



# DOWNLOAD

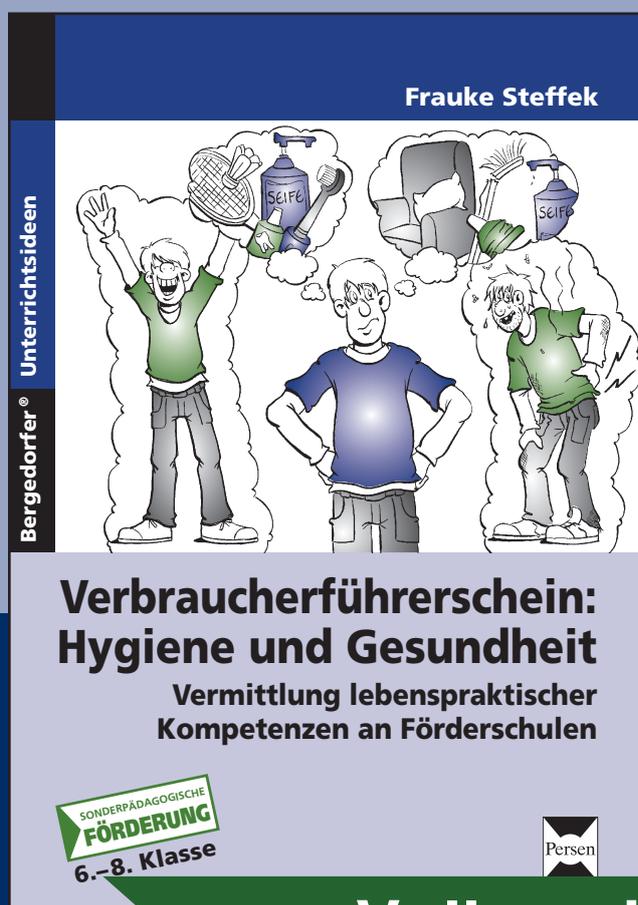
Frauke Steffek

## Essstörungen

Arbeitsblätter für Schüler mit  
sonderpädagogischem Förderbedarf

VORSCHAU

Downloadauszug  
aus dem Originaltitel:



Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

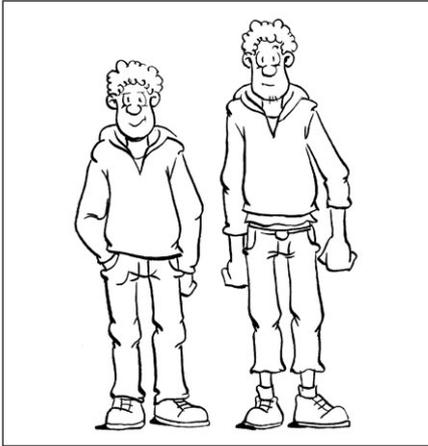
**Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.**

**Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.**

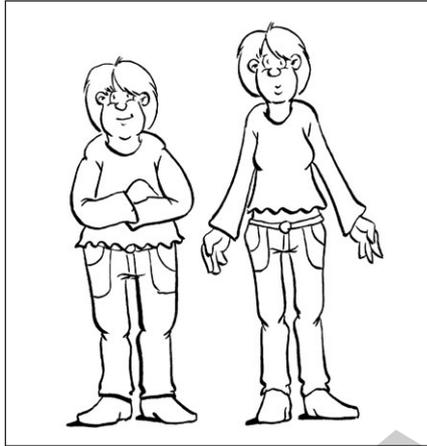
VORSCHAU

In der Pubertät verändert sich dein Körper stark.

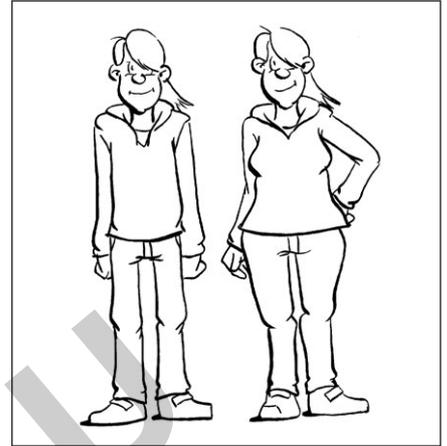
Es wird Zeiten geben, da wirst du dich und deinen Körper mögen, und es wird Zeiten geben, in denen du deinen Körper als unförmig empfindest. Das ist völlig normal!



Der eine wächst in die Länge und sieht ganz schlacksig aus.

