

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Gegenstand und Fragestellung</b> .....	1
1.1 Das menschliche Eß- und Trinkverhalten .....	1
1.2 Methoden zur Erfassung des Ernährungsverhaltens ..	6
1.3 Körperliche und seelische Auswirkungen der Ernährung	11
<b>2 Die Entwicklung des Eß- und Trinkverhaltens</b> .....	15
2.1 Genetische, psychosoziale und kulturelle Faktoren ...	15
2.2 Ernährungspsychologische Aspekte in den Lebensphasen .....	19
2.2.1 Säuglingsalter .....	19
2.2.2 Kindheit und Jugend .....	21
2.2.3 Erwachsenenalter und Alter .....	24
2.3 Die menschliche Eßkultur .....	26
<b>3 Gesundheit und Ernährung</b> .....	31
3.1 Aufgaben und Ergebnisse der Gesundheitspsychologie	31
3.2 Entstehung und Einfluß der Ökologiebewegung .....	36
3.3 Fehlernährung .....	38
3.3.1 Unter- und Mangelernährung in der Dritten Welt .....	38
3.3.2 Überernährung in Industrieländern .....	41
3.4 Ernährungsberatung und -erziehung .....	43
3.4.1 Beratungspsychologie .....	45
3.4.2 Befolgung von Empfehlungen und Verordnungen (compliance) .....	48
3.4.3 Fasten als natürliche Heilmethode .....	50
3.4.4 Überwertige Ideen im Ernährungsverhalten .....	51
<b>4 Die Appetit- und Sättigungssteuerung</b> .....	53
4.1 Biologische Theorien .....	53
4.2 Psychoanalytische Triblehre .....	59

4.3 Verhaltenslehre .....	63
4.4 Kognitive Motivations- und Handlungstheorien .....	69
4.5 Humanistische Motivationsmodelle .....	74
<b>5 Erscheinungsformen und Ursachen gestörten Eß- und Trinkverhaltens .....</b>	<b>79</b>
5.1 Anorexia nervosa .....	86
5.1.1 Biologische Prozesse .....	93
5.1.2 Soziokulturelle Einflüsse .....	94
5.1.3 Psychoanalyse .....	96
5.1.4 Familiendynamik .....	98
5.1.5 Lernpsychologie .....	102
5.2 Bulimia nervosa .....	104
5.2.1 Biologische Einflüsse .....	106
5.2.2 Gezügeltes Eßverhalten .....	107
5.2.3 Dysfunktionale Denkstile .....	109
5.2.4 Das Angstreduktionsmodell .....	110
5.2.5 Persönlichkeit und Familie .....	112
5.3 Adipositas .....	114
5.3.1 Definition und Verbreitung .....	114
5.3.2 Genetische Ursachen .....	117
5.3.3 Physiologische Ursachen .....	118
5.3.4 Soziale Ursachen .....	121
5.3.5 Psychologische Ursachen .....	121
5.4 Alkoholmißbrauch und -abhängigkeit .....	125
5.4.1 Begriffsbestimmung .....	126
5.4.2 Alkoholbedingte Gesundheitsstörungen .....	130
5.4.3 Entstehungsursachen .....	132
5.4.4 Theorien zur Suchtentwicklung .....	135
<b>6 Prävention und Therapie gestörten Eß- und Trinkverhaltens .....</b>	<b>139</b>
6.1 Anorexia nervosa .....	139
6.1.1 Verhaltenstherapie und Verhaltensanalyse .....	140
6.1.2 Die verhaltenstherapeutische Korrektur dysfunktionaler Denkstile .....	142
6.2 Bulimia nervosa .....	145
6.2.1 Verhaltenstherapeutische Methoden .....	145
6.2.2 Körperbildtherapie .....	148
6.2.3 Familientherapie .....	148
6.3 Adipositas .....	149
6.3.1 Verhaltenstherapeutische Techniken .....	150
6.3.2 Soziale Unterstützung .....	153

6.3.3 Körpertraining .....	153
6.3.4 Diäten .....	154
6.3.5 Chirurgische und medikamentöse Behandlung .....	155
6.4 Alkoholismus .....	156
<b>Literatur</b> .....	<b>161</b>
<b>Personenregister</b> .....	<b>179</b>
<b>Sachverzeichnis</b> .....	<b>185</b>