

**Aus dem Institut für Psychotherapie und Medizinische Psychologie
der Universität Würzburg**

Vorstand: Professor Dr. med. Dr. phil. Hermann Lang

**Langfristige Verläufe des Körpergewichts bei Teilnehmern von
ambulanten Ernährungskursen**

**Inaugural-Dissertation
zur Erlangung der Doktorwürde der
Medizinischen Fakultät
der
Bayerischen Julius-Maximilians-Universität zu Würzburg
vorgelegt von Dilek Günday
aus Veitshöchheim**

Würzburg, Januar 2007

Referent: Professor Dr. Dr. Faller

Koreferent: Professor Dr. Csef

Dekan: Professor Dr. Frosch

Tag der mündlichen Prüfung: 22.01.2008

Die Promovendin ist Ärztin

Gliederung

1.	Einleitung	1
2.	Grundlagen	3
2.1	Definition und Klassifikation von Übergewicht und Adipositas	3
2.2	Ursachen für Übergewicht und Adipositas	5
2.2.1	Genetische Ursachen	5
2.2.2	Positive Energiebilanz	7
2.3	Wirkung der Adipositas auf den Körper	10
2.3.1	Herz-Kreislauf-System	10
2.3.2	Das metabolische Syndrom	11
2.3.3	Häufige Begleit- und Folgekrankheiten	13
2.3.4	Wirkung der Adipositas auf die Psyche	14
2.4	Therapiemöglichkeiten der Adipositas	15
2.4.1	Ernährungstherapie	16
2.4.2	Bewegungstherapie	18
2.4.3	Verhaltenstherapie	19
2.4.4	Medikamentöse Therapie	21
2.4.5	Operative Therapie	23
3.	Fragestellungen und Hypothesen	24
4.	Material und Methoden	25
4.1	Studiendesign	25
4.2	Die Ernährungskurse	25
4.3	Untersuchungsablauf	26
4.4	Erhebungsinstrumente	27
4.4.1	Fragebogen zur Beurteilung des eigenen Körpers (FBcK)	27
4.4.2	Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ)	29
4.4.3	Fragebogen zum Essverhalten (FEV)	30
4.4.4	Inventar zum Essverhalten und Gewichtsproblemen (IEG)	31

4.4.5	Beck-Depressions-Inventar (BDI)	32
4.4.6	Skala zur Erfassung der Selbstakzeptierung (SESA)	33
4.5	Datenauswertung	33
5.	Ergebnisse	34
5.1	Soziodemographische Daten	34
5.2	Veränderung des Gewichts im Verlauf des Kurses	35
5.2.1	BMI vor und nach dem Ernährungskurs, nach sechs Monaten und zwei Jahren	35
5.3	Mittelwerte des BDI zu den vier Messzeitpunkten	37
5.4	Mittelwerte der Summenpunkte des SESA	38
5.5	Veränderung des Essverhaltens	39
5.5.1	Kognitive Kontrolle	39
5.5.2	Störbarkeit	41
5.5.3	Hungergefühle	43
5.6	Veränderung der kognitiven Einstellung der Probanden zum Essen	45
5.6.1	Stellenwert des Essens	45
5.6.2	Einstellung zur gesunden Ernährung	47
6.	Diskussion	49
6.1	Methodische Einschränkungen	49
6.2	Einfluss eines Ernährungskurses auf das Gewicht	50
6.3	BDI zu den Messzeitpunkten	52
6.4	Skala zur Erfassung der Selbstakzeptierung	53
6.5	Veränderung des Essverhaltens	53
6.6	Veränderung der kognitiven Einstellung der Probanden zum Essen	54
6.6.1	Stellenwert des Essens	54
6.6.2	Einstellung zur gesunden Ernährung	55
7.	Zusammenfassung	56

8.	Literaturverzeichnis	58
9.	Anhang	62