

Inhaltsverzeichnis

Teil I Basiswissen

1	Definition und Klassifikation	3
2	Epidemiologie und Verlauf	7
3	Folgebelastungen	9
3.1	Medizinische Folgebelastungen	9
3.2	Psychosoziale Konsequenzen	10
4	Bedingungsfaktoren	13
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
5	Interventionsansätze	25
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

6	Ansatzpunkte und Ziele	37
7	Methodik	39
	<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

8	Durchführung des Trainingsprogramms	45
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

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