

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage

IX

Teil I Grundlagen

1	Erscheinungsbild der Adipositas	3
2	Epidemiologie und Komorbidität	6
2.1	Verbreitung und Verlauf	6
2.2	Medizinische Folgebelastungen	7
2.3	Psychische Belastungen	8
3	Klassifikation und Diagnostik	12
3.1	Diagnosekriterien	12
3.2	Differentialdiagnose	14
3.3	Diagnostische Instrumente	20
4	Erklärungsansätze	24
4.1	Genetische Faktoren	25
4.2	Biologische Faktoren	26
4.3	Psychosoziale Faktoren	29
5	Stand der Therapieforschung	36
5.1	Pharmakotherapie und Chirurgie	37
5.2	Diäten	38
5.3	Langfristige Ernährungsumstellung	41
5.4	Körperliche Aktivität und Sport	47
5.5	Verhaltenstrainings	49
5.6	Multimodale Interventionsprogramme	50

Teil II Training

6	Voraussetzungen für das Training	55
6.1	Trainingsaufbau und -struktur	55
6.2	Rahmenbedingungen	67
6.3	Trainingsindikationen	80
6.4	Diagnostische Phase vor Behandlungsbeginn	82
7	Durchführung des Trainings	86
	unter Mitarbeit von Nancy Wojtalla-Schuld	
7.1	Erster Trainingsblock: Was man essen und trinken kann, um fit zu sein	87
7.2	Zweiter Trainingsblock: Warum man dick wird und wie man es ändern kann	100
7.3	Dritter Trainingsblock: Warum man sich bisher ungünstig ernährt hat und wie man es besser machen kann	106
7.4	Vierter Trainingsblock: Wie man es schaffen kann, nur bei wirklichem Hunger zu essen	115
7.5	Fünfter Trainingsblock: Wie man seine Stärken nutzen kann, um sich wohler zu fühlen	124
7.6	Sechster Trainingsblock: Wie es nach diesem Training weitergehen kann	132
7.7	Hinweise zum Einbeziehen der Eltern	140
8	Evaluation des Trainings	144
	unter Mitarbeit von Nancy Wojtalla-Schuld	
9	Tipps für schwierige Situationen	146
	Nancy Wojtalla-Schuld	
9.1	Spezifische schwierige Situationen	146
9.2	Allgemeine Schwierigkeiten	152

Anhang: Materialien (Arbeitsblätter)

AB 1	Fragebogen zum konkreten Essverhalten (FKE-KJ)	161
AB 2	Fragebogen zur Störbarkeit des Essverhaltens (FSE-KJ)	162
AB 3	Gewichtsbezogener Selbstwirksamkeitsfragebogen (GW-SW-KJ)	163
AB 4	Gewichtsbezogener Lebensqualitätsfragebogen (GW-LQ-KJ – Version A)	164
AB 5	Gewichtsbezogener Lebensqualitätsfragebogen (GW-LQ-KJ – Version B)	165
AB 6	Ernährungsprotokollbogen	166
AB 7	Selbstbeobachtungsbogen zum Essverhalten	167
AB 8	Deckblatt	168
AB 9	Trainingsplan	169
AB 10	Trainingsvertrag	170
AB 11	Die Ernährungspyramide	171
AB 12	Nahrungskärtchen	172
AB 13	Mein Tagesmenü	174
AB 14	Meine täglichen Portionen	175
AB 15	Ampelwahl	176
AB 16	Austauschtabelle	179
AB 17	Meine Beobachtungskarte (1)	180
AB 18	Meine Gewichtskurve	181
AB 19	Meine Belohnungskarte	182
AB 20	Dick werden kann man, wenn . . .	183
AB 21	Fitness-Wohlfühl-Waage	184
AB 22	Teufelskreis Blitz-Diäten	185
AB 23	Genussbogen	186
AB 24	Bei Hunger . . .	187
AB 25	Folgen des Essens	188
AB 26	Meine Bremse	189
AB 27	Meine Beobachtungskarte (2)	190
AB 28	Die Fit-Tricks	191
AB 29	Statt Essen ohne Hunger . . .	192
AB 30	Was mir an jemandem gefällt	195
AB 31	Meine Stärken	196
AB 32	Meine Wunderformel	197
AB 33	Protokollbogen für die Freie-Essenswahl-Woche	198
AB 34	Problemlösen	199
AB 35	Problemlösen – Die fünf Schritte	200

AB 36	Meine besten Rezepte	201
AB 37	Urkunde	202
AB 38	Elternbrief (1)	203
AB 39	Elternbrief (2)	207
AB 40	Literaturhinweise zum Thema Übergewicht	210
AB 41	Literaturhinweise zum Thema Ernährung	211
AB 42	Evaluationsbogen für die Teilnehmer zur Beurteilung jeder Trainingssitzung	212
AB 43	Evaluationsbogen für die Teilnehmer zur Gesamtbeurteilung des Trainings	213
Literatur		215
Sachverzeichnis		221
Anleitung zur Benutzung der CD-ROM		225



Hinweis auf Arbeitsblätter im Anhang

Auf der beiliegenden CD-ROM finden Sie alle Arbeitsblätter zum Ausdrucken. Sie können jedes Arbeitsblatt einzeln anschauen und ausdrucken, wenn Sie es anklicken.

Klicken Sie auf eine Kapitel-Überschrift, so bekommen Sie alle Arbeitsblätter des jeweiligen Kapitels komplett angezeigt und können diese auch komplett ausdrucken.

Weitere Informationen zum Arbeiten mit der CD-ROM finden Sie in der Anleitung zur Benutzung der CD-ROM auf S. 225.