

# LebensHunger



## Infopaket für Lehrerinnen und Lehrer zum Thema Essstörungen

Materialien  
für die Unterrichtsgestaltung  
in den Jahrgangsstufen 5 bis 13

## Hintergrundinformation für Lehrerinnen und Lehrer

**Schlank gleich schön? Immer mehr junge Menschen eifern diesem Schönheitsideal nach. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht davon aus, dass unter den Jugendlichen ab 12 Jahren bereits 18 Prozent der Mädchen und 5 Prozent der Jungen eine Diät gemacht haben.**

Essstörungen gehören zu den häufigsten chronischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen – und die Betroffenen werden immer jünger. Waren Patientinnen mit Magersucht in den 1970er Jahren bei Erkrankungsbeginn noch 20 Jahre alt, setzte die Krankheit jetzt deutlich früher ein. Parallel leiden immer mehr Kinder und Jugendliche unter starkem Übergewicht..

Das Robert-Koch-Institut befragte im Jahr 2006 im Rahmen einer repräsentativen Studie mehr als 7.000 Kinder und Jugendliche zwischen 11 bis 17 Jahren<sup>1</sup>. Dabei zeigte sich bei jedem Fünften (21,9%) ein auffälliges Essverhalten; besonders stark betroffen war die Gruppe der 16-jährigen Mädchen (35,2%). Das deckt sich mit klinischen Untersuchungen: Bei Magersucht liegt das Alter mit der höchsten Erkrankungsrate zwischen 15 und 19 Jahren; bei Ess-Brechsucht zwischen 20 und 24. Auf zwölf Frauen mit Mangel- und Unterernährung kommt statistisch gesehen ein Mann. Wer Essstörungen als Phase innerhalb der Pubertät abtut, unterschätzt ihren Schweregrad. Magersucht hat die höchste Sterblichkeit aller psychischen Erkrankungen: Langzeitstudien zeigen, dass Betroffene gefährdet sind, an den körperlichen Folgen der Mangelernährung oder einem Suizid zu versterben.

### **Verschiedene Faktoren führen zu einer psychischen Erkrankung**

Ärzte und Therapeuten unterscheiden bei der Behandlung von Essstörungen zwischen Magersucht (Anorexia nervosa), Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa), Essattacken (Binge Eating) und Übergewicht (Adipositas). In den westlichen Industrieländern wird die Diagnose Adipositas zu einem immer größeren Problem. In Deutschland sind laut Robert Koch Institut 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig und mehr als 6 Prozent adipös – ein Anstieg von 50 Prozent gegenüber Vergleichsdaten zwei Jahrzehnte zuvor. Von Essstörungen, die zu Mangel- und Unterernährung führen, ist jeder Zwölfte betroffen. Laut Studien erkranken bis zu 3,7 Prozent der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens an Anorexie und bis zu 4,2 Prozent an Bulimie.

Warum ein Mensch psychisch krank wird, erklären Experten mit dem „Biopsychosozialen Krankheitsmodell“, d.h. mit einem Zusammenspiel aus psychischen, sozialen und genetischen Faktoren. Bei übergewichtigen Kindern spielen soziale Einflüsse wie Herkunft, zu fettes Essen und zu wenig Bewegung in der Familie eine vergleichsweise wichtige Rolle. Die Anorexie, bei der Patienten extrem abmagern, äußert sich durch ein gestörtes Körperbild und starke Ängste vor Gewichtszunahme. Zwillingsstudien legen nahe, dass genetische Faktoren Menschen anfälliger für diese Form der Essstörung machen. Dazu kommen psychische Konflikte: Viele anorektische Patientinnen verfügen über ein niedriges Selbstwertgefühl und verschaffen sich über das Schlanksein unbewusst die gewünschte Anerkennung.

---

<sup>1</sup> Essstörungen im Kindes- und Jugendalter. Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS). H. Hölling / R. Schlack. Robert Koch-Institut, Berlin. Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 5/6 2007

## **Einsatz von „LebensHunger“ im Unterricht**

Das Unterrichtsmaterial „LebensHunger“ möchte Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Multiplikatoren für Essstörungen sensibilisieren. Das Material ist für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 13 konzipiert. Differenziert nach Altersgruppen werden Schönheitsideale im Wandel und der Einfluss der Medien thematisiert. Die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass zwischen Gefühlen und dem Thema Essen ein Zusammenhang bestehen kann. Am Beispiel einer jungen Frau lernen sie mehr über die Hintergründe einer Essstörung. In den höheren Jahrgangsstufen sollen die Schülergruppen auch krank machende (Schönheits)Ideale kritisch hinterfragen.

