

# Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches . . . . .	10
<b>1 Gesellschaftlich-kulturelle und soziale Determinanten der Ernährung . . . . .</b>	<b>11</b>
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 . . . . .	25
1.9 Soziologische Modelle der Ernährung . . . . .	28
1.10 Zusammenfassung des ersten Kapitels . . . . .	30
1.11 Fragen zum ersten Kapitel . . . . .	31
<b>2 Psyche, Soma und die Nahrungsaufnahme . . . . .</b>	<b>32</b>
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

<b>3</b>	<b>Psychologische Schulen und Ansätze: ihre Perspektiven auf ungestörtes/gestörtes Ernährungsverhalten</b>	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
<b>4</b>	<b>Essstörungen</b>	96
4.1	Was ist eine Krankheit?	99
4.2	Adipositas	101
4.2.1	Definition und Diagnose	101
4.2.2	Epidemiologie	103
4.2.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	104
4.2.4	Ätiologie	106
4.2.5	Eine Fall-Vignette zur Adipositas: Frau A.	121
4.3	Bulimia nervosa	124
4.3.1	Definition und Diagnose	125
4.3.2	Epidemiologie	128
4.3.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	128
4.3.4	Ätiologie	129
4.3.5	Eine Fall-Vignette zur Bulimia nervosa: Frau B.	133

4.4	Anorexia nervosa	136
4.4.1	Definition und Diagnose	138
4.4.2	Epidemiologie	139
4.4.3	Folgeerkrankungen und gesellschaftliche Kosten	140
4.4.4	Ätiologie	140
4.4.5	Fall-Vignette zur Anorexia nervosa: Frau C.	143
4.5	„Binge-Eating“-Störung	145
4.6	Zusammenfassung des vierten Kapitels	146
4.7	Fragen zum vierten Kapitel	147
<b>5</b>	<b>Gesundheitspsychologische Modelle und Ernährungsverhalten</b>	<b>148</b>
5.1	Health Action Process Approach oder Das Sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer	149
5.2	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska	152
5.3	Salutogenese nach Antonovsky	156
5.4	Zusammenfassung des fünften Kapitels	159
5.5	Fragen zum fünften Kapitel	160
<b>6</b>	<b>Interventionen</b>	<b>161</b>
6.1	Gesundheitsaufklärung und -erziehung	162
6.2	Prävention	169
6.3	Verhaltens- oder Verhältnisprävention	177
6.4	Gesundheitsförderung	180
6.5	Beratung	183
6.5.1	Grundlagen der Beratung	183
6.5.2	Ein Beispiel für ein Beratungsgespräch	187
6.6	Psychotherapie	195
6.6.1	Verhaltenstherapie	196
6.6.2	Psychoanalyse	202
6.6.3	Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers	208
6.7	Störungsspezifische Interventionen bei Essstörungen	212
6.7.1	Störungsspezifische Interventionen bei Adipositas	212
6.7.2	Störungsspezifische Interventionen bei Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	215

6.8	Effekte von Interventionen gegen Essstörungen	217
6.8.1	Effekte bei der Adipositasbehandlung	218
6.8.2	Effekte bei der Behandlung von Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	229
6.9	Public Health und Public Health Nutrition	230
6.10	Zusammenfassung des sechsten Kapitels	233
6.11	Fragen zum sechsten Kapitel	235
<b>7</b>	<b>Wissenschaftstheorie und Forschungsmethoden</b>	<b>236</b>
7.1	Was ist empirische Forschung?	237
7.2	Wissenschaftstheorie	242
7.3	Forschungsmethoden	248
7.4	Epidemiologie	252
7.5	Zusammenfassung des siebten Kapitels	255
7.6	Fragen zum siebten Kapitel	255
	Literatur	256
	Sachregister	277