



Anja Hilbert
Anne Brauhardt
Simone Munsch

Ratgeber Übergewicht und Adipositas

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Ratgeber Übergewicht und Adipositas

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 35

Ratgeber Übergewicht und Adipositas
von Prof. Dr. Anja Hilbert, Dr. Anne Brauhardt
und Prof. Dr. Simone Munsch

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

**Anja Hilbert
Anne Brauhardt
Simone Munsch**

Ratgeber Übergewicht und Adipositas

Informationen für Betroffene und Angehörige

 **hogrefe**

Prof. Dr. Anja Hilbert, geb. 1967. 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.

Dr. Anne Brauhardt, geb. 1986. 2011–2015 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrum AdipositasErkrankungen an der Universitätsmedizin Leipzig. Seit 2015 Tätigkeit in einer Psychosomatischen Rehabilitationseinrichtung.

Prof. Dr. Simone Munsch, geb. 1970. Seit 2011 Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Departement für Psychologie der Universität Fribourg und Leiterin des „Zentrums für Psychotherapie“ am Zentrum für Beratung und Therapie des Familieninstituts der Universität Fribourg.

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, Internetlinks 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.

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.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © antiksu – Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

1. Auflage 2017
© 2017 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2761-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2761-5)
ISBN 978-3-8017-2761-1
<http://doi.org/10.1026/02761-000>

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.

Inhalt

Vorwort	7
1 Übergewicht und Adipositas – Was ist das?	9
1.1 Wie erkennt man Übergewicht und Adipositas?	9
1.2 Wie häufig sind Übergewicht und Adipositas?	11
1.3 Sind Übergewicht und Adipositas chronische Zustände?	12
1.4 Womit gehen Übergewicht und Adipositas einher?	12
1.4.1 Körperlich-medizinische Beschwerden	12
1.4.2 Soziale Probleme	14
1.4.3 Psychische Beschwerden	14
2 Wie entstehen Übergewicht und Adipositas?	17
2.1 Welche Rolle spielen biologische Faktoren?	17
2.2 Welche Rolle spielen Umgebungsbedingungen?	19
2.3 Welche Rolle spielen psychische Faktoren?	20
2.4 Übergewicht und Adipositas durch Medikamente?	21
2.5 Weitere Ursachen für Übergewicht und Adipositas	22
3 Welche Behandlungsmöglichkeiten bei Adipositas gibt es?	24
3.1 Multimodale Verhaltenstherapie	25
3.1.1 Ernährungsumstellung	26
3.1.2 Steigerung der körperlichen Aktivität	26
3.1.3 Wirksamkeit der multimodalen Verhaltenstherapie	27
3.2 Selbsthilfe	28
3.3 Medikamentöse Therapie	28
3.4 Chirurgische Therapie	30
4 Was kann ich selbst gegen Übergewicht und Adipositas tun?	32
4.1 Zielgewicht und Motivation	32
4.1.1 Ein realistisches Zielgewicht festlegen	32
4.1.2 Wie kann ich mich motivieren?	33

4.2	Veränderungsziele in den Bereichen Ernährung und Bewegung festlegen	36
4.2.1	Ist-Analyse	36
4.2.2	Von der Ist- zur Soll-Analyse	38
4.3	Veränderung der Ernährung	42
4.4	Veränderung der Bewegung	48
4.5	Umgang mit Schwierigkeiten und Risikosituationen	52
4.5.1	Schwierigkeiten und Risikosituationen erkennen	52
4.5.2	Schwierigkeiten und Risikosituationen bewältigen	54
4.6	Aufrechterhalten von Verhaltensänderungen und Selbstverstärkung	56
5	Abnehmerfolge stabilisieren	58
6	Was kann ich als Angehöriger tun?	59
6.1	Informationen erhalten	59
6.2	Unterstützung anbieten	60
7	Zum Schluss	62
	Anhang	64
	Zitierte Literatur	64
	Informative Webseiten	64
	Arbeitsblätter	67