

# Inhaltsübersicht

## I EINLEITUNG

0.1 Ausgangslage .....	1
0.2 Problemstellung .....	2
0.3 Übersicht .....	3

## II THEORETISCHER TEIL

### 1 ERNÄHRUNGSVERHALTEN, KÖRPERGEWICHTSTHEORIEN UND ADIPOSITAS

#### 1.1 Einleitung

1.1.1 Inwieweit lässt sich das Ernährungsverhalten pädagogisch beeinflussen? .....	7
1.1.2 Übersicht .....	9

#### 1.2 Zur Komplexität des Ernährungsverhaltens

1.2.1 Transaktionaler Erklärungsansatz des Ernährungsverhaltens .....	10
1.2.2 Kognitive Beeinflussung des Ernährungsverhaltens .....	12
1.2.3 Aspekte des Ernährungsverhaltens .....	13
1.2.4 Einflüsse auf das Ernährungsverhalten in Abhängigkeit vom Lebensalter .....	18
1.2.5 Ernährungsverhalten und Ernährungserziehung .....	20

#### 1.3 Körpergewichtstheorien

1.3.1 Energiebilanztheorie .....	25
1.3.2 Veranlagungstheorien .....	28
1.3.3 Set-point-Theorie .....	28
1.3.4 Thermogenetische Beeinflussung des Körpergewichts .....	29
1.3.5 Schlussbemerkung .....	31

#### 1.4 Adipositas - ein vielschichtiges Problem

1.4.1 Begriff und Definition der Adipositas .....	33
1.4.2 Adipositas aus historischer Sicht .....	35

1.4.3 Ernährung physiologische, epidemiologische und medizinische Aspekte der Adipositas .....	37
1.4.4 Psychologische Aspekte der Adipositas .....	40
1.4.5 Soziale und soziodemographische Aspekte der Adipositas .....	45
1.4.6 Schlussbemerkungen .....	47
 2     METHODEN UND EVALUATION DER GEWICHTSREDUKTION	
2.1   Einleitung	
2.1.1 Gewichtsreduktion: eine Frage der richtigen Methode? .....	49
2.1.2 Übersicht .....	51
2.2   Massnahmen zur Gewichtsreduktion	
2.2.1 Diätetische Methoden .....	52
2.2.2 Medikamentöse und chirurgische Methoden .....	54
2.2.3 Verhaltenstherapeutische Programme und Selbstkontrollmethoden ...	55
2.2.4 Tiefenpsychologische Ansätze .....	57
2.2.5 Kombinierte Methoden und Gruppentherapien .....	58
2.3   Evaluation von Gewichtsreduktionsmethoden	
2.3.1 Zum Problem der Evaluationskriterien .....	60
2.3.2 Prädiktoren erfolgreicher Gewichtsreduktion .....	61
2.3.3 Notwendigkeit eines multivariaten Bezugsrahmens zur Evaluation von Gewichtsreduktionsprogrammen .....	63
 3     GENESE, STRUKTUR UND FUNKTION VON ALLTAGSTHEORIEN	
3.1   Einleitung	
3.1.1 Alltagstheorien als Bindeglied der Gesundheitspädagogik? .....	65
3.1.2 Übersicht .....	66
3.2   Zur Alltagsorientierung	
3.2.1 Zum Kontext alltagsorientierter Forschung .....	68
3.2.2 Erkenntnisinteressen alltagsorientierter Forschung .....	79
3.2.3 'Lebenswelt' und 'Alltag' - zwei Schlüsselbegriffe der Alltagsorientierung .....	73
3.2.4 Die alltägliche Lebenswelt .....	76

### 3.3 Das alltagstheoretische Konzept von A. Schütz

3.3.1 Vorbemerkung .....	77
3.3.2 Grundlagen der Sinnkonstitution .....	78
3.3.3 Grundlagen des Fremdverstehens - Konstitution und Interpretation des gemeinten Sinns .....	81
3.3.4 Wissenserwerb und natürliche Einstellung .....	85
3.3.5 Wechselwirkung zwischen Wissensvorrat und Situation .....	88
3.3.6 Strukturen des Wissensvorrats .....	89
3.3.7 Das Relevanzproblem .....	92
3.3.8 Der gesellschaftliche Wissensvorrat .....	94

