

# Essstörungen





# Essstörungen

Essstörungen sind ernstzunehmende psychische Erkrankungen, die in jedem Lebensalter auftreten können. Das veränderte Essverhalten ist dabei oft nur Symptom tieferliegender psychologischer Probleme.

Laut Gesundheitsministerium waren rund 200.000 Menschen in Österreich zumindest einmal in ihrem Leben von einer Essstörung betroffen, 7.500 Jugendliche unter 20 Jahren leiden an einer Essstörung. Die Dunkelziffern liegen allerdings deutlich höher.

Diese kommentierte Linkliste soll PädagogInnen nicht nur Informationen rund um Essstörungen und Tipps zum Umgang mit betroffenen SchülerInnen liefern, sondern auch dabei unterstützen, das Thema im Unterricht zu behandeln.

## Die Links sind in 4 Themenbereiche geordnet:

- Informationsseiten
- Weiterführende Artikel
- Materialien für den Unterricht
- Webangebot für SchülerInnen

## Informationsseiten

- <http://www.netzwerk-essstoerungen.at/>  
Umfassende Informationsseite zum Thema Essstörungen
- [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)  
Überblicksseite über Essstörungen der Deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit detaillierten Informationen und speziellen Ratschlägen für LehrerInnen. Weiterführend stehen auf <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/materialien/> zahlreiche Broschüren und Leitfäden zum kostenlosen Download zur Verfügung.
- [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at)  
Kurze Informationsseite zu Essstörungen mit Erfahrungsberichten von Betroffenen des Instituts sowhat der origo-Gesundheitszentren inklusive kostenlosem Workshopangebot für SchülerInnen in Wien, Mödling und St. Pölten.
- [https://servicebereich.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Servicebereich/Online-Service/Allgemeine-Angebote/Broschueren/PDFs\\_\\_Bilder\\_\\_Broschueren\\_\\_und\\_\\_Downloads/Downloads/broschueren/ALLE\\_\\_broschueren\\_\\_neue\\_20Kategorien/Psychogene\\_20Essst\\_C3\\_B6rungen.pdf](https://servicebereich.barmer-gek.de/barmer/web/Portale/Servicebereich/Online-Service/Allgemeine-Angebote/Broschueren/PDFs__Bilder__Broschueren__und__Downloads/Downloads/broschueren/ALLE__broschueren__neue_20Kategorien/Psychogene_20Essst_C3_B6rungen.pdf)  
Ratgeber zum Erkennen, Benennen und Vorbeugen von Essstörungen für PädagogInnen und andere MultiplikatorInnen mit Fallbeispielen und Verhaltenstipps im Umgang mit betroffenen SchülerInnen vor, während und nach einer Behandlung.
- [www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/essstoerungen-ratgeber-pdf,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf](http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/essstoerungen-ratgeber-pdf,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf)  
Ratgeber des Deutschen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gegen die Verherrlichung von Essstörungen im Internet auf sogenannten „Pro-Ana/Mia“-Seiten, auf denen Magersucht oder Bulimie als „FreundInnen“ auftreten und konkrete Anweisungen zum Hungern gegeben werden.



- [http://files.dorner-verlag.at/onlineanhaenge/files/3\\_download\\_I-handbuch\\_essstrungen.pdf](http://files.dorner-verlag.at/onlineanhaenge/files/3_download_I-handbuch_essstrungen.pdf)  
Kurzes Handbuch der Psychotherapeutin Mag.phil. Michaela Sit zur Prävention von Essstörungen, v.a. Magersucht und Bulimie, im Kontext Schule. Konkrete Hinweise, wie Essstörungen von LehrerInnen erkannt werden können, und Handlungsempfehlungen für den konkreten Fall runden das Handbuch ab.

### Weiterführende Artikel

- [www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/magersucht-bei-maennern-wenn-jungs-ananorexie-leiden-a-1014909.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/magersucht-bei-maennern-wenn-jungs-ananorexie-leiden-a-1014909.html)  
„Magersucht ist ähnlich wie Alkoholismus“ ist ein Artikel zu Magersucht bei Männern inklusive kurzem Video über einen Betroffenen und seinen Kampf gegen die Magersucht.
- [www.ksta.de/der-sieger-beitrag--meine-freundin-ana-13799862](http://www.ksta.de/der-sieger-beitrag--meine-freundin-ana-13799862)  
„Meine Freundin Ana“ ist ein mit dem JournalistInnen-Preis der Emma ausgezeichnete Artikel von Lara Fritzsche. Thema des Artikels ist die Funktionsweise Magersucht verherrlichender Seiten im Internet.
- [www.welt.de/vermischtes/prominente/article11883924/Franzoesisches-Magermodel-Isabelle-Caro-ist-tot.html](http://www.welt.de/vermischtes/prominente/article11883924/Franzoesisches-Magermodel-Isabelle-Caro-ist-tot.html)  
„Französisches Magermodel Isabelle Caro ist tot“ ist ein kurzer Artikel inklusive Fotostrecke über Isabelle Caro, das Model, das mit der Kampagne „No-Anorexia“ traurige Berühmtheit erlangte und 2010 an den Folgen seiner Magersucht starb.

