

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1	Einleitung	7
2	Historischer Rückblick	8
3	Adipositas begünstigende gesellschaftliche Faktoren	9
3.1	Veränderte Kindheit	9
3.2	Schönheitsideale	10
3.3	Ernährungsverhalten in der Gesellschaft	11
3.4	Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen	12
3.5	Subjektiver Stellenwert des Essens	14
3.6	Das so genannte „Idealgewicht“	14
4	Ursachen des Übergewichts	15
4.1	Definition von Übergewicht und Adipositas	15
4.2	Bestimmung von Übergewicht bei Kindern	17
4.3	Einige Zahlen	19
4.4	Genetische Einflüsse	20
4.5	Adipositas und Essstörungen	22
4.5.1	Binge Eating Disorder	23
4.5.2	Diagnostische Kriterien einer Binge Eating Disorder (nach DSM-IV)	24
4.6	Adipositas und sexueller Missbrauch	24
4.7	Organische Ursachen	25
4.8	Persönlichkeit als prädisponierender Faktor	26
5	Gesundheitliche Auswirkungen	27
6	Die seelischen Folgen der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen	29
6.1	Wahrnehmung des eigenen Körpers	29
6.2	Selbstwertgefühl	30
6.3	Scham- und Schuldgefühle	31

6.4	Die Rolle der Familie	31
6.4.1	Säuglingsalter	31
6.4.2	Süßigkeiten als positive Verstärker	32
6.4.3	Das Kind als Abbild der Eltern	32
6.4.4	Familiäre Situation	33
6.4.5	Ernährungsgewohnheiten in der Familie	34
6.4.6	Vernachlässigung der Kinder	35
7	Die Behandlung der Adipositas	35
7.1	Pharmakotherapie und Chirurgie	36
7.2	Diätetische Maßnahmen	36
7.3	Verhaltenstraining nach Warschburger	37
7.4	Ambulantes Programm für adipöse Kinder	42
7.5	Langfristige Ernährungsumstellung	43
7.6	Sport	45
7.7	Multimodale Interventionsprogramme	48
8	Prävention der Adipositas	48
8.1	Präventive Maßnahmen in der Familie	48
8.1.1	Vertrauen und Achtung dem Kind gegenüber	49
8.1.2	Stärkung des Selbstbewusstseins	49
8.1.3	Veränderung der Essgewohnheiten	49
8.2	Interventionsmöglichkeiten der Werbung	51
8.3	Pädagogische Interventionsmöglichkeiten in der Schule	51
8.3.1	Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler	52
8.3.2	Aufbau von Selbstbewusstsein	52
8.3.3	Ernährungserziehung	53
8.3.4	Einsatz spezifischer Kinder- und Jugendliteratur	56
8.3.5	Entspannungsverfahren	59
8.3.6	Motivation im Sportunterricht	60
9	Zusammenfassung und Ausblick	61
10	Literaturverzeichnis	65
11	Kinder- und Jugendliteratur/Adressen	68