

**Anna-Lena Broß**

## Einfluss von Emotionen auf Essverhalten und BMI bei Jugendlichen

Kann ein Serious Game for Health Essgewohnheiten bei  
Minderjährigen ändern?

**Masterarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

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

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

## **Impressum:**

Copyright © 2016 GRIN Verlag  
ISBN: 9783668485600

## **Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/368607>

**Anna-Lena Broß**

## **Einfluss von Emotionen auf Essverhalten und BMI bei Jugendlichen**

**Kann ein Serious Game for Health Essgewohnheiten bei Minderjährigen ändern?**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

Fakultät Ingenieurwissenschaften, Informatik und Psychologie Institut für  
Psychologie und Pädagogik  
Wintersemester 2016/17

# **MASTERARBEIT**

**im Fachbereich Klinische und Gesundheitspsychologie und Serious Games –  
Kompetenzförderung durch adaptive Systeme**

## **Der Einfluss von Emotionsregulation auf den BMI und das Essverhalten bei Jugendlichen unter der Verwendung eines Serious Games for Health**

**Eingereicht von: Anna-Lena Kulakowski**

**Datum: 17.12.2016**

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Anmerkung .....</b>	<b>IV</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>V</b>
<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>1</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>2</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>3</b>
<b>I Theoretischer Teil.....</b>	<b>4</b>
<b>1 Übergewicht und Essverhalten.....</b>	<b>4</b>
1.1 Übergewicht.....	4
1.1.1 Definition.....	4
1.1.2 Prävalenzen.....	5
1.1.3 Komorbidität und Folgen.....	5
1.2 Essverhalten als eine der Hauptursachen für Übergewicht.....	6
1.2.1 Gesundes Essverhalten .....	7
1.2.2 Essverhalten von Jugendlichen.....	8
1.3 Intervention von Übergewicht und ungesundem Essverhalten .....	9
<b>2 Der Zusammenhang von Essverhalten, Emotionen und Emotionsregulation.....</b>	<b>10</b>
2.1 Emotionsbedingtes Essverhalten.....	10
2.1.1 Definition von Emotion .....	10
2.1.2 Emotionsbedingtes Essverhalten .....	10
2.1.3 Theorien zu emotionsbedingtem Essverhalten .....	12
2.2 Emotionsregulation .....	14
2.3 Definition .....	14
2.5 Prozessmodell nach Gross .....	14
2.6 Dysfunktionale Emotionsregulation als Ursache für ungesundes Essverhalten Übergewicht bei Jugendlichen .....	15
<b>3 Serious Games als Interventionsmaßnahme gegen Übergewicht .....</b>	<b>17</b>
3.1 Definition Serious Games und Serious Games for Health.....	17

3.2	Vorteile und Wirkmechanismen von Serious Games for Health .....	18
3.3	Serious Games for Health in der Intervention von ungünstigem Essverhalten und Übergewicht .....	21
<b>II. Empirischer Teil.....</b>		<b>22</b>
<b>4 Zusammenfassung und Fragestellung .....</b>		<b>22</b>
<b>5 Methode.....</b>		<b>24</b>
5.1	Stichprobe .....	24
5.2	Interventionsinstrument: NutriDefense .....	25
5.3	Erhebungsinstrumente.....	27
5.3.1	Body Mass Index .....	27
5.3.2	Fragebogenbatterie .....	28
5.3.2.1	Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) .....	28
5.3.2.2	Dutch Eating Behavior Questionnaire für Kinder.....	28
5.4	Untersuchungsdesign und Untersuchungsablauf .....	29
5.5	Statistische Analyse .....	30
<b>6 Ergebnisse.....</b>		<b>30</b>
6.1	Datenexploration .....	30
6.2	Prüfung der Hypothesen.....	31
6.2.1	Hypothese 1 .....	31
6.2.2	Hypothese 2 .....	32
6.2.3	Hypothese 3 .....	32
<b>7 Diskussion.....</b>		<b>33</b>
7.1	Interpretation der Ergebnisse .....	33
7.2	Limitationen, praktische Implikationen und weiterer Forschungsbedarf .....	35
<b>Literaturverzeichnis.....</b>		<b>37</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>		<b>50</b>
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>		<b>50</b>
<b>Anhangsverzeichnis.....</b>		<b>51</b>