### Materialien für den Unterricht

- [https://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE\\_essstoerungen\\_2015.pdf](https://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/GIVE_essstoerungen_2015.pdf)  
Materialienpaket „Prävention von Essstörungen“ der Österreichischen Servicestelle für Gesundheitsbildung mit umfassenden Informationen zu Essstörungen, deren Früherkennung und Ansatzpunkten bzw. Ratschlägen, wie das Thema im Unterricht aufgegriffen werden kann.
- <https://service.bzga.de/pdf.php?id=98cb7405e8fca6b7da8ad53bd31402ea>  
Umfangreiche Materialsammlung der Deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für den Unterricht zu Nahrungsmittelvorlieben, Schönheitsbildern im Laufe der Zeit, Diäten etc. inklusive Selbsttest zur Bestimmung des eigenen Essstyps.
- [www.praevention.at/news/news-detail/article/neue-unterrichtsmaterialien-zum-thema-essstoerungen.html](http://www.praevention.at/news/news-detail/article/neue-unterrichtsmaterialien-zum-thema-essstoerungen.html)  
Umfangreicher Lehrbehelf „X-Act Essstörungen“ des Instituts Suchtprävention zum kostenlosen Download mit ausführlichen Informationen rund um Essstörungen, deren (frühzeitige) Erkennung und Präventivmaßnahmen in der Schule. Zahlreiche Arbeitsblätter und Vorschläge für den Unterricht rund um Ernährung und Essgewohnheiten, Schönheit und Schönheitsideale, Körperwahrnehmung, Stressregulation und Identität (Frauen- und Männerrollen) runden den Lehrbehelf ab.
- [www.vivid.at/\\_pdf/43c51aca82d05.pdf](http://www.vivid.at/_pdf/43c51aca82d05.pdf)  
Umfangreiches Arbeitsmanual „Zu dick, zu dünn, oder doch gerade richtig!?“ der Grazer Fachstelle für Suchtprävention VIVID zum Thema Essstörungen mit eingehenden Hintergrundinformationen zu den Themen Sucht, Suchtprävention, Essstörungen, Früherkennung und Intervention sowie Vorschlägen für den Unterricht inklusive Kopiervorlagen.
- <http://li.hamburg.de/contentblob/2833842/data/pdf-essenslust-und-koerperfrust-leitfaden-zur-praevention-von-essstoerungen-in-der-schule.pdf>  
Umfangreicher Leitfaden „Essenslust und Körperfrust“ vom Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, SuchtPräventionsZentrum Hamburg mit Hintergrundinformationen zum Zusammenspiel von Gesellschaft, Jugendalter, Geschlecht, Familie, Schule und Essstörungen, der Prävention von Essstörungen, dem Umgang mit Betroffenen sowie mit Vorschlägen und Übungen für den Unterricht.



- [www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/psyche/essstoerung/essstoerungen/alltag/art/04265/](http://www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/psyche/essstoerung/essstoerungen/alltag/art/04265/)  
Infopaket „Lebenshunger“ mit einer Folie und drei Arbeitsblättern zur Auseinandersetzung mit Schönheitsbildern und Schlanksein. Auf der Website finden sich weiterführende Informationen zum Thema Essstörungen im Allgemeinen sowie zu Magersucht, Bulimie, Binge Eating und Adipositas im Einzelnen mit zahlreichen Verweisen auf Ursachen, Trends, Ratgeber und Tipps für den Alltag (auch für den Umgang mit Menschen, die von Essstörungen betroffen sind).
- [www.kmdd.de/unterrichtseinheit-essstoerungen.htm](http://www.kmdd.de/unterrichtseinheit-essstoerungen.htm)  
Vier Übungen für den Unterricht zum Thema Essstörungen inklusive Selbsttest mit Auswertung zum eigenen Essverhalten des Vereins „Keine Macht den Drogen“.

## Webangebot für SchülerInnen

- [www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/ich\\_und\\_mein\\_gewicht/ich\\_und\\_mein\\_gewicht.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/ich_und_mein_gewicht.cfm)  
Ausführliche Informationsseite der Schweizer Gesundheitsstiftung RADIX für Jugendliche rund um die Themenbereiche Normalgewicht, Gesunde Ernährung, Essstörungen und Diäten. Gründe und Folgen abweichenden Essverhaltens werden erläutert, Hilfsangebote und Beratungsmöglichkeiten aufgezeigt, Tipps für den Umgang mit Betroffenen werden gegeben, und zusätzlich stehen ein Online-Chat mit ExpertInnen und ein moderierter Gruppenchat zur Verfügung.
- [www.bkk-bauchgefuehl.de](http://www.bkk-bauchgefuehl.de)  
Interaktive Website der Deutschen Betriebskrankenkassen mit zahlreichen Audio- und Videomaterialien zu den Themen Essstörungen, Schlankheitswahn und Magersucht. Onlineabstimmungen, E-Mail-Beratung, Rätsel und ein eigener Bereich für Jungs runden das Angebot ab.
- [www.anorexie-heute.de](http://www.anorexie-heute.de)  
Das Projekt „Anorexie – heute sind doch alle magersüchtig“ von Nora Burgard-Arp setzt sich wissenschaftlich und gleichzeitig emotional mit dem Thema Magersucht auseinander. Hintergrundinformationen, Erfahrungsberichte betroffener Jugendlicher, Interviews mit ExpertInnen, eine ansprechende grafische Gestaltung und ein leicht verständlicher Schreibstil machen das Webangebot zu einer umfangreichen Informationsseite auch bzw. besonders für Jugendliche.
- <http://ninette.berlin//mainsite/index.html>  
Interaktiver Comic „Ninette – Dünn ist nicht dünn genug“ zum Thema Magersucht für SchülerInnen. Die 14-jährige Schülerin Jeanette wird auf ihrem Weg in und aus der Magersucht begleitet, gleichzeitig erhalten die SchülerInnen Hintergrundinformationen zum Thema.