### **Einsatzmöglichkeiten**

- Deutsch
- Gesellschaftswissenschaften, Sozial- und Gemeinschaftskunde
- Religion / Philosophie / Psychologie
- Naturwissenschaften und Technik, Biologie

## **Hinweise für Lehrerinnen und Lehrer von ANAD e.V.<sup>2</sup> zum Umgang mit gefährdeten Schülerinnen und Schülern**

Wenn Sie mit Gruppen von Jugendlichen arbeiten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass darunter auch Mädchen oder Jungen sind, die an einer Essstörung leiden. Auffallen werden meist lediglich diejenigen, deren Essstörung auch zu Gewichtsproblemen führt, d.h. Magersüchtige oder Esssüchtige mit Übergewicht. Mädchen und Jungen mit Bulimie, d.h. mit Ess-Brechsücht, bleiben dagegen hinsichtlich ihres Gewichts und ihres Essverhaltens häufig unauffällig.

Unabhängig davon, ob ein konkreter Verdacht besteht oder nicht, ist es sinnvoll, das Thema "Essstörungen" im Unterricht zu behandeln und das gängige Schlankheitsideal kritisch zu diskutieren. Durch ein Informationsblatt können betroffene Jugendliche Hinweise auf Hilfsangebote erhalten, ohne sich persönlich offenbaren zu müssen. Nehmen Sie den Verdacht einer Essstörung ernst. In einem persönlichen Gespräch in einer vertraulichen Atmosphäre sollten Sie wissen lassen, dass Sie die Verhaltensänderung bemerken und eine Essstörung vermuten. Zielen Sie in einem solchen Gespräch nicht nur auf die Gewichtsveränderung ab. Die oder der Betroffene reduziert sich selbst auf ein Gewichtsproblem – eine Sichtweise, die nicht unterstützt werden sollte.

Auch wenn der Jugendliche zunächst ablehnend reagiert, kann ein solches Gespräch das entscheidende Signal sein, Hilfe zu suchen. Verweisen Sie in jedem Fall auf konkrete Hilfsangebote in Wohnortnähe.

---

<sup>2</sup> Mehr Informationen über die Therapeutischen Wohngruppen ANAD e.V. unter [www.anad.de](http://www.anad.de)

## Weiterführende Informationen

### Literatur

„Gut drauf. Die heimliche Sucht Essstörungen“. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Juli 2008 zu bestellen / herunterladen unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

„Ich kann nicht anders, Mama. Eine Mutter kämpft um ihre magersüchtigen Töchter“. Caroline Wendt. Knaur Taschenbuch

„Interdisziplinäre Essstörungstherapie. Psychotherapie, Medizinische Behandlung, Sozialtherapie, Ernährungstherapie“. Eva Wunderer / Andreas Schnebel. Beltz Verlag

„Lexikon der populären Ernährungsirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker“ Udo Pollmer, / Susanne Warmuth. Piper Taschenbuch

„Übergewicht und seine seelischen Ursachen“. Doris Wolf. Gräfe und Unzer Verlag

„Wenn die Seele hungert.“ Carl Leibl / Gisind Leibl. Herder Verlag

### Links

[www.bundesfachverbandessstoerungen.de](http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de)

[www.leben-hat-gewicht.de](http://www.leben-hat-gewicht.de)

[www.bulimie-online.de](http://www.bulimie-online.de) / [www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de) / [www.magersucht-online.de](http://www.magersucht-online.de)

[www.anad.de](http://www.anad.de)

<http://www.waage-hh.de>

<http://www.schoen-kliniken.de/essstoerungen>

### Links für Kinder und Jugendliche

<http://www.kinder-und-jugendtelefon.de> „Nummer gegen Kummer“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendtelefon e. V.

[www.anad-pathways.de/jugendportal](http://www.anad-pathways.de/jugendportal)

# „Lebenshunger“ – Schönheitsideale und Essstörungen

## Material für eine zwei- bis dreistündige Unterrichtseinheit

### Lernziele

Die Schüler/innen sollen

- *wissen*, dass ein gestörtes Essverhalten bei Jugendlichen immer häufiger auftritt
- *verstehen*, dass Schönheitsideale einem Wandel unterworfen sind
- *nachvollziehen*, welche persönlichen Beweggründe und Umweltfaktoren zu einer Essstörung führen können
- *überlegen*, welche Form der Unterstützung Betroffene benötigen könnten.

