

46 11386



Didaktische FWU-DVD

Essstörungen

Gesundheit

 Klasse 7–13

Biologie

 Klasse 7–13

Sport

 Klasse 7–13

Ethik

 Klasse 7–13



Trailer ansehen

Das Medieninstitut
der Länder



Esstörungen

Esstörungen

Film 16 min

Wenn Essen das Leben bestimmt

Sequenz / Grafiken

Magersucht

Sequenz / Grafiken

Bulimie

Sequenz / Grafiken

Binge-Eating

Sequenz / Grafiken

Schritte heraus

Sequenzen / Grafik

Arbeitsmaterial



Schlagwörter

Anspannung; Binge-Eating-Störung; BMI; Body-Mass-Index; Bulimie; Diät; Erbrechen; Ernährung; Ernährungsberatung; Ernährungsfehler; Essanfall; Ess-Brechsucht; Essen; Esskultur; Essstörung; Genuss; Gesundheit; Gewichtsabnahme; Gewichtszunahme; Heißhunger; Hunger; Identität; Körpergewicht; Körperschemastörung; Krankheit; Lebensmittel; Magersucht; Mahlzeit; Medienkompetenz; Mensch; Nahrung; Nahrungsaufnahme (Mensch); Normen; Prävention; Selbstbild; Selbstwert; Stress; Sucht; Therapie; Übergewicht; Verhalten

Systematik

Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> › Gesunderhaltung › Ernährung › Psychologie / Psychiatrie
Biologie	<ul style="list-style-type: none"> › Menschenkunde › Krankheiten und Vorbeugung › Menschenkunde › Verhalten
Sucht und Prävention	<ul style="list-style-type: none"> › Sonstige Abhängigkeiten › Prävention, Therapie › Gesellschaftliche Aspekte
Sport	<ul style="list-style-type: none"> › Sport und Ernährung
Ethik	<ul style="list-style-type: none"> › Konflikte und Konfliktregelung › Soziale Bindungen › Werte und Normen

Zum Inhalt

„Essstörungen“ (Film 16 min)

Wir begleiten die an Magersucht erkrankte Felicitas, die in einer therapeutischen Wohngruppe bei ANAD e.V. lebt und den Tiefpunkt der Erkrankung überwunden hat. Felicitas berichtet vom Verlauf ihrer Essstörung, wie es ihr dabei erging und was ihr geholfen hat. Dabei wird ein Einblick gegeben in das Beratungs- und Therapiezentrum ANAD, in dem essgestörte Menschen mit allen Formen der Essstörung in Wohngruppen zusammen leben und therapiert werden. Wir begleiten Felicitas bei Ernährungsstunden und beim Einkaufen. Zusätzlich werden die Essstörungen „Bulimie“ und „Binge-Eating“ vorgestellt. Zu jeder Erkrankung gibt eine Expertin zusätzlich Auskunft.

Filmsequenzen

Wenn Essen das Leben bestimmt (2:20 min)

Essstörungen sind mehr als ein Schlankheitstick oder die Folge einer Diät. Eine Essstörung ist eine ernstzunehmende psychosomatische Krankheit. Im Wesentlichen werden drei Hauptformen unterschieden: Magersucht, Bulimie und Binge-Eating. Alle Essstörungen können

ineinander übergehen oder sich abwechseln.

Magersucht (5:30 min)

Felicitas leidet seit 9 Jahren unter der Essstörung Magersucht. Nach 12 Klinikaufenthalten und einem steten Auf und Ab, lebt sie jetzt in einer therapeutischen Wohngruppe bei ANAD e.V. in München. Gemeinsam mit anderen Betroffenen lernt die 23-jährige hier, mit ihrer Essstörung besser umzugehen.

Heilungsprozess (2:20 min)

In der Behandlung von Essstörungen sind Psychotherapie und Ernährungsberatung wichtige Bausteine. Wir begleiten die an Magersucht erkrankte Felicitas zum therapeutischen Kochen und Essen.

