

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	1
<b>1 Beschreibung der Störung</b> .....	3
1.1 Definition und Klassifikation .....	4
1.2 Prävalenz von Übergewicht und Adipositas .....	6
1.3 Verlauf und Komorbidität .....	6
1.3.1 Persistenz und natürlicher Verlauf .....	6
1.3.2 Komorbidität .....	7
1.3.2.1 Medizinische Komorbidität .....	7
1.3.2.2 Stigmatisierung .....	8
1.3.2.3 Psychische Begleiterscheinungen und komorbide psychische Störungen .....	9
<b>2 Störungstheorien und Erklärungsmodelle</b> .....	12
2.1 Biologische Aspekte .....	13
2.2 Umgebungsbedingungen .....	15
2.2.1 Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten .....	15
2.2.2 Soziales Netzwerk, Umgebungsbedingungen .....	16
2.3 Psychologische Faktoren .....	17
2.3.1 Familiäre Einflüsse .....	17
2.3.2 Partnerschaft .....	17
2.3.3 Essverhalten .....	18
2.3.4 Selbstregulation: Impulskontrolle und Emotions- regulation .....	19
2.4 Integratives Erklärungsmodell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Adipositas .....	20
<b>3 Diagnostik und Indikation</b> .....	21
3.1 Erstgespräch und Exploration .....	22
3.2 Body-Mass-Index (BMI) .....	22
3.3 Ernährungsverhalten und Energieumsatz .....	23
3.4 Komorbide psychische Störungen .....	26
3.5 Indikation und Kontraindikation .....	26
3.5.1 Indikation .....	26
3.5.2 Kontraindikation .....	29

3.6	Übergewicht und Adipositas durch Psychopharmaka . . . . .	30
3.7	Integratives Erklärungsmodell und funktionale Analyse . . . . .	31
<b>4</b>	<b>Behandlung der Adipositas . . . . .</b>	<b>32</b>
4.1	Ernährungsumstellung . . . . .	33
4.2	Steigerung der körperlichen Aktivität . . . . .	34
4.3	Verhaltenstherapie . . . . .	34
4.4	Impuls- und Emotionsregulation, kognitives Training, Reduktion der Stressreaktivität . . . . .	35
4.5	Integrative Behandlung (Leitfaden zur Behandlung) . . . . .	38
4.5.1	Psychoedukation und Motivationsaufbau . . . . .	38
4.5.1.1	Multifaktorielle Entstehung und Aufrechterhaltung der Adipositas . . . . .	38
4.5.1.2	Wunschgewicht und realistische Gewichtsziele . . . . .	40
4.5.1.3	Motivationsaufbau . . . . .	40
4.5.2	Verhaltensänderung im Bereich der Ernährung, der Bewegung und des Essens . . . . .	42
4.5.2.1	Ist-Soll-Analyse . . . . .	42
4.5.2.2	Psychoedukation zu Ernährung und Essverhalten . . . . .	44
4.5.2.3	Bewegungsverhalten . . . . .	49
4.5.3	Planen des Umgangs mit Schwierigkeiten und Risikosituationen . . . . .	51
4.5.4	Aufrechterhalten von Verhaltensänderungen, Fertigkeiten zur Selbstverstärkung aufbauen . . . . .	54
4.5.5	Indikation zu zusätzlicher Psychotherapie . . . . .	57
4.6	Chirurgische und medikamentöse Therapie . . . . .	57
<b>5</b>	<b>Stand der Wirksamkeitsforschung der psycho- logischen Behandlung bei Adipositas . . . . .</b>	<b>59</b>
<b>6</b>	<b>Fallbeispiel – Frau S. . . . .</b>	<b>61</b>
<b>7</b>	<b>Weiterführende Literatur . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>8</b>	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>68</b>
<b>9</b>	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>73</b>
	Was kann ich JETZT verändern? . . . . .	73
	Ernährungs-, Bewegungs- und Essverhaltensprotokoll . . . . .	74
	Ernährungsprotokoll . . . . .	75
	Anleitung zum Ernährungsprotokoll . . . . .	76
	Verhaltensziele zur Ernährung . . . . .	77

<b>ABC-Modell</b> . . . . .	<b>78</b>
<b>ABC-Modell – Beispiel</b> . . . . .	<b>79</b>
<b>Leitfaden zur Indikation einer chirurgischen Therapie der Adipositas</b> . . . . .	<b>80</b>