



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](mailto:verlag@hogrefe.de)  
Internet: [www.hogrefe.de](http://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

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Übergewicht und Adipositas – Was ist das?</b> .....	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
<b>2 Wie entstehen Übergewicht und Adipositas?</b> .....	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
<b>3 Welche Behandlungsmöglichkeiten bei Adipositas gibt es?</b> .....	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
<b>4 Was kann ich selbst gegen Übergewicht und Adipositas tun?</b> .....	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
<b>5</b>	<b>Abnehmerfolge stabilisieren . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>6</b>	<b>Was kann ich als Angehöriger tun? . . . . .</b>	<b>59</b>
6.1	Informationen erhalten . . . . .	59
6.2	Unterstützung anbieten . . . . .	60
<b>7</b>	<b>Zum Schluss . . . . .</b>	<b>62</b>
	<b>Anhang . . . . .</b>	<b>64</b>
	Zitierte Literatur . . . . .	64
	Informative Webseiten . . . . .	64
	Arbeitsblätter . . . . .	67



# Vorwort

## Fallbeispiel

Gabriele S. ist Mitte 40 und lebt mit ihrem Mann nach dem Auszug der erwachsenen Tochter im Randbezirk einer Großstadt. Bei ihrer letzten Vorsorgeuntersuchung wurde sie von ihrem Hausarzt auf ihr deutliches Übergewicht angesprochen. Der Arzt führte dabei an, dass ihre fast 100 kg Körpergewicht für eine Größe von knapp 1,70 m zu gesundheitlichen Beschwerden führen können, wenn sie nicht bald beginnen würde, mehr auf sich zu achten und ihr Gewicht zu reduzieren. Zwar seien in der aktuellen Laboruntersuchung noch keine auffälligen Werte festgestellt worden, dies sei jedoch „nur eine Frage der Zeit“ – wie es der Arzt ausdrückte.

Am Abend nach dem Arztbesuch kommt Gabriele S. ins Nachdenken. Wenn sie zurückblickt, wird ihr bewusst, dass sie schon immer „mollig“ war – auch als Kind und Jugendliche. Nach der Geburt ihrer Tochter vor fast 25 Jahren konnte sie zunächst ein Gewicht von etwa 75 kg halten, welches sich jedoch im Verlauf der kommenden Jahre immer mehr nach oben bewegt hatte. Einen deutlichen Sprung auf der Waage erlebte sie nach dem Auszug des Kindes. Seitdem wurde sie von mehreren Personen aus ihrer Umgebung wie einer engen Freundin sowie ihrem Mann und zuletzt vom Hausarzt wiederholt auf ihr Gewichtsproblem angesprochen, da sie sich Sorgen um sie machen würden. Dass es einer Behandlung ihres Übergewichts bedarf, wollte Gabriele S. bisher nicht wahrhaben. Sicherlich fühlte sie sich schon seit einigen Jahren nicht mehr besonders wohl in ihrem Körper. Aber die zahlreichen Diäten, die sie im Laufe ihres Lebens probiert hatte, zeigten alle nur kurzfristige Erfolge und führten in der Folge jeweils zum bekannten „Jojo-Effekt“.

Wie im obigen Beispiel von Gabriele S. beschrieben, geht es fast jedem vierten Erwachsenen in Deutschland und jedem fünften Erwachsenen in Österreich und der Schweiz – sie leiden unter Adipositas, einer über das