Bulimie (2:40 min)

Die Bulimie, oder Ess-Brech-Sucht, ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Essanfälle, die nicht gestoppt werden können. Diese Essattacken können mehrmals am Tag passieren und müssen anschließend wieder ungeschehen gemacht werden: zum Beispiel durch exzessiven Sport oder absichtliches Erbrechen. Für die Essanfälle wiederum werden große Mengen an Lebensmitteln gekauft.



Binge-Eating (1:20 min)

Der englische Begriff „binge eating“ steht für exzessives, übermäßiges Essen. Charakteristisch sind auch hier Essattacken, die im Vergleich zur Bulimie nicht wieder rückgängig gemacht werden.

Umgang mit Erkrankten (1:20 min)

Die an Magersucht erkrankte Felicitas berichtet, welche Kommentare sie in Bezug auf ihre Krankheit gehört hat und wie diese bei ihr ankamen. Es zeigt sich: Im Umgang mit an Essstörungen Erkrankten ist es sinnvoll, sich Unterstützung und Rat von Fachleuten zu holen.

Grafiken

Wortspeicher Essstörungen

Diese Grafik bietet eine Wortsammlung mit Begriffen rund um das Thema Essstörungen.

Ursachen für eine Essstörung

Essstörungen haben in der Regel nicht nur eine Ursache. Es spielen immer mehrere Faktoren eine Rolle, wenn jemand an einer Essstörung erkrankt. Diese Faktoren können je nach Art der Essstörung sehr unterschiedlich sein.

Der Jo-Jo-Effekt

Als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man eine unerwünschte, meist schnelle Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Ge-

wicht wie ein Jo-Jo auf und ab bewegen, wobei das neue „Endgewicht“ oft höher ist als das Ausgangsgewicht.

BMI: Gewichtsklassen in Abhängigkeit von Körpermasse und Körpergröße

Die Grafik stellt die Gewichtsklassen in Abhängigkeit von Körpermasse und Körpergröße dar. Die jeweiligen Einordnungen hängen stark mit dem BMI, dem Body-Mass-Index, zusammen. Hierzu gibt es auch ein Infoblatt.

Magersucht – Bulimie – Binge-Eating

Essstörungen treten in verschiedenen Erscheinungsformen auf, die häufig fließend ineinander übergehen.

Der Teufelskreis der Magersucht

Der Teufelskreis der Magersucht besteht darin, dass die Betroffene die Lösung von Konflikten in einem schlanken Körper sieht und entsprechend restriktiv isst. Die Gewichtsabnahme führt zunächst zu positiven Konsequenzen. Langfristig nimmt die Bedeutung des niedrigen Gewichtes für das Selbstbild immer weiter zu, so dass sich die Angst vor Gewichtszunahme verstärkt und das eingeschränkte Essen aufrechterhält.

Körperliche Folgen der Magersucht

Magersucht hat nicht nur psychische Auswirkungen, sondern kann auch körperliche Folgen haben. Nicht alle müssen auftreten. Die Grafik erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern gibt





nur eine Übersicht über die gängigsten körperlichen Folgen von Magersucht.

Körperschemastörung

Als Körperschemastörung bezeichnet man eine Fehlwahrnehmung des eigenen Körpers. Im Falle einer Magersucht wird der eigentlich schlanke/dünne Körper als dick oder gar fett wahrgenommen.

Der Teufelskreis der Bulimie

Restriktives Essen führt zu einem körperlichen Mangelzustand, in welchem das Verlangen nach Nahrung steigt und Heißhunger entsteht. Heißhungerattacken führen kurzfristig zu Stressabbau, steigern dann jedoch die Angst vor Gewichtszunahme. Diese Angst führt zu Gegenkompensation (z. B. Erbrechen) und weiterem restriktiven Essen, was die Wahrscheinlichkeit für weitere Heißhungerattacken erhöht.

Körperliche Folgen der Bulimie

Bulimie hat nicht nur psychische Auswirkungen, sondern kann auch körperliche Folgen haben. Nicht alle müssen auftreten. Die Grafik erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern gibt nur eine Übersicht über die gängigsten körperlichen Folgen von Bulimie.