### 3.4 Handlungsrelevanz von Alltagstheorien

3.4.1 Vorbemerkung .....	97
3.4.2 Alltagstheorien als wissenschaftliches Konstrukt .....	97
3.4.3 Funktionen von Alltagstheorien .....	100
3.4.4 Relevanz von Alltagstheorien für die Gesundheitspädagogik .....	102

## 4 METHODISCHE IMPLIKATIONEN ALLTAGSORIENTIERTER FORSCHUNG

### 4.1 Einleitung

4.1.1 Inwieweit sind Alltagstheorien intersubjektiv verstehbar? .....	105
4.1.2 Übersicht .....	106

### 4.2 Exkurs über Anwendungsmöglichkeiten alltagstheoretischer Konzepte

4.2.1 Vorbemerkung .....	107
4.2.2 Ein alltagstheoretischer Zugang zur Aggressionsproblematik in der Schule .....	108
4.2.3 Alltagstheorien über Leistung und Versagen in der Schule .....	111
4.2.4 Alltagstheorien von Berufsschullehrern über ihr unterrichtliches Handeln .....	115

### 4.3 Das Diätverhalten aus alltagstheoretischer Sicht

4.3.1 Analyse des Diätverhaltens mit Hilfe eines alltagstheoretischen Konzepts .....	119
4.3.2 Methodologische Probleme der Erfassung von Alltagstheorien des Diätverhaltens .....	122

### III EMPIRISCHER TEIL

#### 5 GEWICHTSZUNAHME UND DIÄTVERHALTEN AUS DER SICHT VON TEILNEHMERN AN GEWICHTSREDUKTIONS-PROGRAMMEN

##### 5.1 Einleitung

- 5.1.1 *Führt der Einbezug von Alltagstheorien zu einem erweiterten Verständnis der Probleme des Diätverhaltens?* ..... 127
- 5.1.2 *Übersicht* ..... 128

##### 5.2 Schriftliche Befragung von Teilnehmern an Gewichtsreduktionsprogrammen

- 5.2.1 *Ziele und Voraussetzungen der schriftlichen Befragung* ..... 129
- 5.2.2 *Auswahl der Stichprobe und Durchführung der Befragung* ..... 130
- 5.2.3 *Methodische Aspekte der schriftlichen Befragung* ..... 131
- 5.2.4 *Darstellung und Diskussion der Ergebnisse* ..... 132
- 5.2.5 *Zusammenfassung und Schlussbemerkungen* ..... 144

##### 5.3 Problemzentrierte Interviews mit in der Gewichtsreduktion unterschiedlich erfolgreichen Probanden

- 5.3.1 *Ausgangslage und Zielsetzungen der mündlichen Befragung* ..... 145
- 5.3.2 *Auswahl der Probanden und Durchführung der Interviews* ..... 146
- 5.3.3 *Beschreibung des methodischen Vorgehens* ..... 147
- 5.3.4 *Alltagstheorien über die Entstehung von Übergewicht* ..... 149
- 5.3.5 *Alltagstheorien über die Gewichtsreduktion* ..... 159
- 5.3.6 *Vergleich der Alltagstheorien unterschiedlich erfolgreicher Probanden* ..... 164
- 5.3.7 *Schlussbemerkungen* ..... 170

##### 5.4 Folgerungen aus gesundheitspädagogischer Sicht

- 5.4.1 *Folgerungen für Gewichtsreduktions-Programme* ..... 172
- 5.4.2 *Folgerungen für die ernährungsbezogene Prävention* ..... 174

#### 6 ZUSAMMENFASSUNG 179

#### IV LITERATURVERZEICHNIS 183

## V ANHANG

7.1	Fragebogen der schriftlichen Erhebung	197
7.2	Erhebungsinstrumente der mündlichen Befragung	201
7.2.1	<i>Einführung des Interviews</i> .....	201
7.2.2	<i>Interviewleitfaden</i> .....	202
7.3	Beispiel eines Interviewprotokolls	204
7.4	Auswertung der mündlichen Befragung	
7.4.1	<i>Kurzbeschreibung des Auswertungsverfahrens</i> .....	213
7.4.2	<i>Inhaltliche Kategorien für die Bildung von Interviewextrakten</i> .....	214
7.4.3	<i>Interviewextrakte</i> .....	215