

Inhalt

Vorwort	9
Aufbau des Buches	11
I Grundlagen	13
1 Definition und Klassifikation	14
2 Epidemiologie	17
2.1 Prävalenz	17
2.2 Verlauf	17
2.3 Begleit- und Folgebelastungen	18
3 Ätiologie und Aufrechterhaltung	21
3.1 Theorie der Energiebilanz	21
3.2 Biologische und genetische Faktoren	22
3.3 Umgebungsfaktoren	22
3.3.1 Ernährung	23
3.3.2 Essverhalten	24
3.3.3 Körperliche Aktivität	25
3.3.4 Erziehungsstil	26
3.3.5 Sonstige Einflussfaktoren/Risikofaktoren	26
4 Therapie der Adipositas im Kindes- und Jugendalter	28
4.1 Ernährung	29
4.2 Bewegung	30
4.3 Elterliche Risikowahrnehmung und Barrieren	31
4.4 Wirksamkeit familienorientierter Ansätze	32
II Training	33
5 Voraussetzungen für das Training	35
5.1 Allgemeine Hinweise zur Durchführung	35
5.2 Zielgruppe und Indikation	36
5.3 Aufbau und Struktur des Trainings	37
6 Trainingsmanual	39
6.1 Warum bin ich heute hier, und was kann ich hier lernen?	39

6.2	Was sind gesunde Nahrungsmittel, und wie kann ich diese erkennen?	44
6.3	Wie schaffe ich es, dass mein Kind gesünder isst?	50
6.4	Wie kann mein Kind neues Verhalten lernen?	54
6.5	Wie schafft mein Kind es, weniger ungesunde Nahrungsmittel zu essen?	60
6.6	Was ist positives Essverhalten, und wie vermittele ich es meinem Kind?	67
6.7	Was ist Bewegung, und wie kann ich meinem Kind dabei helfen, sich mehr zu bewegen?	74
6.8	Was mache ich, und was macht mein Kind?	79
6.9	Was kann ich machen, wenn mein Kind zugenommen hat?	85
6.10	Was nehme ich aus der Schulung mit, und was möchte ich zu Hause umsetzen?	88
7	Umgang mit schwierigen Situationen	92
7.1	Diskussionspunkte der Eltern	92
7.2	Tipps für schwierige Situationen	92
8	Durchführung des Trainings in unterschiedlichen Settings	95
9	Evaluation des Trainings	97
	Literatur	100
	Anhang	107
	Übersicht	109
	Materialien	110