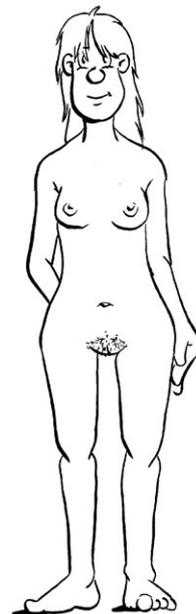
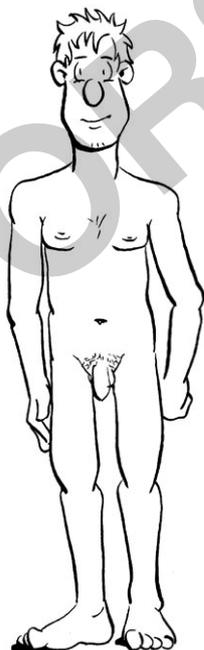


Der andere ist eher pummelig und wird durch das Wachstum plötzlich schlank.



Wieder ein anderer wächst eher in die Breite als in die Höhe.

- 1 **Markiere, was du an deinem Körper magst!**
- 2 **Markiere, was du an deinem Körper nicht magst!**



- 3 **Was tust du für deinen Körper? Zähle auf!**

- 1 Geht in den Computerraum. Arbeitet mit einem Partner.
- 2 Gebt im Internet [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de) ein.
- 3 Gebt als Suchbegriff „Magersucht“ ein. Lest euch die Texte durch und beantwortet folgende Fragen.



1. Welche Ursachen gibt es für Magersucht?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Was passiert, wenn die Person ihr Wunschgewicht erreicht hat?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Was sind Folgen und Gefahren von Magersucht?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Was können Betroffene tun? Wo können sie sich Hilfe holen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- 1 Geht in den Computerraum. Arbeitet mit einem Partner.
- 2 Gebt im Internet [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de) ein.
- 3 Gebt als Suchbegriff „Bulimie“ ein. Lest euch die Texte durch und beantwortet folgende Fragen.



1. Welche Ursachen gibt es für Bulimie?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Was sind Merkmale der Krankheit?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Was sind Folgen und Gefahren dieser Krankheit?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Was können Betroffene tun? Wo können sie sich Hilfe holen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- 1 Geht in den Computerraum. Arbeitet mit einem Partner.
- 2 Gebt im Internet [www.blinde-kuh.de](http://www.blinde-kuh.de) ein.
- 3 Gebt als Suchbegriff „Esssucht“ ein. Lest euch die Texte durch und beantwortet folgende Fragen.



1. Welche Ursachen gibt es für Esssucht?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Warum ist Essen so wichtig für die Betroffenen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Was sind Folgen und Gefahren dieser Krankheit?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Was können Betroffene tun? Wo können sie sich Hilfe holen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Paula (13) erzählt:**

Ich habe mit elf damit angefangen. Am Anfang wusste ich gar nicht so recht, warum eigentlich. Ich wollte halt einfach nichts mehr essen. Ich fand mich zu dick und dadurch so hässlich. Bei anderen habe ich immer nur das Schöne gesehen und wollte so sein wie sie.

Ich dachte, ich müsste immer in Bewegung bleiben. Ich bin immer herumgelaufen. Ich konnte einfach nicht mehr stillsitzen, weil ich dachte: Dann nehme ich ja zu!

Mit meinen Eltern am Tisch zu sitzen, war für mich eine Qual. Ich konnte ihre Sprüche nicht mehr hören: „Kind, du musst doch was essen! Du bist viel zu dünn! Schmeckt es dir denn nicht? Irgendwann verhungerst du, wenn du so weitermachst!“

Ich war so genervt davon. Die Lehrer in der Schule waren nicht besser. Dauernd wurde ich darauf angesprochen. Es hat mich so genervt, dass ich dann immer gedacht habe: „So, jetzt ess' ich erst recht nichts mehr. Die können mich mal!“ Das war dann fast so etwas wie eine Rache oder so.

Meine Eltern haben mich manchmal zwingen wollen, was zu essen, aber dann habe ich immer die Zähne ganz fest aufeinandergepresst und trotzdem nichts gegessen. Manchmal wollten sie mich einfach am Tisch sitzen lassen, bis ich den Teller leergegessen hätte. Habe ich aber nicht. Da war ich stur.

**Timo (13) erzählt:**

Als ich elf Jahre alt war, haben meine Eltern sich getrennt. Sie haben sich vorher schon dauernd gestritten. Es gab aber auch immer Momente, wo sie sich dann wieder vertragen haben und ich dachte, nun wird alles wieder gut.

Als sie mir erzählt haben, dass sie sich scheiden lassen wollen, war das für mich trotzdem ein Schock!

