

Christoph Klotter

Einführung Ernährungspsychologie

3., aktualisierte Auflage

Mit 43 Übungsfragen, 7 Abbildungen und 5 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. habil. *Christoph Klotter* ist Professor für Ernährungspsychologie und Gesundheitsförderung an der Hochschule Fulda.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

UTB-Band-Nr. 2860
ISBN 978-3-8252-4790-4

© 2017 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany
Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart
Covermotiv: nach einer Gestaltung der Agentur ZERO, München
Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

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	26
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	Essstörungen	96
4.1	Was ist eine Krankheit?	99
4.2	Adipositas	101
4.2.1	Definition und Diagnose	101
4.2.2	Epidemiologie	104
4.2.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	105
4.2.4	Ätiologie	107
4.2.5	Eine Fall-Vignette zur Adipositas: Frau A.	122
4.3	Bulimia nervosa	126
4.3.1	Definition und Diagnose	127
4.3.2	Epidemiologie	129
4.3.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	130
4.3.4	Ätiologie	131
4.3.5	Eine Fall-Vignette zur Bulimia nervosa: Frau B.	135

4.4	Anorexia nervosa	138
4.4.1	Definition und Diagnose	140
4.4.2	Epidemiologie	141
4.4.3	Folgeerkrankungen und gesellschaftliche Kosten	142
4.4.4	Ätiologie	142
4.4.5	Fall-Vignette zur Anorexia nervosa: Frau C.	146
4.5	„Binge-Eating“-Störung	148
4.6	Zusammenfassung des vierten Kapitels	149
4.7	Fragen zum vierten Kapitel	151
5	Gesundheitspsychologische Modelle und Ernährungsverhalten	152
5.1	Health Action Process Approach oder Das Sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer	153
5.2	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska	156
5.3	Salutogenese nach Antonovsky	160
5.4	Zusammenfassung des fünften Kapitels	163
5.5	Fragen zum fünften Kapitel	164
6	Interventionen	165
6.1	Gesundheitsaufklärung und -erziehung	166
6.2	Prävention	173
6.3	Verhaltens- oder Verhältnisprävention	181
6.4	Gesundheitsförderung	185
6.5	Beratung	187
6.5.1	Grundlagen der Beratung	187
6.5.2	Ein Beispiel für ein Beratungsgespräch	191
6.6	Psychotherapie	199
6.6.1	Verhaltenstherapie	200
6.6.2	Psychoanalyse	206
6.6.3	Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers	213
6.7	Störungsspezifische Interventionen bei Essstörungen	216
6.7.1	Störungsspezifische Interventionen bei Adipositas	216
6.7.2	Störungsspezifische Interventionen bei Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	219

6.8	Effekte von Interventionen gegen Essstörungen	222
6.8.1	Effekte bei der Adipositasbehandlung	222
6.8.2	Effekte bei der Behandlung von Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	233
6.9	Public Health und Public Health Nutrition	235
6.10	Zusammenfassung des sechsten Kapitels	238
6.11	Fragen zum sechsten Kapitel	239
7	Wissenschaftstheorie und Forschungsmethoden	240
7.1	Was ist empirische Forschung?	241
7.2	Wissenschaftstheorie	246
7.3	Forschungsmethoden	252
7.4	Epidemiologie	257
7.5	Zusammenfassung des siebten Kapitels	259
7.6	Fragen zum siebten Kapitel	260
	Zitierte Literatur	261
	Weiterführende Literatur	275
	Sachregister	282