

Christoph Klotter

Einführung Ernährungspsychologie

4., aktualisierte Auflage

Mit 43 Übungsfragen, 7 Abbildungen und 4 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

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 978-3-8252-5528-2 (Print)

ISBN 978-3-8385-5528-7 (PDF E-Book)

ISBN 978-3-8463-5528-2 (EPUB)

4., aktualisierte Auflage

© 2020 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 EU

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	29
1.10 Zusammenfassung des ersten Kapitels	31
1.11 Fragen zum ersten Kapitel	32
2 Psyche, Soma und die Nahrungsaufnahme	33
2.1 Die klassische Psychosomatik	33
2.2 Von der klassischen Psychosomatik zum bio-psycho-sozialen Modell	37
2.3 Ein somatopsychischer Zusammenhang: Wie wirkt sich Ernährung auf die Psyche aus?	40
2.4 Verhaltensmedizin	41
2.5 Zusammenfassung des zweiten Kapitels	42
2.6 Fragen zum zweiten Kapitel	43

3	Psychologische Schulen und Ansätze: ihre Perspektiven auf ungestörtes/gestörtes Ernährungsverhalten	44
3.1	Lerntheorien	45
3.1.1	Pawlow: Klassisches Konditionieren	45
3.1.2	Skinner: Operantes Konditionieren	47
3.1.3	Das Menschenbild und das Forschungsprogramm des Konditionierens	50
3.1.4	Kognitive Lerntheorien	52
3.2	Psychoanalyse	55
3.2.1	Die Grundannahmen der Psychoanalyse	55
3.2.2	Die Triebtheorie	62
3.3	Humanistische Ansätze	67
3.3.1	Die Grundannahmen der Humanistischen Ansätze	67
3.3.2	Maslow	72
3.3.3	Rogers	73
3.4	Kognitive Ansätze	77
3.5	Systemische Ansätze	82
3.6	Historische Ansätze	85
3.7	Biografische Ansätze	92
3.8	Zusammenfassung des dritten Kapitels	95
3.9	Fragen zum dritten Kapitel	96
4	Essstörungen	97
4.1	Was ist eine Krankheit?	100
4.2	Adipositas	102
4.2.1	Definition und Diagnose	103
4.2.2	Epidemiologie	105
4.2.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	106
4.2.4	Ätiologie	108
4.2.5	Eine Fall-Vignette zur Adipositas: Frau A.	124
4.3	Bulimia nervosa	127
4.3.1	Definition und Diagnose	128
4.3.2	Epidemiologie	131
4.3.3	Folgeerkrankungen, psychosoziale Konsequenzen und gesellschaftliche Kosten	131
4.3.4	Ätiologie	132
4.3.5	Eine Fall-Vignette zur Bulimia nervosa: Frau B.	136
4.4	Anorexia nervosa	139

4.4.1	Definition und Diagnose	142
4.4.2	Epidemiologie	143
4.4.3	Folgeerkrankungen und gesellschaftliche Kosten	143
4.4.4	Ätiologie	144
4.4.5	Fall-Vignette zur Anorexia nervosa: Frau C.	147
4.5	„Binge-Eating“-Störung	149
4.6	Der Einfluss der sozialen Medien auf das eigene Körperbild und das Essen	150
4.7	Zusammenfassung des vierten Kapitels	152
4.8	Fragen zum vierten Kapitel	153
5	Gesundheitspsychologische Modelle und Ernährungsverhalten	154
5.1	Health Action Process Approach oder Das Sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns nach Schwarzer	155
5.2	Das Transtheoretische Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska	158
5.3	Salutogenese nach Antonovsky	162
5.4	Zusammenfassung des fünften Kapitels	165
5.5	Fragen zum fünften Kapitel	166
6	Interventionen	167
6.1	Gesundheitsaufklärung und -erziehung	168
6.2	Prävention	175
6.3	Verhaltens- oder Verhältnisprävention	183
6.4	Gesundheitsförderung	187
6.5	Beratung	189
6.5.1	Grundlagen der Beratung	189
6.5.2	Ein Beispiel für ein Beratungsgespräch	193
6.6	Psychotherapie	201
6.6.1	Verhaltenstherapie	202
6.6.2	Psychoanalyse	208
6.6.3	Die Gesprächspsychotherapie nach Rogers	215
6.7	Störungsspezifische Interventionen bei Essstörungen	218
6.7.1	Störungsspezifische Interventionen bei Adipositas	218
6.7.2	Störungsspezifische Interventionen bei Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	221

6.8	Effekte von Interventionen gegen Essstörungen	224
6.8.1	Effekte bei der Adipositasbehandlung	224
6.8.2	Effekte bei der Behandlung von Bulimia nervosa und Anorexia nervosa	235
6.9	Public Health und Public Health Nutrition	237
6.10	Zusammenfassung des sechsten Kapitels	240
6.11	Fragen zum sechsten Kapitel	241
7	Wissenschaftstheorie und Forschungsmethoden	242
7.1	Was ist empirische Forschung?	243
7.2	Wissenschaftstheorie	248
7.3	Forschungsmethoden	254
7.4	Epidemiologie	259
7.5	Zusammenfassung des siebten Kapitels	261
7.6	Fragen zum siebten Kapitel	262
	Zitierte Literatur	263
	Weiterführende Literatur	278
	Sachregister	285