

Inhaltsverzeichnis

I. Einführung in die Themenbereiche

Ein Dialog zum Einstieg.....	17
<i>Franz Petermann und Volker Pudel</i>	

II. Grundlagen

Diagnostik und Epidemiologie.....	29
<i>Manfred J. Müller, Mareike Mast, Anja Bosy-Westphal und Sandra Danielzik</i>	
1. BMI, Fettverteilung und gesundheitliches Risiko	29
2. BMI und Fettmasse.....	31
3. Referenzwerte für den BMI	32
4. Körperzusammensetzung.....	36
5. Referenzwerte für Fettmasse und FFM.....	39
6. Epidemiologie von Übergewicht und Adipositas.....	41
Literatur.....	44
Der Energiestoffwechsel	47
<i>Petra Platte</i>	
1. Die Komponenten des Energieverbrauchs.....	47
1.1 Grundumsatz	47
1.2 Diätinduzierte Thermogenese	50
1.3 Aktivitätsinduzierte Thermogenese.....	51
2. Gewichtsabnahme und die Komponenten des Energieverbrauchs.....	52
Literatur.....	54

III. Ätiologie

Genetik der Adipositas	59
<i>Johannes Hebebrand, Kathrin Hebebrand und Anke Hinney</i>	
1. Einleitung	59

2.	Formalgenetische Befunde	60
3.	Molekulargenetische Befunde.....	62
3.1	Tierexperimentelle Befunde	62
3.2	Befunde beim Menschen	63
4.	Bedeutung der genetischen Befunde	65
	Literatur.....	66
Grundlagen des Essverhaltens.....		69
<i>Volker Pudel</i>		
1.	Persönlichkeitsstruktur	69
2.	Externalitätstheorie	69
3.	Gezügeltes Essverhalten.....	71
4.	Kognitive Kontrolle	72
5.	Ver- und Gebote.....	74
6.	Geschmackspräferenzen	75
7.	Essverhalten und Stress	76
8.	Gezügeltes Essverhalten und Stress	77
9.	Ernährungsmuster	77
9.1	Relation Fett zu Kohlenhydraten	78
9.2	De-novo-Lipogenese	78
9.3	Therapeutische Nutzung der Nährstoffrelation	79
10.	Konsequenzen für die Therapie	80
11.	Schlussfolgerungen.....	82
	Literatur	83
Psychologische Steuerung des Essverhaltens.....		87
<i>Wolfgang Stroebe</i>		
1.	Kognitive Theorien der Regelung des Essverhaltens	87
1.1	Die Externalitätstheorie.....	88
1.2	Gezügeltes Essen und das Grenzmodell	90
1.3	Kritik des Grenzmodells.....	93
2.	Motivationale Determinanten des Essverhaltens:	
	Das Utrechter Zielkonfliktmodell	94
2.1	Die Entstehung des Zielkonflikts	94
2.2	Empirische Belege für das Zielkonfliktmodell	95
2.3	Die Folgen des Zielkonflikts.....	96
3.	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	98
	Literatur.....	100

IV. Körperliche und psychosoziale Folgen

Adipositas-assoziierte Krankheiten..... 105

Alfred Wirth

1.	Wie entstehen Krankheiten bei Adipositas?	108
2.	Stoffwechselkrankheiten	110
2.1	Das metabolische Syndrom	110
2.2	Diabetes mellitus Typ 2.....	112
2.3	Fettstoffwechselstörungen.....	113
2.4	Störungen der Blutgerinnung	114
3.	Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	114
3.1	Hypertonie	114
3.2	Endotheliale Dysfunktion	116
3.3	Koronare Herzkrankheit (KHK).....	116
3.4	Apoplex und periphere arterielle Verschlusskrankheit	118
4.	Gastrointestinale Erkrankungen	118
5.	Atmungsstörungen	119
6.	Probleme der adipösen Frau	119
7.	Krebs durch Körperfettvermehrung?	121
8.	Erkrankungen des Bewegungsapparates.....	123
9.	Erhöhte Mortalität bei Adipositas.....	123
	Literatur.....	125

Die Sichtweise der Patienten: Selbstkonzept und Körperbild bei Menschen mit Adipositas 127

