

Simone Munsch · Anja Hilbert

Übergewicht und Adipositas

Fortschritte der Psychotherapie

HOGREFE



Übergewicht und Adipositas

Fortschritte der Psychotherapie

Band 59

Übergewicht und Adipositas

von Prof. Dr. Simone Munsch und Prof. Dr. Anja Hilbert

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Übergewicht und Adipositas

von Simone Munsch
und Anja Hilbert

HOGREFE 

GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI · SÃO PAULO

Prof. Dr. Simone Munsch, geb. 1970. 1990–1995 Studium der Psychologie in Basel. 1999–2009 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie der Universität Basel. 1999 Promotion. 2006 Habilitation. 2009–2011 Ordinaria für Klinische Kinder- und Jugendpsychologie am Institut für Psychologie der Universität Lausanne. Seit 2011 Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Departement für Psychologie der Universität Fribourg und seit 2011 Leiterin des „Zentrums für Psychotherapie“ am Zentrum für Beratung und Therapie des Familieninstituts der Universität Fribourg.

Prof. Dr. Anja Hilbert, geb. 1967. 1989–1996 Studium der Psychologie in Marburg und Nancy (Frankreich). 1996–2002 Wissenschaftliche Mitarbeiterin an den Universitäten Marburg und Siegen. 2000 Promotion. 2003–2004 Gastwissenschaftlerin an der Washington University School of Medicine in St. Louis (USA) 2004 Wissenschaftliche Assistentin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Bielefeld. 2005–2009 Leiterin der Nachwuchsforschergruppe „Psychosoziale, ethische und rechtliche Konsequenzen genetischer Befunde bei Adipositas“ an der Philipps-Universität Marburg. 2007 Habilitation. 2010–2011 Professorin für Klinische Psychologie am Department für Psychologie der Universität Fribourg (Schweiz). Seit 2011 Professorin für Verhaltensmedizin, stellvertretende wissenschaftliche Leiterin des Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums AdipositasErkrankungen an der Universitätsmedizin Leipzig und psychologische Leiterin der dortigen interdisziplinären Ambulanz.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte 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 handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen · Bern · Wien · Paris · Oxford · Prag · Toronto · Boston
Amsterdam · Kopenhagen · Stockholm · Florenz · Helsinki · São Paulo
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<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.

Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

Print: ISBN 978-3-8017-2566-2
E-Book-Formate: ISBN: 978-3-8409-2566-5 (PDF), 978-3-8444-2566-6 (EPUB)
<http://doi.org/10.1026/02566-000>

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.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung der Störung	3
1.1 Definition und Klassifikation	4
1.2 Prävalenz von Übergewicht und Adipositas	6
1.3 Verlauf und Komorbidität	6
1.3.1 Persistenz und natürlicher Verlauf	6
1.3.2 Komorbidität	7
1.3.2.1 Medizinische Komorbidität	7
1.3.2.2 Stigmatisierung	8
1.3.2.3 Psychische Begleiterscheinungen und komorbide psychische Störungen	9
2 Störungstheorien und Erklärungsmodelle	12
2.1 Biologische Aspekte	13
2.2 Umgebungsbedingungen	15
2.2.1 Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten	15
2.2.2 Soziales Netzwerk, Umgebungsbedingungen	16
2.3 Psychologische Faktoren	17
2.3.1 Familiäre Einflüsse	17
2.3.2 Partnerschaft	17
2.3.3 Essverhalten	18
2.3.4 Selbstregulation: Impulskontrolle und Emotions- regulation	19
2.4 Integratives Erklärungsmodell zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Adipositas	20
3 Diagnostik und Indikation	21
3.1 Erstgespräch und Exploration	22
3.2 Body-Mass-Index (BMI)	22
3.3 Ernährungsverhalten und Energieumsatz	23
3.4 Komorbide psychische Störungen	26
3.5 Indikation und Kontraindikation	26
3.5.1 Indikation	26
3.5.2 Kontraindikation	29

3.6	Übergewicht und Adipositas durch Psychopharmaka	30
3.7	Integratives Erklärungsmodell und funktionale Analyse	31
4	Behandlung der Adipositas	32
4.1	Ernährungsumstellung	33
4.2	Steigerung der körperlichen Aktivität	34
4.3	Verhaltenstherapie	34
4.4	Impuls- und Emotionsregulation, kognitives Training, Reduktion der Stressreaktivität	35
4.5	Integrative Behandlung (Leitfaden zur Behandlung)	38
4.5.1	Psychoedukation und Motivationsaufbau	38
4.5.1.1	Multifaktorielle Entstehung und Aufrechterhaltung der Adipositas	38
4.5.1.2	Wunschgewicht und realistische Gewichtsziele	40
4.5.1.3	Motivationsaufbau	40
4.5.2	Verhaltensänderung im Bereich der Ernährung, der Bewegung und des Essens	42
4.5.2.1	Ist-Soll-Analyse	42
4.5.2.2	Psychoedukation zu Ernährung und Essverhalten	44
4.5.2.3	Bewegungsverhalten	49
4.5.3	Planen des Umgangs mit Schwierigkeiten und Risikosituationen	51
4.5.4	Aufrechterhalten von Verhaltensänderungen, Fertigkeiten zur Selbstverstärkung aufbauen	54
4.5.5	Indikation zu zusätzlicher Psychotherapie	57
4.6	Chirurgische und medikamentöse Therapie	57
5	Stand der Wirksamkeitsforschung der psycho- logischen Behandlung bei Adipositas	59
6	Fallbeispiel – Frau S.	61
7	Weiterführende Literatur	68
8	Literatur	68
9	Anhang	73
	Was kann ich JETZT verändern?	73
	Ernährungs-, Bewegungs- und Essverhaltensprotokoll	74
	Ernährungsprotokoll	75
	Anleitung zum Ernährungsprotokoll	76
	Verhaltensziele zur Ernährung	77

ABC-Modell	78
ABC-Modell – Beispiel	79
Leitfaden zur Indikation einer chirurgischen Therapie der Adipositas	80

Karten:

Interviewleitfaden für das Erstgespräch
 Leitfaden zum therapeutischen Vorgehen
 Anhaltspunkte zur Beurteilung des Behandlungsverlaufs