Vielleicht hätte ich das ahnen können. Habe ich aber nicht.

Durch ihre ewigen Streitereien waren meine Eltern ständig nur mit sich beschäftigt. Ich dachte dann: Jetzt, wo sie sich trennen, beachten sie mich vielleicht wieder ein bisschen mehr. Dann hätte die Trennung wenigstens auch was Gutes.

Da hatte ich aber falsch gedacht. Jetzt ging es erst richtig los. Mich hat es total genervt, dass sie immer nur so schlecht über den anderen geredet haben. Niemand hat nach mir gefragt.

Dann habe ich eines Tages einfach aufgehört zu essen. Ich dachte, dann müssten sie mich ja beachten.

Wenn meine Eltern dann wollten, dass ich etwas esse, habe ich total aufstur geschaltet. Ich habe dann immer gedacht, jetzt erst recht! Nach ein paar Monaten war ich dann ganz abgemagert. Ich konnte mich in der Schule schlecht konzentrieren und fühlte mich manchmal zu müde zum Aufstehen. Ich dachte immer, ich hätte das trotzdem noch unter Kontrolle.

Irgendwann ging es mir dann so schlecht, dass ich dachte, das willst du gar nicht mehr! Ich habe gemerkt, dass das Leben zu anstrengend war. Meine Haare fielen aus. Meine Mutter meldete mich bei so einer Kur an. Es hat mir da aber nicht gefallen und ich habe die Kur ganz schnell wieder abgebrochen. Ich habe gedacht, dass ich es alleine schaffe, aber ich schaffe es einfach nicht. Ich weiß nicht mehr weiter!

**Anna (15) erzählt:**

Ich war 13 und wollte gerne schlanker sein. So wie die Mädchen aus meiner Klasse.

Ich war immer das Pummelchen. In der Schule wurde ich dauernd geärgert deswegen. Ich habe die Schule deswegen gehasst.

Zu Hause habe ich dann immer Schokolade gefuttert, weil ich so alleine und so traurig war.

Im Chat habe ich ein Mädchen kennengelernt, das mir dann erzählt hat, es würde sich nach dem Essen immer den Finger in den Hals stecken. So könnte man essen, würde aber nicht dicker werden, weil man das Gegessene wieder auskotzt, bevor der Körper die Nährstoffe aufnimmt.

Am Anfang fand ich das total eklig, aber ich wollte es trotzdem ausprobieren. Nach dem Essen schloss ich mich in die Toilette ein. Ich wollte mir den Finger in den Hals stecken, aber irgendwie wollte ich das auch nicht. Ich habe geweint und mich richtig gequält.

Irgendwann habe ich es dann geschafft – und ich fand es furchtbar. Ich habe gedacht, das mache ich nicht wieder.

Ich habe es dann aber doch gemacht.

Irgendwann hat es mir dann gar nichts mehr ausgemacht. Es gehörte zum Essen für mich dazu.

Ich habe dann immer darauf geachtet, dass ich Dinge esse, die sich gut erbrechen lassen, wie Schokolade, Kartoffelbrei und so.

Meine Eltern haben es nicht gemerkt. Sie haben mich manchmal gefragt, warum ich nach dem Essen immer so lange im Badezimmer bin. Ich habe ihnen dann immer irgendwas erzählt und sie haben es wohl geglaubt.

Mit der Zeit brauchte ich mir auch gar nicht mehr den Finger in den Hals zu stecken. Es kam dann schon von ganz alleine hoch.

Ich mache das jetzt schon seit ein paar Jahren. Ich bin nicht mehr dick.

Meinen Körper mag ich trotzdem nicht. Ich mag meine Figur nicht und durch das ewige Erbrechen habe ich ganz schlechte Zähne bekommen.

Im Internet habe ich gelesen, dass die schlechten Zähne von der Magensäure kommen, wenn man sich erbricht.

**Pablo (16) erzählt:**

Ich habe immer schon gerne genascht. Zu Hause durften wir das. Mama hat immer was dagehabt. Wenn ich in der Werbung was Neues gesehen habe und gesagt habe: „Ich will das haben!“, dann hat meine Mama es mir gekauft.

Ich hatte ständig das Gefühl, essen zu müssen. In der Schule habe ich immer heimlich im Unterricht gegessen. Wenn meine Mitschüler das gemerkt haben, haben sie sich darüber lustig gemacht. Sie haben mich immer beschimpft: Fettmoppel, Klopsgesicht, Gummiball, Schwabbel, Fettbacke, Arschgesicht. Ich weiß gar nicht mehr die ganzen Schimpfwörter ...

