

Inhalt

Vorwort	11
1 Ernährungpsychologie als Schnittstellendisziplin	15
2 Essverhalten	18
2.1 Innere Einflüsse: Intuitive Verhaltenssteuerung und somatische Intelligenz	19
2.1.1 Hunger	19
2.1.2 Sättigung	22
2.1.3 Boundary-Modell des Essverhaltens	25
2.2 Äußere Einflüsse: Einflüsse aus der Entwicklungsgeschichte	27
2.2.1 Familiäre Einflüsse	27
2.2.2 Schönheits- und Schlankheitsideale (Körperbild)	32
2.2.3 Sozioökonomischer Status	34
2.3 Kognitive Einstellung	35
3 Kontinuum des Essverhaltens: Esstypen	36
3.1 Gezügelttes Essverhalten	38
3.1.1 Das-letzte-Abendmahl-Effekt	40
3.1.2 Kognitive Kontrolle	41
3.1.3 Disinhibition des Essverhaltens	43
3.1.4 Essanfälle (Binge Eating)	46
3.1.5 Adaptive Thermogenese	48
3.1.6 Zusammenfassung	54
3.2 Emotionsregulierendes Essverhalten (Binge Eating)	55
3.2.1 Warum essen hilft: Die Theorie des emotionalen Essverhaltens	57
3.2.2 Reinforcement Sensitivity Theory	61
4 Körpergewicht und Gesundheit	63
4.1 Annahme 1: Das Körpergewicht ist ein Indikator für Gesundheit	67
Fazit und Ausblick	70
4.2 Annahme 2: Jeder Mensch kann mit einer Diät und ausreichend Bewegung Gewicht verlieren	71
Fazit	73

4.3	Annahme 3: Gewichtsverlust ist die primäre Maßnahme, um die Gesundheit zu fördern	73
	Fazit	75
4.4	Annahme 4: Dicke Menschen haben ein höheres Risiko zu sterben	75
	Fazit	77
4.5	Zusammenfassung	77
5	Gesundheitsförderung neu gedacht	79
5.1	Health at every size®	81
5.2	Therapieinhalte in der gewichtsneutralen Therapie	84
5.2.1	Regulation der Nahrungsaufnahme durch Hunger- und Sättigungssignale	84
5.2.2	Vermittlung von alternativen Strategien zur Emotionsregulation	86
5.2.3	Selbstmitgefühl kultivieren	88
5.2.4	Körperbildarbeit	91
5.2.5	Freudvolle Bewegung fördern	93
5.2.6	Ernährungskompetenz freudvoll gestalten	95
5.3	Evaluierung alternativer Ansätze in der Forschung	96
5.3.1	Achtsamkeitsbasierte Ansätze	97
5.3.2	Intuitiv essen nach Tribole und Resch	98
5.3.3	ACHTSAM ESSEN Akademie nach Cornelia Fiechtl	101
5.3.4	Flexible Kontrolle des Essverhaltens	104
5.4	Zusammenfassung	107
6	Integrative Therapie des Essverhaltens	109
6.1	Einen gesundheitsförderlichen und stigmatisierungsfreien Raum schaffen	109
6.2	Besonderheiten in der Anamnese	111
6.3	Diagnostik und Fragebögen	114
6.3.1	Essverhalten	114
6.3.2	Körperbild und Selbstmitgefühl	116
6.3.3	Sonstige Fragebögen	117
6.4	Zielformulierung	117
6.5	Behandlung ungesunden/gestörten Essverhaltens	122
6.5.1	Gezügeltessverhalten ablegen	123
6.5.2	Körpersignale spüren lernen	131
6.5.3	Ernährung neu definiert	142
6.5.4	Körperbild und Selbstwert	148
6.5.5	Bewegung aus Freude	151
6.5.6	Emotionales Essen auflösen	155
6.6	Verändertes Essverhalten als Begleiter	162
6.6.1	Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS)	163

6.6.2	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Traumata	164
6.6.3	Borderline Persönlichkeitsstörung	165
6.6.4	Depressionen	166
6.6.5	Angststörungen	166
6.6.6	Hochsensibilität	167
7	Fallbeispiele	168
7.1	Frieden mit Ernährung schließen mit B.	168
7.1.1	Erstgespräch	168
7.1.2	Persönlicher Eindruck (Psychopathologischer Befund)	169
7.1.3	Problemanalyse	170
7.1.4	Therapieplan	170
7.1.5	Behandlungsverlauf	171
7.2	Gewichtsstigmata aufarbeiten mit S.	173
7.2.1	Erstgespräch	173
7.2.2	Persönlicher Eindruck (Psychopathologischer Befund)	174
7.2.3	Problemanalyse	175
7.2.4	Therapieplan	175
7.2.5	Behandlungsverlauf	175
7.3	Die Gesundheit fördern mit F.	177
7.3.1	Erstgespräch	177
7.3.2	Persönlicher Eindruck (Psychopathologischer Befund)	178
7.3.3	Problemanalyse	178
7.3.4	Therapieplan	179
7.3.5	Behandlungsverlauf	179
	Literaturverzeichnis	182
	Stichwortverzeichnis	199