Der Teufelskreis des Binge-Eatings

Die Binge-Eating-Störung äußert sich durch Heißhungerattacken, während derer Betroffene das Gefühl haben, die Fressanfälle nicht stoppen zu können und einen regelrechten Kontrollverlust über die Nahrungsaufnahme erfahren. Im Gegensatz zur Bulimie erbrechen oder fasten Personen, die unter einer Binge-Eating-Störung leiden, nicht nach den Fressanfällen und treiben keinen übermäßigen Sport, um die Kalorienzufuhr der Heißhungerattacken zu kompensieren.

Körperliche Folgen von Übergewicht

Übergewicht kann auch Folgen für die Gesundheit haben. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit gibt die Grafik eine Übersicht über die gängigsten körperlichen Folgen von Übergewicht.

Hilfe bei Essstörungen

Im Falle einer Essstörung gibt es verschiedene Ansätze, die einem Patienten helfen können.



Bezug zu Lehrplänen und Bildungsstandards

Die Schülerinnen und Schüler

- berücksichtigen ausgehend von ihrer individuellen Lebenssituation grundlegende Merkmale und Zusammenhänge zwischen verschiedenen Ernährungsformen und Gesundheit und gestalten dementsprechend ihre Ernährung;
- analysieren ihre Ernährung mit Hilfe eines Essprotokolls und nutzen die dabei gewonnenen Erkenntnisse als Grundlage der Planung ihrer Lebensführung auf der Basis einer vollwertigen Ernährung;
- können Begriffe wie Essstörung, Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Übergewicht nennen;
- nennen Ursachen und Folgen von Fehlernährung;
- können Ursachen und Folgen von Essstörungen formulieren und erklären;
- können als Gruppe arbeiten;
- können selbstständig Informationen aus einem Text erarbeiten und Handlungsfähigkeit erwerben;
- können in der Gruppe Ergebnisse präsentieren;
- können Präsentationsergebnisse schriftlich festhalten.

Didaktische Hinweise

Essen gehört zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Wir müssen uns mit Nährstoffen und Kalorien versorgen, damit unser Organismus arbeiten kann und wir gesund bleiben. Doch essen heißt nicht nur, den Hunger nach Nährstoffen zu stillen. Es ist oft auch mit sozialen Beziehungen verknüpft – z. B. gemeinsam essen. Essen kann Ausdruck des Lebensstil sein und eine Möglichkeit, die Zugehörigkeit zu einer Gruppe zu demonstrieren und sich von anderen abzugrenzen. Essen ist auch mit unseren Gefühlen verbunden.

Viele Menschen essen nicht nur, wenn sie hungrig sind – essgestört sind sie deshalb jedoch noch lange nicht. Doch wenn auf Dauer überwiegend aufgrund emotionaler Bedürfnisse gegessen wird, gerät das gesunde Essverhalten aus dem Gleichgewicht.

Auch, wenn nicht jede Auffälligkeit des Essverhaltens zwangsläufig in eine Essstörung führt, sollten Lehrkräfte, Eltern und Vertrauenspersonen von Kindern und Jugendlichen wachsam sein. Entwickelt sich tatsächlich eine Essstörung, benötigen Betroffene dringend Hilfe. Hier können aufmerksame Lehrkräfte die Betroffenen und ihre Angehörigen zu einer

Beratung motivieren und Unterstützung vermitteln.

Diese Produktion mit den Themeninhalten „Was sind Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Binge-Eating)?“, „Essstörungen als Ausdrucksformen ausweichenden Verhaltens“, „Wie werden die einzelnen Essstörungen definiert?“ sowie „Welche Ursachen und Folgen haben Essstörungen?“ kann unterstützen, für mögliche Störungen eines gesunden Essverhaltens zu sensibilisieren und darüber aufzuklären.