Ich musste ständig etwas essen. Ich konnte auch immer nur an Essen denken. Wenn ich was gegessen habe, dann habe ich immer schon überlegt, was ich denn als Nächstes essen könnte.

Weil die Lehrer sich bei meiner Mutter beschwerten, dass ich so dick sei, versteckte sie die Süßigkeiten vor mir. Ich kannte aber alle Verstecke und habe immer alles gefunden. In meinem Zimmer hatte ich überall Vorräte versteckt.

Freunde habe ich keine. Zu Hause gucke ich fern oder spiele Computer. Oft bin ich traurig und dann esse ich wieder, um mich selbst zu trösten. Neulich in der Schule ist der Stuhl zerkracht, auf dem ich gegessen habe. Alle haben mich ausgelacht. Das war schlimm. Ich hasse sie alle!

Am liebsten würde ich gar nicht mehr zur Schule gehen. Ist sowieso alles zu anstrengend. Den Sportunterricht schwänze ich schon seit Jahren.

Ich mag mich selbst nicht leiden. Eigentlich gucke ich auch nicht in den Spiegel. Mir ist es eigentlich auch egal. Ich kann ja auch nichts dafür, dass meine Mama immer so viel Süßes einkauft. Meine Eltern sind auch dick.

Mein Lieblingsgetränk ist Cola. Ich habe einen eigenen Kühlschrank in meinem Zimmer – den hat mein Onkel mir geschenkt.

- 1 Bildet Gruppen.
- 2 Wählt einen Bericht aus.
- 3 Lest den Text. Beantwortet die Fragen.



a) Wie hat die Essstörung von \_\_\_\_\_ angefangen?

---

---

---

---

b) Wie alt war \_\_\_\_\_ da? \_\_\_\_\_ Jahre

c) Was wollte \_\_\_\_\_ damit erreichen?

---

---

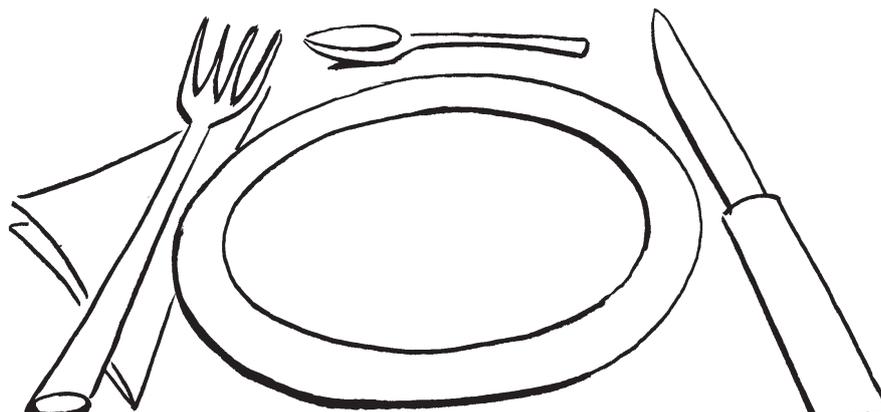
---

d) Was glaubt ihr: Wie fühlt sich \_\_\_\_\_ ?  
Begründet eure Meinung.

---

---

---



- e) Fühlt sich \_\_\_\_\_ in ihrem/seinem Körper wohl?



---

---

---

- f) Was glaubt ihr: Kann \_\_\_\_\_ ihr/sein Essverhalten wieder ändern? Begründet eure Meinung.

---

---

---

- g) Was würdet ihr \_\_\_\_\_ raten?

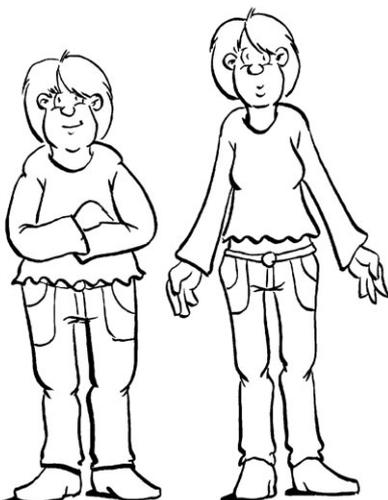
---

---

---

- h) Wie heißt die Essstörung von \_\_\_\_\_ ?

---



- ① Such dir einen Partner.
- ② Sammelt alle Begriffe, die euch zu dem Wort „Diät“ einfallen. Folgende Fragen helfen euch dabei:
  - Welche Diäten kennt ihr?
  - Was muss man bei einer Diät machen?



