

Petermann · Warschburger



Ratgeber

Übergewicht

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher

HOGREFE



Ratgeber Übergewicht

Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie
Band 10

Ratgeber Übergewicht

von Prof. Dr. Franz Petermann und Prof. Dr. Petra Warschburger

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Manfred Döpfner, Prof. Dr. Gerd Lehmkuhl,
Prof. Dr. Franz Petermann

Ratgeber Übergewicht

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher

von Franz Petermann
und Petra Warschburger

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN

Prof. Dr. phil. Franz Petermann, geb. 1953. Lehrstuhlinhaber für Psychologische Diagnostik an der Universität Bremen und Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen.

Prof. Dr. phil. Petra Warschburger, geb. 1965. Professorin für Beratungspsychologie am Institut für Psychologie der Universität Potsdam.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2007 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag
Toronto • Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagabbildungen: © Getty Images, München
Illustrationen: Klaus Gehrman, Boppard; www.elkenwelt.de
Satz: Beate Hautsch, Göttingen
Gesamtherstellung: Schlütersche Druck, Langenhagen
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 978-3-8017-1628-8

Inhalt

1	Kennen Sie das?	7
2	Wann wird es Zeit, etwas zu tun?	9
3	Woran erkenne ich, ob mein Kind Übergewicht hat?	9
4	Wer bleibt dick, wer nicht?	13
5	Wann muss ein Kind abnehmen?	14
6	Welche Probleme können bei Übergewicht auftreten?	15
7	Wie entsteht Übergewicht?	21
8	Lebensbedingungen und Lebensstil fördern Übergewicht	24
9	Können Eltern überhaupt Einfluss nehmen?	28
10	Was können Eltern tun?	28
11	Vier wichtige Grundregeln.	29
12	Wie berücksichtigt man das Alter des Kindes?	30
13	Muss sich in der Erziehung etwas ändern?	36
14	Was kann man für eine gute Eltern-Kind-Beziehung tun?	37
15	Was ist beim Essverhalten zu beachten?	41
16	Nahrungsmitteln auswählen – Die Ampelfarben zeigen wie es geht	49
17	Änderung des Essverhaltens	55
18	Das Bewegungsverhalten.	58
19	Was können Eltern noch tun?	64
	Literaturhinweise	67