Die Produktion kann im Rahmen der folgenden Themenschwerpunkte eingesetzt werden:

- Ursachen und Folgen von Essstörungen
- psychologische Aspekte
- gesundheitliche Gefahren
- Prävention und Therapieansätze

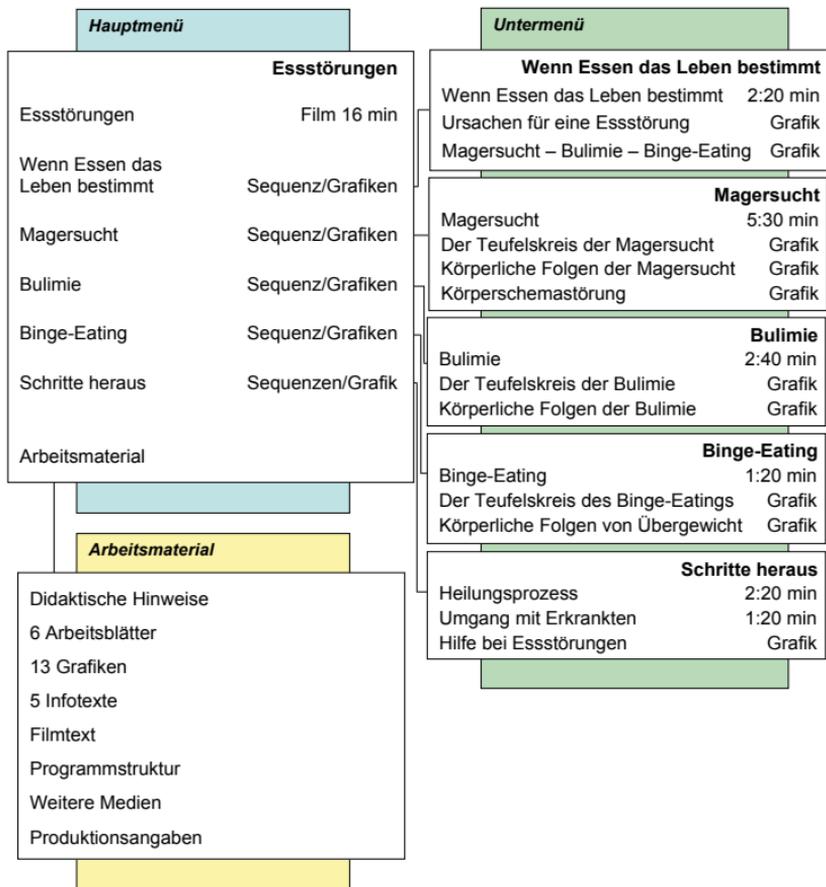
Arbeitsmaterial

Als Arbeitsmaterial steht Ihnen im ROM-Teil ein umfangreiches Angebot an ergänzenden Materialien zur Verfügung (siehe Tabelle). Die Arbeitsblätter liegen als PDF- und Word-Dateien vor.

Die **Word-Dateien** können bearbeitet und so individuell an die Unterrichtssituation angepasst werden.

Ordner	Materialien
Didaktische Hinweise	Hinweise zum Einsatz des Films, der Filmsequenzen, der Grafiken und den ergänzenden Arbeitsmaterialien
Arbeitsblätter (z. T. mit Lösungen)	<ol style="list-style-type: none"> 1) Essstörungen im Vergleich 2) Die Monster 3) Gesund essen 4) Gründe, etwas zu essen ...!? 5) Der Jo-Jo-Effekt 6) Schönheit!?
Grafiken	<ul style="list-style-type: none"> • Wortspeicher Essstörungen • Ursachen für eine Essstörung • Der Jo-Jo-Effekt • Gewichtsklassen in Abhängigkeit von Körpermasse und Körpergröße • Magersucht – Bulimie – Binge-Eating • Der Teufelskreis der Magersucht • Körperliche Folgen der Magersucht • Körperschemastörung • Der Teufelskreis der Bulimie • Körperliche Folgen der Bulimie • Der Teufelskreis des Binge-Eatings • Körperliche Folgen von Übergewicht • Hilfe bei Essstörungen
Filmtext	Filmtext zum Film als PDF-Dokument
Infoblätter	<ul style="list-style-type: none"> • Der Jo-Jo-Effekt • Der Body-Mass-Index (BMI) • Magersucht – Anorexia nervosa • Ess-Brechsucht – Bulimia nervosa • Esssucht – Binge-Eating-Störung
Programmstruktur	Übersicht über den Aufbau der DVD
Weitere Medien	Informationen zu ergänzenden FWU-Medien
Produktionsangaben	Produktionsangaben zur DVD und zum Film

