

# 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>Folgebelastungen</b> . . . . .	<b>9</b>
3.1	Medizinische Folgebelastungen . . . . .	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>