Franz Petermann und Sandra Winkel

1.	Einführung	127
2.	Selbstkonzept und Körperbild	128
3.	Empirische Befunde	131
3.1	Adipositas und Körperbild	131
3.2	Adipositas und Selbstkonzept	132
3.3	Der Einfluss des Alters	137
3.4	Der Einfluss des Geschlechts	140
3.5	Kulturelle Einflüsse	143
4.	Adipositas oder geringer Selbstwert – was kam zuerst?	145
5.	Ausblick: Selbstkonzeptorientierte Therapie bei Adipositas?	147
	Literatur.....	149

Adipositas im Geschlechtervergleich 153

Alexa Franke

1.	Einleitung	153
2.	Das Geschlecht in der Adipositasforschung	153
3.	Epidemiologie	154

4.	Geschlecht und Formen der Adipositas	155
5.	Geschlechtsspezifische Risiken und Folgen der Adipositas	156
5.1	Somatische Aspekte	156
5.2	Psychische Aspekte	157
5.3	Soziale Aspekte	159
6.	Adipositas und Sexualität	160
7.	Feministische Beiträge	161
	Literatur	162

V. Prävention und Therapie

Multimodale Prävention.....		167
<i>Volker Pudel</i>		
1.	Einleitung.....	167
2.	Prävention	168
2.1	Das Präventionsparadoxon	169
2.2	Kontingenzverhältnisse	171
2.3	Kognitive Informationen	171
2.4	Essbedürfnisse.....	172
2.5	Optimierung der Prävention	173
2.6	Soziales Marketing.....	175
2.7	Ein Beispiel: Die PfundsKur	176
2.8	Verhältnis- oder Verhaltensprävention.....	178
2.9	Limitierung der Informationsvermittlung	179
2.10	Zusammenfassung: multimodale Prävention	180
	Literatur.....	180

Medizinische Behandlung, Medikamente und chirurgische Maßnahmen

<i>Thomas Ellrott</i>		
1.	Einleitung.....	183
2.	Qualitätsanforderungen an Präventions- und Therapieprogramme	183
3.	Behandlungspyramide.....	185
3.1	Prävention	186
3.2	Medizinische Therapie	187
4.	Medikamente, Formula-Diäten und chirurgische Therapie	189
4.1	Medikamentöse Therapie	189
4.1.1	Lipase-Inhibitoren.....	189
4.1.2	Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer	192
4.1.3	Indikation zum Einsatz von Pharmaka in der Adipositas therapie	196
4.2	Formula-Diäten	198

4.3	Chirurgische Therapie	199
4.3.1	Vertikale Gastropplastik	199
4.3.2	Gastric Banding.....	200
4.3.3	Effekte der chirurgischen Therapie.....	200
4.3.4	Intragastrale Stimulation (Gastric Pacing)	202
4.3.5	Kostenübernahme.....	203
	Literatur.....	203

Multimodale Therapie 207

Volker Pudel

1.	Einleitung.....	207
2.	Initiale Gewichtsreduktion	208
3.	Warum multimodale Therapie?	209
3.1	Genetik	209
3.2	Essverhalten	210
3.3	Bewegungsverhalten	211
3.4	Steuerung des eigenen Verhaltens	211
3.5	Psychische Probleme und deren Behandlung	212
3.6	Kognitive Ursachenzuschreibung.....	213
3.7	Warum multimodale Therapie?	213
3.8	Die Therapiepyramide	214
3.9	Die Therapieentscheidung auf zwei Ebenen	214
3.10	Zusammenstellung der 20 multimodalen Therapieelemente	214
3.11	Beispiel für eine multimodale Therapie: Das Optifast-Programm 52..	215
	Literatur.....	218

VI. Psychologische Behandlung

Prinzipien der Verhaltenstherapie der Adipositas..... 223

Simone Munsch und Jürgen Margraf

1.	Einleitung	223
2.	Prinzipien der Verhaltenstherapie bei Adipositas	224
3.	Verhaltenstherapeutische Prinzipien der Adipositasbehandlung bei Kindern	233
4.	Verhaltenstherapeutische Prinzipien: Perspektiven und Implikationen	234
	Literatur.....	235

