

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Übergewicht und Adipositas – Was ist das?</b> .....	9
1.1 Wie erkennt man Übergewicht und Adipositas? .....	9
1.2 Wie häufig sind Übergewicht und Adipositas? .....	11
1.3 Sind Übergewicht und Adipositas chronische Zustände? .....	12
1.4 Womit gehen Übergewicht und Adipositas einher? .....	12
1.4.1 Körperlich-medizinische Beschwerden .....	12
1.4.2 Soziale Probleme .....	14
1.4.3 Psychische Beschwerden .....	14
<b>2 Wie entstehen Übergewicht und Adipositas?</b> .....	17
2.1 Welche Rolle spielen biologische Faktoren? .....	17
2.2 Welche Rolle spielen Umgebungsbedingungen? .....	19
2.3 Welche Rolle spielen psychische Faktoren? .....	20
2.4 Übergewicht und Adipositas durch Medikamente? .....	21
2.5 Weitere Ursachen für Übergewicht und Adipositas .....	22
<b>3 Welche Behandlungsmöglichkeiten bei Adipositas gibt es?</b> .....	24
3.1 Multimodale Verhaltenstherapie .....	25
3.1.1 Ernährungsumstellung .....	26
3.1.2 Steigerung der körperlichen Aktivität .....	26
3.1.3 Wirksamkeit der multimodalen Verhaltenstherapie .....	27
3.2 Selbsthilfe .....	28
3.3 Medikamentöse Therapie .....	28
3.4 Chirurgische Therapie .....	30
<b>4 Was kann ich selbst gegen Übergewicht und Adipositas tun?</b> .....	32
4.1 Zielgewicht und Motivation .....	32
4.1.1 Ein realistisches Zielgewicht festlegen .....	32
4.1.2 Wie kann ich mich motivieren? .....	33

4.2	Veränderungsziele in den Bereichen Ernährung und Bewegung festlegen .....	36
4.2.1	Ist-Analyse .....	36
4.2.2	Von der Ist- zur Soll-Analyse .....	38
4.3	Veränderung der Ernährung .....	42
4.4	Veränderung der Bewegung .....	48
4.5	Umgang mit Schwierigkeiten und Risikosituationen .....	52
4.5.1	Schwierigkeiten und Risikosituationen erkennen .....	52
4.5.2	Schwierigkeiten und Risikosituationen bewältigen .....	54
4.6	Aufrechterhalten von Verhaltensänderungen und Selbstverstärkung .....	56
<b>5</b>	<b>Abnehmerfolge stabilisieren .....</b>	<b>58</b>
<b>6</b>	<b>Was kann ich als Angehöriger tun? .....</b>	<b>59</b>
6.1	Informationen erhalten .....	59
6.2	Unterstützung anbieten .....	60
<b>7</b>	<b>Zum Schluss .....</b>	<b>62</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>64</b>
	Zitierte Literatur .....	64
	Informative Webseiten .....	64
	Arbeitsblätter .....	67