### Benötigte Medien

Bild	Waage	Folie (M1)
Arbeitsblatt 1	„Einfach schön“	Text (M2)
Arbeitsblatt 2	„Bilder und Selbstbild“	Text (M3)
Arbeitsblatt 3	„Hungern, um sich gut zu fühlen?“	Text (M4)

Artikulationsschritte	Wer?	Lehr-/Lerninhalte
<b>A)</b> Einstieg	Lehrer (L)	Zeigt Bild der Waage (M1) „Ist das Bild der Waage für Euch positiv oder negativ besetzt?“ „Warum achten Menschen auf Ihr Gewicht?“
<b>B)</b> Vermutungsphase	Schüler (S)	Beschreiben Ihre Wahrnehmung der Waage und stellen Vermutungen an, warum Menschen ihr Gewicht kontrollieren möchten.
<b>C)</b> Auswertung / Ergänzung	L	Zwei von drei Deutschen haben schon einmal in ihrem Leben eine Diät gemacht. Laut einer Umfrage unter Jugendlichen im Auftrag der „Bravo“ sind etwa die Hälfte der Mädchen und ein Viertel der Jungen mit ihrem Gewicht unzufrieden.
<b>D)</b> Erarbeitung	L	Welches Gewicht zum Idealgewicht erklärt wird, ist auch eine Frage der Epoche und Gesellschaft.

E)	Partnerarbeit zum Arbeitsblatt	L	Das folgende Arbeitsblatt (M1) präsentiert sehr unterschiedliche Schönheitsideale. Bearbeitet die Arbeitsaufträge in Partnerarbeit.
F)	Auswertung der Textarbeit	L	notiert an der Tafel: <i>Schönheitsideale – gestern und heute.</i>
		S	Vergleichen die Ergebnisse der Arbeitsaufträge.
		L	Notiert Ergebnisse als Tafelbild (T1).
G)	Textbegegnung (ggf. differenziert nach Jahrgangsstufen jüngere Schüler Text M4 / ältere Schüler Text M3)	L oder S	lesen abschnittsweise die Texte, betrachten das Bild und besprechen die Leitfragen.
H)	Szenisches Spiel	<u>Jüngere Schüler</u>  <u>Ältere Schüler</u>	Tine vertraut sich einer Freundin an.  Schüler führen für die Schülerzeitung ein Interview mit Heidi Klum zu dem Wettbewerb „Germany’s Next Top Model“.

## Tafelbild T 1

<b>Schönheitsideale</b>	
<b>gestern</b>	<b>heute</b>
Geringe Körpergröße	Große Körpergröße
Runde Formen	Schmaler Körperbau
Keine „unschönen Knochenvorsprünge“	Schmale Silhouette
„Fettansatz“	Durchtrainierter Körper
„volle Erscheinung“	„schlanke Erscheinung“
⇒ <b>Zunehmen</b>	⇒ <b>Abnehmen</b>



## Einfach schön?

Mit dieser Anzeige warb eine Bonbon-Firma in den 1920er Jahren für ihr Produkt

**18 Pfund  
zugenommen**



und diese 18 Pfd gleichmäßig verteilt auf Gesicht, Arme, Brust, Hüften und Waden. Bedenken Sie, wie Ihre Figur durch diese Gewichtszunahme verschönert wird und um wieviel Sie sich dadurch begehrenswerter machen.

Durch die wohlschmeckenden

**„Eta-Tragol-Bonbons“**

(für Damen, Herren und Kinder v. gleicher Wirkung), die nach der Mahlzeit genommen werden, läßt sich das Körpergewicht in einigen Wochen um 10—30 Pfund erhöhen. Die unschönen Knochenvorsprünge an Wangen und Schultern schwinden. Pfund für Pfund nehmen Sie zu, an allen Körperteilen zeigt sich Fettsatz. Unbehagen und Unlust weichen, und nach ein paar Wochen hat das bisher schwächliche Aussehen einer vollen, ebenmäßigen Erscheinung Platz gemacht. Zugleich schaffen Sie aber auch, indem Sie die roten Blutkörperchen vermehren, Nervenkraft und Blut. Schachtel M. 2.50 gegen Nachnahme. Zu beziehen von der „Eta“-Chem.-techn. Fabrik, Berlin-Pankow 117, Borkumstr. 2

Finalistinnen des „Miss Universe“ Wettbewerbs präsentieren sich



### Arbeitsaufträge

- Wodurch unterscheiden sich die dargestellten Frauen?
- Tragt in Partnerarbeit zusammen, welche Körpermerkmale heute als „schön“ gelten.
- Diskutiert untereinander: Sind aktuelle Schönheitsideale auf „normalem Wege“ zu erreichen?



## Bilder und Selbstbild

Jeden Tag werden wir von einer wahren Bilderflut überschwemmt, denn unsere gesamte Umgebung besteht aus Bildern. Nun leben wir nicht nur in einer visuellen Kultur, sondern diese Kultur erzeugt Darstellungen, in denen Schönheit lediglich ein oder zwei wünschenswerte Formen besitzt. Diese Bilder werden gepaart mit dem Anspruch, dass wir stets und alle Zeit schön sein müssen. Diese Bilder-Umwelt hat großen Einfluss auf Mädchen und Frauen. So zeigt eine weltweite Untersuchung, an der ich gemeinsam mit der Harvard-Wissenschaftlerin Nancy Ettcough beteiligt war, dass 90 Prozent aller Frauen etwas an ihrem Körper verändern möchten und sich keineswegs nur vorübergehend mit diesem Gedanken beschäftigen. Sie sind mit sich unzufrieden.

