

Übergewicht und Adipositas

herausgegeben von

Franz Petermann
und Volker Pudel

**Hogrefe • Verlag für Psychologie
Göttingen • Bern • Toronto • Seattle**

Inhaltsverzeichnis

I. Einführung in die Themenbereiche

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

II. Grundlagen

Diagnostik und Epidemiologie.....	29
-----------------------------------	----

Manfred! Müller, Mareike Mast, Anja Bosy-Westphal und Sandra Danielzik

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 Energie Stoffwechsel.....	47
-------------------------------	----

Petra Platte

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
-----------------------------	----

Johannes Hebebrand, Kathrin Hebebrand und Anke Hinney

1. Einleitung.....	59
--------------------	----

Inhaltsverzeichnis

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

Volker Pudiel

1.	Persönlichkeitsstruktur.....	69
2.	Externalitätstheorie.....	69
3.	Gezügelttes Essverhalten.....	71
4.	Kognitive Kontrolle.....	72
5.	Ver-und Gebote.....	74
6.	Geschmackspräferenzen.....	75
7.	Essverhalten und Stress.....	76
8.	Gezügelttes 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

Wolfgang Stroebe

1.	Kognitive Theorien der Regelung des Essverhaltens.....	87
1.1	Die Externalitätstheorie.....	88
1.2	Gezügelttes 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
<i>Alfred Wirth</i>	
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
<i>Franz Petermann und Sandra Winkel</i>	
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
<i>Alexa Franke</i>	
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
-----------------------------	-----

Volker Pudiel

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.....	183
---	-----

Thomas Ellrott

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

Inhaltsverzeichnis

4.3	Chirurgische Therapie.....	199
4.3.1	Vertikale Gastroplastik.....	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-Programm52..	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 Adipositaschulung 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 Adipositaschulung.....	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