Verhaltenstherapeutische Methoden in der

Adipositastherapie 239

Franz Petermann und Jutta Häring

1.	Einleitung.....	239
----	-----------------	-----

2.	Verhaltenstherapeutische Strategien.....	240
2.1	Einstellungsänderung der Patienten	240
2.2	Aufbau realistischer Ziele	241
2.3	Veränderung der Nahrungszusammensetzung	241
2.4	Modifikation des Essverhaltens	242
2.5	Steigerung der körperlichen Aktivität, Verminderung der körperlichen Passivität	243
3.	Verhaltenstherapeutische Methoden.....	243
3.1	Operante Methoden.....	245
3.2	Selbstbeobachtung	248
3.3	Verhaltensverträge.....	250
3.4	Stimuluskontrolle	251
3.5	Selbstverstärkung	253
3.6	Gedankenstopp.....	253
3.7	Selbstmanagement	254
3.7.1	Kognitive Verhaltensmodifikation.....	255
3.7.2	Stressbewältigung	256
3.7.3	Problemlösetraining	258
3.7.4	Training sozialer Kompetenzen.....	259
4.	Abschließende Betrachtungen.....	259
	Literatur.....	260

Elternschulung bei adipösen Kindern und Jugendlichen .. 263

Franz Petermann und Jutta Häring

1.	Einleitung.....	263
1.1	Familiäre Einflussfaktoren auf das Essverhalten.....	263
1.2	Familiäre Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten	267
2.	Interventionselemente	270
2.1	Vermittlung von Ernährungswissen	271
2.2.	Körperliche Aktivität.....	274
3.	Abschließende Betrachtungen.....	276
	Literatur.....	277

VII. Weitere Behandlungs- und Schulungsansätze

Sport und Bewegung als Behandlungsansatz..... 283

Claus Vögele

1.	Einleitung.....	283
2.	Gewichtsverlust und Gewichtsstabilisierung.....	284
2.1	Gewichtsverlust.....	284
2.2	Körperzusammensetzung.....	284
2.3	Grundumsatz	285

2.4	Gewichtsstabilisierung	286
2.5	Gewichtsreduktion um jeden Preis?	286
3.	Präventive Effekte regelmäßiger körperlicher Aktivität	287
3.1	Herz-Kreislaufsystem und Blutfettwerte	287
3.2	Atmung	288
3.3	Stoffwechsel	288
4.	Sportwissenschaftliche Grundlagen	289
4.1	Ausdauertraining oder Kraftsport?	289
4.2	Trainingsintensität: Ist mehr besser?	289
4.3	Gezielte Reduktion von Fettpolstern?	290
4.4	Empfohlene Sportarten	291
4.4.1	Training der Herz-Kreislauf-Ausdauerleistungsfähigkeit – Intensität, Sportarten und Trainingsprogramme	293
4.4.2	Gymnastik – Training der Muskelkraftausdauer und Flexibilität	296
4.4.3	Trainingsprogramm oder Steigerung der Alltagsaktivität?	297
5.	Psychologische Grundlagen	298
5.1	Adipöse und Sport	298
5.2	Extrinsische und intrinsische Motive	299
5.3	Motivierung	300
	Literatur	301

Nationaler Konsens zur Adipositasschulung im Kindes- und Jugendalter..... 303

*Rainer Stachow, Andreas van Egmond-Fröhlich, Kurt Stübing, Angela Eberding,
Martina Ernst, Robert Jaeschke, Andrea Kühn-Dost, Sonja Mannhardt,
Joachim Westenhöfer und Martin Wabitsch*

1.	Einleitung	303
2.	Gründung der KGAS	305
3.	Das KGAS-Konzept	305
3.1	Indikation zur Adipositasschulung	307
3.2	Schulungsziele	308
3.3	Setting	310
4.	Bereich Medizin	310
4.1	Ziele	311
4.2	Inhalte	311
5.	Bereich Psychosoziales	312
5.1	Ziele	312
5.2	Inhalte	312
6.	Bereich Ernährung	314
6.1	Flexible Kontrolle des Essverhaltens	315
6.2	Ziele	316
6.3	Inhalte	317
6.4	Die Kinderpyramide	318

7.	Bereich Körperliche Aktivität und Sport	318
7.1	Ziele	319
7.2	Inhalte	319
8.	Bereich Elternschulung	323
8.1	Ziele	323
8.2	Inhalte	323
9.	Qualitätssicherung und Evaluation.....	324
10.	Zusammenfassung und Ausblick	325
	Literatur.....	325
	Anhang.....	329
	Die Autorinnen und Autoren des Bandes	341
	Sachregister	345