

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Vorwort zur zweiten Auflage	8
Kapitel 1: Theoretische Grundlagen	9
1.1 Klinische Symptomatik, Epidemiologie, Entstehung und Folgen der Adipositas	9
1.1.1 Definition und Häufigkeit der Adipositas im Kindes- und Jugendalter	9
1.1.2 Ursachen der Adipositas im Kindes- und Jugendalter	9
1.1.3 Folgen der Adipositas im Kindes- und Jugendalter	10
1.2 Diagnostik bei Adipositas im Kindes- und Jugendalter	11
1.2.1 Medizinische Diagnostik	11
1.2.2 Psychologische Diagnostik	12
1.3 Grundlagen der Adipositasbehandlung im Kindes- und Jugendalter	13
1.4 Bewegungstherapie	14
1.5 Ernährungstherapie	15
1.6 Verhaltenstherapie	16
1.7 Evaluation der Behandlung	17
1.8 Das Adipositas-Schulungsprogramm OBELDICKS	18
1.9 Ergebnisse des Adipositas-Schulungsprogramms OBELDICKS	19
1.10 Adipositas-Präventionprogramm OBELDICKS Light	21
1.11 Literatur	25
Kapitel 2: Das Schulungsprogramm OBELDICKS	28
2.1 Allgemeine Hinweise zur Durchführung der Schulung OBELDICKS	28
2.2 Erstkontakt	30
2.3 Psychomotorik für Kinder und Jugendliche	31
2.4 Ernährungskurs für Kinder und Jugendliche	33
2.4.1 Erste Kurseinheit: Ernährung	33
2.4.2 Zweite Kurseinheit: Ernährung	34
2.4.3 Dritte Kurseinheit: Ernährung	34
2.4.4 Vierte Kurseinheit: Ernährung	36
2.4.5 Fünfte Kurseinheit: Ernährung	37
2.4.6 Sechste Kurseinheit: Ernährung	38
2.5 (Ess-)Verhaltenskurs für Kinder und Jugendliche	40
2.5.1 Erste Kurseinheit: (Ess-)Verhalten	40
2.5.2 Zweite Kurseinheit: (Ess-)Verhalten	41
2.5.3 Dritte Kurseinheit: (Ess-)Verhalten	42
2.5.4 Vierte Kurseinheit: (Ess-)Verhalten	44
2.5.5 Fünfte Kurseinheit: (Ess-)Verhalten	45
2.5.6 Sechste Kurseinheit (Ess-)Verhalten	46

2.6	Elternkurs	48
2.6.1	Elternkurs: Einführungsveranstaltung	48
2.6.2	Elternkurs: Ursachen, Folgen und Behandlungsmöglichkeiten der Adipositas	48
2.6.3	Elternkurs: Ernährung I	49
2.6.4	Elternkurs: (Ess-)Verhalten	50
2.6.5	Elternkurs: Ernährung II	52
2.6.6	Elternkurs: Bewegung	53
2.6.7	Elternkurs: Ernährung III	53
2.7	Individuelle Beratung der Familie	55
2.8	Elterngesprächskreis	58
2.9	Besonderheiten bei der Durchführung der Schulung OBELDICKS Light	59
Kapitel 3: Materialien		61
	Allgemeine Arbeitsblätter	62
	Arbeitsblätter: Bewegungsangebote	66
	Arbeitsblätter: Ernährungskurs	77
	Arbeitsblätter: (Ess-)Verhaltenskurs	116
	Arbeitsblätter: Fragebögen	136
	Arbeitsblätter: Rezepte	144

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien von den Materialien, die in Kapitel 3 des Buches abgedruckt sind.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.