genauen Beschreibung.

Im Folgenden hier nun ein Auszug davon:

Auf die Frage, wie genau sich das **Bewegungsverhalten** geändert hat, machten die Personen folgende Angaben:

- Beweglichkeit der Gelenke
- Öfter, länger
- Ich mache regelmäßig Sport, ich passe beim Essen auf und wenn ich esse genieße ich es mehr
- Bin beweglicher
- Öfter Sport
- Es macht Freude mich zu bewegen; man bekommt ein besonderes Körpergefühl
- Mehr Bewegung
- Ich habe Verlangen nach Bewegung; die Kondition
- Mehr Bewegung
- Nicht mehr leistungsbezogen
- Ich gehe regelmäßiger
- Mehr Energie
- Regelmäßig Nordic Walking
- Verletzung am Knie

- Ich habe mehr Spaß am Sport
- Bin schneller geworden
- Mehr Freude an Bewegung
- Mehr Zeit für Bewegung
- Ich bewege mich regelmäßig
- Regelmäßigkeit
- Die Ernährung, Bewegung
- Ich betreibe öfter Sport oder gehe spazieren
- Ich fühle mich wohler und habe etwas Gewicht verloren
- Bewusster
- Mache mehr Bewegung und es macht Spaß
- Mehr Trinken, bewusster essen, mehr bewegen, sich auch mal bewusst Ruhe gönnen
- Ich mache es mit viel mehr Lust
- Ich bewege mich regelmäßig
- -10 kg, 14 cm BU weniger
- Gehe mehr; bewussteres Schauen auf Lebensmittel
- Mehr Freude an der Bewegung
- Mehr Wohlbefinden, Blutdruck 1 Tablette. jedoch schon etwas niedriger
- Regelmöglichkeit der Bewegung + Kräftigungsübungen
- Ich bewege mich wieder öfter und lieber
- Die Durchblutung ist besser, man kann besser schlafen
- Öfter gehen
- Ich gehe jede Woche regelmäßig meine 4 km, Sommer wie Winter; für anderes fehlt mir die Zeit, habe einen großen Garten im Sommer und im Winter gehe ich dafür längere Strecken
- 1-2 mal wöchentlich Nordic Walking
- Beweglichere Beinmuskulatur
- Regelmäßigeres Gehen, bewusster ernähren
- Ich achte darauf, dass ich regelmäßig Bewegung habe
- Ich gehe nun regelmäßig pro Woche, 3x je ca. 1 Stunde
- Ich bewege mich öfter und regelmäßig
- Tägliche Bewegung

- Ich fühle mich wohler

Die erhaltenen Antworten zur genauen Veränderung des **Ernährungsverhaltens** waren:

- Mehr eiweißreiche Produkte, fettarme Produkte, mehr Bewegung
- Ich esse abends möglichst keine Kohlehydrate, bewusster Essen
- Bewusster Essen, weniger Fett, mehr genießen
- Esse viel Obst, am Abend ab 18 Uhr nichts mehr und genieße das Essen viel mehr
- Bewusster Essen, auf die Ernährung achten
- Besser auf gesunde Ernährung geachtet, Menge etc.
- Man kauft fettarme Produkte und kocht viel mehr mit Vollkornprodukten
- Esse bewusster
- Gesunde Ernährung mit Gemüse und Obst, 3x Fleisch und 2x Fisch
- Mehr Gemüse, Obst und Vollkorn
- Mehr Vollkornprodukte
- Bewusster Essen
- Zwischendurch keine Naschereien mehr, was kleines Süßes nach dem Essen nicht mehr ständig
- Ich nehme mir mehr Zeit und esse etwas weniger und bewusster
- Bewusstere Ernährung, weniger Fett
- Bewusste Ernährung
- Ich esse viel bewusster
- Ich überlege mehr
- Bewusstere Ernährung
- Bewusster Essen, mehr Vollkorn und Gemüse
- Mehr Vollkornprodukte
- Ich esse 3 mal täglich, versuche 4-6 Stunden nichts dazwischen und 2-3 mal in der Woche abends ohne Kohlenhydrate
- Ich esse noch bewusster
- Die Figur hat sich verändert, wurde schlanker
- Umstellung der Ernährung, mehr Gemüse
- Gesünder ernähren bzw. bewusster einkaufen

