

Petermann · Warschburger



Ratgeber

Übergewicht

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher

HOGREFE



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 Manuskriptherstellung 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.

© 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

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen

Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten. Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Umschlagabbildungen: © Getty Images, München

Illustrationen: Klaus Gehrmann, Boppard; www.elkenwelt.de

Format: EPUB

Konvertierung: Brockhaus Commission

EPUB-ISBN: 978-3-8444-1628-2

Inhalt

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

1 Kennen Sie das?

Der elfjährige Leon kommt mittags aus der Schule. Er wirft seinen Ranzen in die Ecke und verzieht sich auf sein Zimmer. Bald hört man laute Musik. Nach kurzer Zeit kommt er aus seinem Zimmer und geht in die Küche an den Vorratsschrank. Er schnappt sich eine Tüte Chips, eine Tüte Bonbons und eine Flasche Sprite. Leons Mutter wartet mit dem Mittagessen. Sie ruft Leon zum Essen, dieser hört aber nicht. Die Mutter geht in Leons Zimmer. Leon sitzt vor seinem Computer und greift gerade in eine Chipstüte. Die Mutter sieht, dass ihr Sohn die Chips isst und ärgert sich: „Musst du schon wieder Chips essen, wir essen doch jetzt Mittag.“ Leon scheint gar nicht zuzuhören. „Ich weiß gar nicht mehr, was ich mit dir machen soll. Du weißt doch, dass du abnehmen sollst. Mit Chips geht das aber doch wohl nicht.“ Mürrisch erscheint Leon dann doch zum Essen. Bald ist er mit dem Essen fertig und geht wieder in sein Zimmer vor seinen Computer. Dort verbringt er den weiteren Tag. Zunächst spielt er sein Lieblings-Computerspiel, dann sieht er fern. Als gegen 18.00 Uhr das Abendessen bereit ist, hat er keinen Appetit. Die Mutter möchte zwar, dass er zum Essen in die Küche kommt, er aber möchte nicht essen und lieber weiter fernsehen.

