
Inhaltsverzeichnis

Teil 1 Basiswissen	1
1	Definition und Klassifikation kindlicher Adipositas 3
2	Konsequenzen kindlicher Adipositas 5
2.1	Medizinische Konsequenzen 5
2.1.1	Unmittelbare Konsequenzen 5
2.1.2	Langzeitkonsequenzen der Adipositas im Kindesalter . . . 6
2.2	Psychosoziale Folgen von Adipositas 6
3	Bedingungsfaktoren 9
3.1	Genetische Faktoren 9
3.2	Energieverbrauch und Stoffwechsel 12
3.3	Psychologische und psychosoziale Einflüsse 16
4	Therapieansätze 19
4.1	Sport 19
4.2	Diät 19
4.3	Gesundheitspsychologische Interventionen 21
Teil 2 Trainingsmanual	23
5	Ansatzpunkte und Ziele eines Verhaltenstrainings für übergewichtige Kinder 25
6	Methodik 27
6.1	Ernährungsmanagement und Steigerung des Aktivitätsniveaus 27
6.2	Gesundheitspsychologische Interventionen 29
7	Durchführung des Trainingsprogramms 33
7.1	Aufbau der Sitzungen 33
7.2	Strukturiertes Vorgehen 34
7.3	Ambulante Durchführung der Therapie 34
7.4	Durchführung als Gruppen- oder Familientherapie . . . 35
7.5	Einbezug der Eltern 35

Darstellung der Trainingssitzungen	37
Sitzung 1: Kennenlernen und Zielabklärung	39
Elterntreffen	61
Sitzung 2: Ernährungshaus, derzeitiges Essverhalten, alternative Verhaltensweisen	79
Sitzung 3: Essregeln	99
Sitzung 4: Party, Sensibilisierung für interne Signale	117
Sitzung 5: Fettdetektiv, Neinsagerspiel, bewusstes Genießen . . .	131
Sitzung 6: Zuckerdetektiv, Anti-Hänsel-Spiel	153
Sitzung 7: Körperbezogene Übungen, Selbstwert und Umgang mit negativen Gefühlen	173
Sitzung 8: Wiederholung, bilanzierender Rückblick und Rückfallprophylaxe	195
Sitzung 9: Abschluss-Sitzung: Gemeinsames Kochen	213
Literatur	223
Sachverzeichnis	227