**Prof. Susie Orbach**

*Die britische Psychotherapeutin behandelte Prinzessin Lady Di wegen ihrer Bulimie*

*(Auszug aus der Tagungsdokumentation „Leben hat Gewicht“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, August 2010)*

## Wenn (Nicht)Essen krank macht

Jeder Mensch muss essen. Jeden Tag. Eigentlich ein normaler Vorgang zwischen Hunger und Sättigung. Doch bestimmen auch Begriffe wie Gier, Lust, Freude, Scham, Furcht, Angst, Verweigerung und Schuld unser Verhältnis zur Nahrungsaufnahme. Essen ist eben mehr als nur Ernährung, Über Essen findet auch die Seele ihren Ausdruck.

Ist die Seele krank, kann dies in einem gestörten Essverhalten erkennbar werden. Aktuell geht man davon aus, dass über eine halbe Million junger Mädchen und Frauen in Deutschland unter einer Essstörung leiden.

Allen Essstörungen gemeinsam ist, dass die Gedanken ständig um das Essen kreisen. Die Betroffenen haben ein verzerrtes Selbstbild

von sich und fühlen sich stark unter Druck gesetzt. Dies versuchen sie durch ihr Essverhalten zu kompensieren. Obwohl die Gedanken ständig um das Essen kreisen, ist der Essvorgang für Essstörungs-Betroffene eine Qual.

Ärzte unterscheiden bei der Behandlung von Essstörungen zwischen Magersucht (Anorexie), Ess-Brechsucht (Bulimie), Heißhungerattacken (Binge Eating) und Übergewicht (Adipositas). Das Robert-Koch-Institut befragte 2006 im Rahmen einer Studie mehr als 7.000 Kinder und Jugendliche zwischen 11 bis 17 Jahren. Dabei zeigte sich bei jedem Fünften (21,9%) ein auffälliges Essverhalten; besonders stark betroffen war die Gruppe der 16-jährigen Mädchen (35,2%).

### Arbeitsaufträge

- Welchen Zusammenhang stellt Prof. Susie Orbach zwischen Bildern in den Medien und dem Selbstbild her, das viele Mädchen und Frauen von sich haben?
- Welche Gründe könnte es geben, dass immer mehr Jugendliche ein gestörtes Essverhalten zeigen?

### Selbst aktiv werden

*Sendungen wie „Germany's Next Top Model“ wird vorgehalten, dass sie ein problematisches Schönheitsideal verbreiten. Stellt Euch vor, dass Ihr für Eure Schülerzeitung ein Interview mit Heidi Klum führt. Welche Fragen könntet man ihr stellen? Wie würde die TV-Moderatorin wohl antworten? Stellt Eure Lösung in einem szenischen Spiel vor.*

## Hungern, um sich gut zu fühlen?



*In der Grundschule war ich etwas pummelig und wurde dafür gehänselt. Mit vierzehn habe ich zum ersten Mal eine Diät gemacht. Meine Mutter und meine Freunde fanden es zunächst gut und haben meine Disziplin gelobt. Es war ein tolles Gefühl, soviel Kontrolle über den eigenen Körper zu haben. Irgendwann konnte ich nicht mehr aufhören und nahm weiter ab. Meine Gedanken kreisten ständig darum, wieviel Fett und Kalorien ein Lebensmittel hat. Alleine habe ich da nicht mehr herausgefunden. Meine Eltern sind dann mit mir zu einer Beratungsstelle gegangen. In den Gesprächen mit meiner Therapeutin habe ich gemerkt, dass die Essstörung auch ein Versuch gewesen ist, mit meiner Unsicherheit klarzukommen. Heute kenne ich andere Wege als das Hungern, um mich vermeintlich gut zu fühlen.*

*Tine, 17 Jahre*

### Arbeitsaufträge

- Welche Gründe nennt Tine für ihre Essstörung?
- Warum haben Eltern und Freunde zunächst nicht erkannt, dass es Tine schlecht geht?
- „Das schlägt mir auf den Magen“. Findet Redewendungen und Ausdrücke, die einen Zusammenhang zwischen Essen und Gefühlen herstellen.

### Selbst aktiv werden

*Stellt Euch vor, dass Tine sich einer Freundin anvertrauen möchte. Was sagt sie? Wie könnte die Freundin antworten? Stellt Eure Lösung in einem szenischen Spiel vor.*