

Tabelle 1: Baseline-Charakteristika der Teilnehmer zu t0

Parameter	ITT			IG			KG			95% CI	P-Wert
	N	MW	SD	N	MW	SD	N	MW	SD		
Alter (Jahre)	60	47.4	11.2	33	48.4	12.9	27	46.1	8.8	-7.9; 3.4	0.42
Größe (cm)	60	173.8	9.3	33	175.2	10	27	172.1	8.3		
Gewicht (kg)	60	105	23.1	33	108.9	25.6	27	100.2	19	-20.2; 2.86	0.14
BMI (kg/m ²)	60	34.8	7.2	33	35.5	8	27	33.8	6.1	-5.35; 1.93	0.35
WC (cm)	60	113	18.2	33	115.4	19.3	27	110.1	16.7	-14.62; 4.0	0.26
WHtR	60	0.65	0.1	33	0.66	0.11	27	0.64	0.09	-0.07; 0.03	0.43
Körperfettanteil (%)	58	34.3	10.7	33	33.5	11.4	25	35.4	9.7	-3.64; 7.49	0.49
Blutdruck (mm Hg)											
Systolisch	57	132.5	15.7	33	135.2	16.3	24	128.8	14.5	-14.6; 1.84	0.13
Diastolisch	57	83.5	11.5	33	84.3	11.6	24	82.3	11.5	-8.14; 4.26	0.53
Puls	58	77.7	15.1	33	78.7	18.1	25	76.3	9.9	-9.83; 5.13	0.53
HbA1c	15	5.6	0.7	8	5.7	0.9	7	5.6	0.4	-0.91; 0.7	0.78
HDL Cholesterin (mg/dl)	59	49.6	11.5	32	48.1	12.6	27	51.4	10.1	-2.59; 9.23	0.27
LDL Cholesterin (mg/dl)	58	117.2	33.1	31	112.1	25.9	27	123.1	39.6	-6.9; 29.07	0.22
Triglyceride (mg/dl)	59	129.6	62.4	32	133.3	73.7	27	125.2	46.6	-39.8; 23.6	0.61
SF-12 KSK	54	47.9	9.8	30	48	11.5	24	47.9	7.4	-5.29; 5.11	0.97
SF-12 PSK	54	50.6	10.6	30	51.3	9.5	24	49.7	11.9	-7.64; 4.4	0.59

Tabelle 2: Veränderungen der Zielkriterien aller Probanden zwischen IG und KG

Parameter	IG			KG				
	N	MW	SD	N	MW	SD	95% CI	P-Wert
Veränderungen zum Zeitpunkt t1 versus t0								
AT								
Δ Körperfettanteil (%)	20	-2.895	6.47	20	-0.705	3.44		
Δ WHtR	20	-0.03	0.07	20	-0.011	0.03		
Δ Gewicht (%)	20	-3.715	14.5	20	+1.4	6.65		
Δ BMI (kg/m²)	20	-1.189	4.69	20	+0.471	2.2		
ITT								
Δ Körperfettanteil (%)	32	-0.729	4.983	28	-2.785	5.322		
Δ WHtR	32	-0.025	0.05	28	-0.029	0.059		
Δ Gewicht (%)	31	+0.155	11.33	28	-1.875	10.38		
Δ BMI (kg/m²)	31	+0.06	3.519	28	-0.648	3.542		
Veränderungen zum Zeitpunkt t2 versus t0								
AT								
Δ Körperfettanteil (%)	20	-0.25	7.87	20	+3.28	3.48	-0.43; 7.48	0.079
Δ WHtR	20	-0.011	0.08	20	+0.031	0.04	0.00; 0.08	0.047*
Δ Gewicht (%)	20	+0.37	17.28	20	+8.99	8.44	-0.19; 17.44	0.055
Δ BMI (kg/m²)	20	+0.07	5.74	20	+3.06	2.74	0.07; 5.91	0.045*
ITT								
Δ Körperfettanteil (%)	32	+6.8	4.76	28	+5.14	7.198	-12.97; 3.39	0.23
Δ WHtR	32	+0.012	0.055	28	+0.015	0.068	-0.03; 0.04	0.85
Δ Gewicht (%)	19	+4.9	14.91	23	+4.0	14.15		
Δ BMI (kg/m²)	19	+1.68	4.73	23	+1.34	4.887		

Tabelle 3: Veränderung der Zielkriterien bei Frauen und Männern in der AT-Analyse zu den Zeitpunkten t2 versus t0

Parameter	Weiblich					Männlich				
	IG		KG			IG		KG		
	N	MW		N	MW	N	MW	N	MW	
Δ Körperfettanteil (%)	9	-2.59		13	+2.68	11	+1.66	7	+4.39	
Δ WHtR	9	-0.03		13	+0.03	11	+0.01	7	+0.04	
Δ Gewicht (%)	9	-3.19		13	+7.72	11	+3.27	7	+11.34	
Δ BMI (kg/m ²)	9	-1.23		13	+2.6	11	+1.14	7	+3.8	
Δ WC (cm)	9	-5.5		13	+4.81	11	+1.09	7	+6.21	
Δ SF12-KSK	8	+3.02		13	+2.41	10	+2.47	5	-4.45	
Δ SF12-PSK	8	+3.05		13	-2.83	10	-1.0	5	+0.7	

Tabelle 4: Veränderung der LQ (körperliches u. psychisches Wohlbefinden)

Parameter	IG			KG		
	N	MW	SD	N	MW	SD
Veränderungen zum Zeitpunkt t1 versus t0						
AT						
Δ SF12-KSK	20	+4.7	9.21	20	+1.77	10.15
Δ SF12-PSK	20	+2.43	7.38	20	-0.93	9.03
ITT						
Δ SF12-KSK	20	+3.98	9.03	24	+2.31	8.9
Δ SF12-PSK	20	+2.98	9.99	24	-0.12	7.85
Veränderungen zum Zeitpunkt t2 versus t0						
AT						
Δ SF12-KSK	18	+2.71	7.64	18	+0.5	11.29
Δ SF12-PSK	18	+0.8	6.7	18	-1.85	10.75
ITT						
Δ SF12-KSK	18	+2.7	7.56	20	+0.1	10.87
Δ SF12-PSK	18	+0.3	6.87	20	-0.65	10.55