

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Teil 1 Basiswissen</b>	<b>1</b>
1	Definition und Klassifikation kindlicher Adipositas . . . . . 3
2	Konsequenzen kindlicher Adipositas . . . . . 5
2.1	Medizinische Konsequenzen . . . . . 5
2.1.1	Unmittelbare Konsequenzen . . . . . 5
2.1.2	Langzeitkonsequenzen der Adipositas im Kindesalter . . . . . 6
2.2	Psychosoziale Folgen von Adipositas . . . . . 6
3	Bedingungsfaktoren . . . . . 9
3.1	Genetische Faktoren . . . . . 9
3.2	Energieverbrauch und Stoffwechsel . . . . . 12
3.3	Psychologische und psychosoziale Einflüsse . . . . . 16
4	Therapieansätze . . . . . 19
4.1	Sport . . . . . 19
4.2	Diät . . . . . 19
4.3	Gesundheitspsychologische Interventionen . . . . . 21
<b>Teil 2 Trainingsmanual</b>	<b>23</b>
5	Ansatzpunkte und Ziele eines Verhaltenstrainings für übergewichtige Kinder . . . . . 25
6	Methodik . . . . . 27
6.1	Ernährungsmanagement und Steigerung des Aktivitätsniveaus . . . . . 27
6.2	Gesundheitspsychologische Interventionen . . . . . 29
7	Durchführung des Trainingsprogramms . . . . . 33
7.1	Aufbau der Sitzungen . . . . . 33
7.2	Strukturiertes Vorgehen . . . . . 34
7.3	Ambulante Durchführung der Therapie . . . . . 34
7.4	Durchführung als Gruppen- oder Familientherapie . . . . . 35
7.5	Einbezug der Eltern . . . . . 35

<b>Darstellung der Trainingssitzungen</b> . . . . .	37
Sitzung 1: Kennenlernen und Zielabklärung . . . . .	39
Elterntreffen . . . . .	61
Sitzung 2: Ernährungshaus, derzeitiges Essverhalten, alternative Verhaltensweisen . . . . .	79
Sitzung 3: Essregeln . . . . .	99
Sitzung 4: Party, Sensibilisierung für interne Signale . . . . .	117
Sitzung 5: Fettdetektiv, Neinsagerspiel, bewusstes Genießen . . .	131
Sitzung 6: Zuckerdetektiv, Anti-Hänsel-Spiel . . . . .	153
Sitzung 7: Körperbezogene Übungen, Selbstwert und Umgang mit negativen Gefühlen . . . . .	173
Sitzung 8: Wiederholung, bilanzierender Rückblick und Rückfallprophylaxe . . . . .	195
Sitzung 9: Abschluss-Sitzung: Gemeinsames Kochen . . . . .	213
Literatur . . . . .	223
Sachverzeichnis . . . . .	227