- Ich schaue auf Fett und Zuckergehalt in den Produkten
- Mehr Gemüse, mehr Vollkorn
- Bewusster Vollkornprodukte, Gemüse
- Weniger Fett
- Bewusster Vollkornprodukte essen
- Ich frühstücke ordentlich, Mittags normal mit Obst, abends weniger
- Ich versuche, dass ich das Gehörte umsetzen kann
- Genauer auf die Mahlzeiten achten
- Weniger Süßes
- Ich trinke mehr Wasser und keinen Alkohol; esse mehr Salat und Gemüse
- Esse viel bewusster, jedoch das Gleiche. Weiß genau was ich den ganzen Tag über alles gegessen habe
- Abends anderes Essen
- Bewusster Essen
- Mehr Vollkornprodukte, weniger Süßes
- Bewusste Wahl der Lebensmittel
- Ich achte wieder mehr was und wie viel ich esse, aber nicht immer
- Bewusster ernähren mit etwas weniger Kohlenhydrate
- Mehr Obst, weniger Fett
- Ich bin berufstätig im Lebensmittelgeschäft, mir fehlt die Zeit zum Kochen usw.
- Weniger Zucker und Fett
- Schaue viel auf Obst (3x tägl.) und Gemüse
- Topfen statt Butter
- Halten Pausen mehr ein, schaue genau, was drinnen ist und frische Produkte
- Weniger Fett und Zucker
- Dass ich nicht so viele Süßigkeiten esse
- Bewusster Essen
- Wir essen weniger Fleisch, mehr Gemüse, weniger Mehlspeisen, kleine Portionen Obst
- Schaue bewusster beim Einkaufen, genieße Essen mehr da ich bewusster esse, kein schlechtes Gewissen mehr, genieße auch Süßes mehr (da ich jetzt weniger davon esse)
- Alles bewusster anschauen, reduzierte Mengen, morgens Fruchtsaft

- Ernährung - Vollkorn + Gemüse
- Ich versuche nach der Ernährungspyramide zu essen; die Vorträge + das Kochen waren eine große Stütze um mein Ernährungsverhalten Schritt für Schritt zu ändern
- Nicht mehr so viel Süßigkeiten, Ernährung allgemein
- Bewusster einkaufen, weniger Fette und Zucker
- Weniger Fette und Zucker
- Bewusstere Ernährung - weniger Fett, weniger Süßes, mehr Gemüse; Ernährung 3x täglich alle 5 Stunden
- Bewusster essen, gut frühstücken, abends wenig, weniger Süßigkeiten
- Ich esse mehr Gemüse, weniger Fett
- Die überzeugenden und motivierenden Vorträge
- Mehr Gemüse und Vollkornprodukte
- Weniger Süßes, weniger Zucker
- Achte auf Fette, mehr Wasser trinken
- Achte auf mindestens 4 Stunden Abstand, kaufe bewusster ein
- Menge bewusster
- Menge, andere Lebensmittel, kalorienbewusster
- Vier bis fünf Pausen zwischen den Mahlzeiten, kleinere Portionen, weniger Kohlenhydrate
- Auf Fette und Zucker achte ich genauer
- Lebe bewusster und ernähre mich gesünder

Die Veränderungen des **Entspannungsverhaltens/der seelischen Gesundheit**, die die Teilnehmer/innen wahrgenommen haben, sind:

- Durch den Erfolg im Abnehmen bin ich motiviert, weiter auf Kurs zu bleiben (= genügend Bewegung, weniger Essen)
- Mehr selbstbewusst sein
- Nehme mir mehr Zeit für mich (Sport usw.)
- Man ist motivierter; in der Gruppe mit Gleichgesinnten wird alles leichter
- Bewegung in der Natur ist Balsam für die Seele
- Mache alles bewusster

- Ein bisschen mehr Motivation für Bewegung
- Weniger Freizeitstress
- Kann mich besser entspannen, bin motivierter mich zu bewegen
- Ich will selber walken gehen, nicht weil ich muss; in der Gruppe geht es besser als alleine
- Ich gehe lieber spazieren
- Gruppendynamik
- Weiß ich noch nicht
- Bin aufgeschlossener geworden
- Bewegung genieße ich in der Gruppe
- Ich nehme mir mehr Zeit für mich selber
- Ich stehe eine Stunde früher auf, lese Texte und mache Gymnastik
- Habe mich wieder bei einer Jogginggruppe angemeldet
- Mehr Zeit für sich nehmen
- Nicht mehr so schnell gestresst, mache die Atemübung
- Ich habe viel mehr Motivation etwas zu unternehmen
- Kann besser entspannen, dadurch weniger Stress, bewusster atmen
- Ich entspanne mich mehrmals am Tag und es tut mir gut
- Ich bin ruhiger geworden
- Nehme mir mehr Zeit für mich
- Gute Motivation durch Treffen mit der Gruppe
- Motivation ist immer noch da
- Ich bin ruhiger und gelassener geworden
- Ich sage öfters mal nein, was ich vorher eher nicht getan habe; überlege mehr ob mir das gut tut
- Falle schon ab und zu in alte Muster wieder hinein, kann mich aber schneller davon wieder lösen
- Nehme mir bewusst mehr Zeit für mich (Spaziergänge, Musik hören, usw.)
- Ich gehe bewusster in die Natur, wenn es zu Hause nicht auszuhalten ist, geh ich walken
- Mehr Motivation beim Sport
- Ich traue mir mehr zu