

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	10
1 Gesellschaftlich-kulturelle und soziale Determinanten der Ernährung	11
1.1 Schlaraffenland	13
1.2 Zwei Ernährungstraditionen: die mediterrane und die „barbarische“	14
1.3 Kulturelle und soziale Lebensmittelpräferenzen	15
1.4 Arm und reich: Essen als Mittel der sozialen Distinktion	18
1.5 Kultur und Essstörungen	19
1.6 Soziale Lage und Gesundheit	22
1.7 Soziale Lage und Ernährung	23
1.8 Sozialisation und Ernährungsverhalten	26
1.9 Soziologische Modelle der Ernährung	28
1.10 Zusammenfassung des ersten Kapitels	30
1.11 Fragen zum ersten Kapitel	31
2 Psyche, Soma und die Nahrungsaufnahme	32
2.1 Die klassische Psychosomatik	32
2.2 Von der klassischen Psychosomatik zum bio-psycho-sozialen Modell	36
2.3 Ein somatopsychischer Zusammenhang: Wie wirkt sich Ernährung auf die Psyche aus?	39
2.4 Verhaltensmedizin	40
2.5 Zusammenfassung des zweiten Kapitels	41
2.6 Fragen zum zweiten Kapitel	42

3	Psychologische Schulen und Ansätze: ihre Perspektiven auf ungestörtes/gestörtes Ernährungsverhalten	43
3.1	Lerntheorien	44
3.1.1	Pawlow: Klassisches Konditionieren	44
3.1.2	Skinner: Operantes Konditionieren	46
3.1.3	Das Menschenbild und das Forschungsprogramm des Konditionierens	49
3.1.4	Kognitive Lerntheorien	51
3.2	Psychoanalyse	54
3.2.1	Die Grundannahmen der Psychoanalyse	54
3.2.2	Die Triebtheorie	61
3.3	Humanistische Ansätze	66
3.3.1	Die Grundannahmen der Humanistischen Ansätze	66
3.3.2	Maslow	71
3.3.3	Rogers	72
3.4	Kognitive Ansätze	76
3.5	Systemische Ansätze	81
3.6	Historische Ansätze	84
3.7	Biografische Ansätze	91
3.8	Zusammenfassung des dritten Kapitels	94
3.9	Fragen zum dritten Kapitel	95
4	Essstörungen	96
4.1	Was ist eine Krankheit?	99
4.2	Adipositas	101
4.2.1	Definition und Diagnose	101
4.2.2	Epidemiologie	104
4.2.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	105
4.2.4	Ätiologie	107
4.2.5	Eine Fall-Vignette zur Adipositas: Frau A.	121
4.3	Bulimia nervosa	125
4.3.1	Definition und Diagnose	126
4.3.2	Epidemiologie	128
4.3.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	129
4.3.4	Ätiologie	130
4.3.5	Eine Fall-Vignette zur Bulimia nervosa: Frau B.	134

4.4	Anorexia nervosa	137
4.4.1	Definition und Diagnose	139
4.4.2	Epidemiologie	140
4.4.3	Folgeerkrankungen und gesellschaftliche Kosten	141
4.4.4	Ätiologie	141
4.4.5	Fall-Vignette zur Anorexia nervosa: Frau C.	144
4.5	„Binge-Eating“-Störung	146
4.6	Zusammenfassung des vierten Kapitels	147
4.7	Fragen zum vierten Kapitel	149
5	Gesundheitspsychologische Modelle und Ernährungsverhalten	150
5.1	Health Action Process Approach oder Das Sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer	151
5.2	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska	154
5.3	Salutogenese nach Antonovsky	158
5.4	Zusammenfassung des fünften Kapitels	161
5.5	Fragen zum fünften Kapitel	162
6	Interventionen	163
6.1	Gesundheitsaufklärung und -erziehung	164
6.2	Prävention	171
6.3	Verhaltens- oder Verhältnisprävention	179
6.4	Gesundheitsförderung	182
6.5	Beratung	185
6.5.1	Grundlagen der Beratung	185
6.5.2	Ein Beispiel für ein Beratungsgespräch	189
6.6	Psychotherapie	197
6.6.1	Verhaltenstherapie	198
6.6.2	Psychoanalyse	204
6.6.3	Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers	210
6.7	Störungsspezifische Interventionen bei Essstörungen	214
6.7.1	Störungsspezifische Interventionen bei Adipositas	214
6.7.2	Störungsspezifische Interventionen bei Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	217

6.8	Effekte von Interventionen gegen Essstörungen	220
6.8.1	Effekte bei der Adipositasbehandlung	220
6.8.2	Effekte bei der Behandlung von Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	231
6.9	Public Health und Public Health Nutrition	232
6.10	Zusammenfassung des sechsten Kapitels	236
6.11	Fragen zum sechsten Kapitel	237
7	Wissenschaftstheorie und Forschungsmethoden	238
7.1	Was ist empirische Forschung?	239
7.2	Wissenschaftstheorie	244
7.3	Forschungsmethoden	250
7.4	Epidemiologie	255
7.5	Zusammenfassung des siebten Kapitels	257
7.6	Fragen zum siebten Kapitel	258
	Literatur	259
	Sachregister	280