

# Inhaltsverzeichnis

---

## Teil I Basiswissen

<b>1</b>	<b>Definition und Klassifikation</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Epidemiologie und Verlauf</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Folgebelastrungen</b>	<b>9</b>
3.1	Medizinische Folgebelastrungen	9
3.2	Psychosoziale Konsequenzen	10
<b>4</b>	<b>Bedingungsfaktoren</b>	<b>13</b>
4.1	Essverhalten	14
4.1.1	Quantitative Nahrungsaufnahme	14
4.1.2	Qualitative Nahrungsaufnahme	15
4.2	Energieverbrauch und Stoffwechsel	16
4.2.1	Komponenten des Energieverbrauchs	16
4.2.2	Messmethoden	17
4.2.3	Energiestoffwechsel und Gewichtsentwicklung	18
4.3	Genetische Faktoren	19
4.4	Psychologische und psychosoziale Einflüsse	21
4.5	Soziokulturelle Einflüsse	23
4.6	Biopsychosoziales Modell	23
<b>5</b>	<b>Interventionsansätze</b>	<b>25</b>
5.1	Ernährungsmanagement	25
5.1.1	Diäten	25
5.1.2	Langfristige Ernährungsumstellung	27
5.2	Sport	29
5.3	Verhaltenstherapeutische Verfahren	31
5.4	Multimodale Interventionsansätze	33

## Teil II Trainingsmanual

<b>6</b>	<b>Ansatzpunkte und Ziele</b>	<b>37</b>
<b>7</b>	<b>Methodik</b>	<b>39</b>
	<i>Unter Mitarbeit von Dr. Harald Wurmser</i>	
7.1	Erfragung und Aufbau von Therapiemotivation	40
7.2	Grundzüge verhaltenstherapeutischen Vorgehens	41
7.2.1	Aufbau von Selbstmanagementfertigkeiten	41
7.2.2	Darstellung weiterer verhaltenstherapeutischer Techniken/SORKC-Modell	42

<b>8</b>	<b>Durchführung des Trainingsprogramms</b>	<b>45</b>
8.1	Aufbau der Sitzungen	45
8.2	Strukturiertes Vorgehen	46
8.3	Ambulante Durchführung der Therapie	46
8.4	Durchführung als Gruppen- oder Familientherapie	46
8.5	Begleitendes Sportprogramm	47
8.6	Indikationen und Kontraindikationen	47
8.7	Einbeziehung der Eltern	48

## Teil III Darstellung der Trainingssitzungen

<b>Sitzung 1: Kennenlernen und Zielabklärung</b>	<b>51</b>
<b>Elterntreffen</b>	<b>73</b>
<b>Sitzung 2: Ernährungshaus, derzeitiges Essverhalten, alternative Verhaltensweisen</b>	<b>93</b>
<b>Sitzung 3: Essregeln, strukturierte Esstage</b>	<b>113</b>
<b>Sitzung 4: Party, Sensibilisierung für interne Signale</b>	<b>133</b>
<b>Sitzung 5: Fettdetektiv, Neinsagespiel, bewusstes Genießen</b>	<b>149</b>
<b>Sitzung 6: Zuckerdetektiv, Anti-Hänsel-Spiel</b>	<b>171</b>
<b>Sitzung 7: Körperbezogene Übungen, Selbstwert und Umgang mit negativen Gefühlen</b>	<b>193</b>
<b>Sitzung 8: Wiederholung, bilanzierender Rückblick und Rückfallprophylaxe</b>	<b>215</b>
<b>Sitzung 9: Gemeinsames Kochen</b>	<b>235</b>
<b>Sportprogramm</b>	<b>249</b>
<i>Konzipiert von Gunnar Schäfer</i>	
Teil 1: Gruppentraining	249
Teil 2: Ausdauertraining	251
<b>Literatur</b>	<b>253</b>
<b>Sachverzeichnis</b>	<b>257</b>

Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Basiswissen und Therapie

Lehrke, S.; Laessle, R.G.

2009, X, 262 S., Softcover

ISBN: 978-3-540-48350-2