

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	10
1 Gesellschaftlich-kulturelle und soziale Determinanten der Ernährung	11
1.1 Schlaraffenland	13
1.2 Zwei Ernährungstraditionen: die mediterrane und die „barbarische“	14
1.3 Kulturelle und soziale Lebensmittelpräferenzen	15
1.4 Arm und reich: Essen als Mittel der sozialen Distinktion	18
1.5 Kultur und Essstörungen	19
1.6 Soziale Lage und Gesundheit	22
1.7 Soziale Lage und Ernährung	23
1.8 Sozialisation und Ernährungsverhalten	25
1.9 Soziologische Modelle der Ernährung	28
1.10 Zusammenfassung des ersten Kapitels	30
1.11 Fragen zum ersten Kapitel	31
2 Psyche, Soma und die Nahrungsaufnahme	32
2.1 Die klassische Psychosomatik	32
2.2 Von der klassischen Psychosomatik zum bio-psycho-sozialen Modell	36
2.3 Ein somatopsychischer Zusammenhang: Wie wirkt sich Ernährung auf die Psyche aus?	39
2.4 Verhaltensmedizin	40
2.5 Zusammenfassung des zweiten Kapitels	41
2.6 Fragen zum zweiten Kapitel	42

3	Psychologische Schulen und Ansätze: ihre Perspektiven auf ungestörtes/gestörtes Ernährungsverhalten	43
3.1	Lerntheorien	44
3.1.1	Pawlow: Klassisches Konditionieren	44
3.1.2	Skinner: Operantes Konditionieren	46
3.1.3	Das Menschenbild und das Forschungsprogramm des Konditionierens	49
3.1.4	Kognitive Lerntheorien	51
3.2	Psychoanalyse	54
3.2.1	Die Grundannahmen der Psychoanalyse	54
3.2.2	Die Triebtheorie	61
3.3	Humanistische Ansätze	66
3.3.1	Die Grundannahmen der Humanistischen Ansätze	66
3.3.2	Maslow	71
3.3.3	Rogers	72
3.4	Kognitive Ansätze	76
3.5	Systemische Ansätze	81
3.6	Historische Ansätze	84
3.7	Biografische Ansätze	91
3.8	Zusammenfassung des dritten Kapitels	94
3.9	Fragen zum dritten Kapitel	95
4	Esstörungen	96
4.1	Was ist eine Krankheit?	99
4.2	Adipositas	101
4.2.1	Definition und Diagnose	101
4.2.2	Epidemiologie	103
4.2.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	104
4.2.4	Ätiologie	106
4.2.5	Eine Fall-Vignette zur Adipositas: Frau A.	121
4.3	Bulimia nervosa	124
4.3.1	Definition und Diagnose	125
4.3.2	Epidemiologie	128
4.3.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	128
4.3.4	Ätiologie	129
4.3.5	Eine Fall-Vignette zur Bulimia nervosa: Frau B.	133

4.4	Anorexia nervosa	136
4.4.1	Definition und Diagnose	138
4.4.2	Epidemiologie	139
4.4.3	Folgeerkrankungen und gesellschaftliche Kosten	140
4.4.4	Ätiologie	140
4.4.5	Fall-Vignette zur Anorexia nervosa: Frau C.	143
4.5	„Binge-Eating“-Störung	145
4.6	Zusammenfassung des vierten Kapitels	146
4.7	Fragen zum vierten Kapitel	147
5	Gesundheitspsychologische Modelle und Ernährungsverhalten	148
5.1	Health Action Process Approach oder Das Sozial-kognitive Prozessmodell gesunder Handlung nach Schwarzer	149
5.2	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska	152
5.3	Salutogenese nach Antonovsky	156
5.4	Zusammenfassung des fünften Kapitels	159
5.5	Fragen zum fünften Kapitel	160
6	Interventionen	161
6.1	Gesundheitsaufklärung und -erziehung	162
6.2	Prävention	169
6.3	Verhaltens- oder Verhältnisprävention	177
6.4	Gesundheitsförderung	180
6.5	Beratung	183
6.5.1	Grundlagen der Beratung	183
6.5.2	Ein Beispiel für ein Beratungsgespräch	187
6.6	Psychotherapie	195
6.6.1	Verhaltenstherapie	196
6.6.2	Psychoanalyse	202
6.6.3	Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers	208
6.7	Störungsspezifische Interventionen bei Essstörungen	212
6.7.1	Störungsspezifische Interventionen bei Adipositas	212
6.7.2	Störungsspezifische Interventionen bei Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	215

6.8	Effekte von Interventionen gegen Essstörungen	217
6.8.1	Effekte bei der Adipositasbehandlung	218
6.8.2	Effekte bei der Behandlung von Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	229
6.9	Public Health und Public Health Nutrition	230
6.10	Zusammenfassung des sechsten Kapitels	233
6.11	Fragen zum sechsten Kapitel	235
7	Wissenschaftstheorie und Forschungsmethoden	236
7.1	Was ist empirische Forschung?	237
7.2	Wissenschaftstheorie	242
7.3	Forschungsmethoden	248
7.4	Epidemiologie	252
7.5	Zusammenfassung des siebten Kapitels	255
7.6	Fragen zum siebten Kapitel	255
	Literatur	256
	Sachregister	277