Programmstruktur



Produktionsangaben

Esstörungen (DVD)

Produktion

FWU Institut für Film und Bild, 2019

DVD-Konzept

Dr. Maike Schuchmann

DVD-Authoring und Design

TV Werk GmbH

im Auftrag des FWU Institut für Film und Bild,
2019

Bildnachweis

FWU Institut für Film und Bild

pixabay

Wikicommons

©antimartina – stock.adobe.com

©andyller – stock.adobe.com

©vadinguzhva – istock.com

Arbeitsmaterial

Dr. Maike Schuchmann

Josephine Schneider

Friedrich Sauer

Begleitheft

Dr. Maike Schuchmann

Pädagogische Referentin im FWU

Dr. Maike Schuchmann

Produktionsangaben zum Film

„Esstörungen“

Produktion

Heike Huwald

im Auftrag des

FWU Institut für Film und Bild, 2019

Buch

Daniela Schiffer

Regie

Daniela Schiffer

Kamera

Jo Binder

Christoph Schimmelpfennig

Ton

Mike Kleinhenz

Schnitt

Dariush Noori

Schauspieler:in

Hannah Balber

Sprecher

Andreas Karg

Musik

Kayser Medienverlag

Bluevalley

audeeyah

Redaktion

Dr. Maike Schuchmann

Wir danken für die freundliche Unterstützung

ANAD e.V. München

Felicitas, Lara und Sonja aus den therapeutischen
Wohngruppen bei ANAD e.V.

Nur Bildstellen/Medienzentren:

öV zulässig

© 2019

FWU Institut für Film und Bild
in Wissenschaft und Unterricht

gemeinnützige GmbH

Geiseltasteig

Bavariafilmplatz 3

D-82031 Grünwald

Telefon (089) 6497-1

Telefax (089) 6497-240

E-Mail info@fwu.de

vertrieb@fwu.de

Internet www.fwu.de

Esstörungen

Erbrechen, hungern oder Essanfälle – Essstörungen haben viele Gesichter. Doch so unterschiedlich Bulimie, Magersucht oder Binge-Eating auch sind, so haben sie doch eines gemeinsam: Die Gedanken und Gefühle der Betroffenen drehen sich ständig ums Thema „Essen“. Essstörungen sind ernsthafte Erkrankungen, die behandelt werden müssen. Sensibel und offen befassen wir uns in dieser Produktion mit ihnen.

	Laufzeit	16 min
	Klasse	7–13
	Sprache	DE
	Film	1
	Filmsequenzen	6
	Arbeitsblätter	6
	Grafiken	13
	Infotexte	5

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- › können Begriffe wie Essstörung, Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Übergewicht nennen;
- › können Ursachen und Folgen von Essstörungen formulieren und erklären;
- › analysieren ihre Ernährung mit Hilfe eines Essprotokolls und nutzen die dabei gewonnenen Erkenntnisse als Grundlage der Planung ihrer Lebensführung auf der Basis einer vollwertigen Ernährung.

Ausführliche didaktische Hinweise finden Sie im Arbeitsmaterial.

Themen	Klasse 7–13
Magersucht	✓
Bulimie	✓
Binge-Eating-Störung	✓
Therapie	✓

Lehrprogramm
gemäß
§ 14 JuSchG und
§ 60b UrhG

GEMAFREI



FWU Institut für Film und Bild
in Wissenschaft und Unterricht gGmbH

Bavariafilmplatz 3 | 82031 Grünwald | Telefon +49 (0)89-6497-1
Telefax +49 (0)89-6497-240 | info@fwu.de | www.fwu.de

www.fwu-shop.de
Bestell-Hotline: +49 (0)89-6497-444
vertrieb@fwu.de

Das Medieninstitut
der Länder