# Diät

VORBEREITUNG

1 Such dir einen Partner.



2 Überlegt gemeinsam: Wen könntet ihr zum Thema „Diät“ interviewen (z. B. Eltern, Freunde, Geschwister ...)?

3 Interviewt die ausgewählten Personen.

a) Hast du schon einmal eine Diät gemacht?

Ja  Nein

b) Wie hieß die Diät?

\_\_\_\_\_

c) Wie sollte die Diät funktionieren? Was musstest du beachten?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

d) Hast du abgenommen durch die Diät?

Ja  Nein

e) Konntest du das Gewicht nach der Diät halten oder hast du wieder zugenommen?

Gewicht gehalten  wieder zugenommen



4 Sammelt alle Fragebögen aller Gruppen ein und wertet aus:

- Wie viele befragte Personen haben eine Diät gemacht?
- Wie viele haben nach der Diät wieder zugenommen?

5 Besprecht die Ergebnisse: Sind Diäten zu empfehlen? Welche anderen Möglichkeiten gibt es, Übergewicht zu verlieren?



- 1 Bildet Gruppen.
- 2 Wählt einen der Texte aus und lest ihn.
- 3 Sprecht darüber in der Gruppe.
- 4 Bereitet anschließend einen Vortrag vor: Füllt dazu das Arbeitsblatt aus.
- 5 Sucht in Zeitschriften/Katalogen nach Bildern, die zu eurem Vortrag passen.



### Was ist Schönheit?

Schönheit lässt sich nur schwer in Worte fassen. Wann ist jemand schön? In unterschiedlichen Kulturen gelten unterschiedliche Schönheitsmaßstäbe. Was zu einer Zeit als schön gilt, gilt zu einer anderen Zeit vielleicht als hässlich.

- Im 16. Jahrhundert z.B. galten etwas dickere, ungeschminkte Frauen mit langen, offenen Haaren als schön.
- Im 19. Jahrhundert galt eine sogenannte „Wespentaille“ als schön. Die Frauen ließen sich dafür in ein enges Korsett einschnüren. Dadurch litten sie oft unter Atemnot oder quetschten sich Rippen und Organe.
- Heute gelten schlanke, makellose Körper als schön. Außerdem volle Lippen und große Brüste (bei Frauen) und muskulöse Arme und ein Waschbrettbauch (bei Männern).

Im wahren Leben ist es so, dass für jeden Mensch Schönheit etwas anderes bedeutet. Manche Frauen finden Männer mit einem kleinen Bäuchlein attraktiv und manche Männer finden kräftigere Frauen attraktiv. „Innere Schönheit“ und ein fröhliches Lachen ist vielen Menschen wichtiger als eine perfekte Figur.

### Alles nur Lüge?

Eins sollte euch klar sein: So perfekt, wie die Models und Schauspieler in Zeitschriften aussehen, sehen sie nicht im wirklichen Leben aus.

Für die Aufnahmen werden sie stark geschminkt, um Falten oder Pickel zu überdecken.

Außerdem werden die Fotos im Nachhinein noch stark bearbeitet. Nur so entsteht dieses perfekte Aussehen. In Wirklichkeit haben auch Schauspieler mal ein kleines Speckröllchen am Bauch oder einen Pickel im Gesicht.

Durch Zeitschriften und das Fernsehen wird uns aber leider dieses falsche, perfekte Bild vermittelt. Viele Menschen verfallen einem regelrechten Schönheitswahn, weil sie so perfekt aussehen wollen wie ihre Stars.



### Falscher Schönheitswahn



Das Fernsehen lebt uns falsche Vorstellungen von Menschen und ihrem Aussehen vor. In Castingshows werden nur gestylte, schick angezogene und stark geschminkte Teilnehmer gezeigt. Den Teilnehmern werden bestimmte Verhaltensregeln vorgegeben. Wenn sie sich nicht daran halten, scheiden sie aus. So gut wie nie sehen wir kräftige oder gar dicke Menschen (und wenn, werden wir auch noch darauf hingewiesen). In der Werbung treten immer gut gelaunte, sonnengebräunte, schlanke und anscheinend glückliche Menschen auf.

Dieser Schönheitswahn führt dazu, dass immer mehr junge Menschen eine Schönheitsoperation wollen. Die Risiken werden oft nicht bedacht.

Im Fernsehen lassen sich „hässliche Entlein“ in einen „schönen Schwan“ verwandeln. Oft sind das Menschen, die sich haben „gehen“ lassen und dadurch mit ihrem Aussehen (schlechte Zähne, zu dick, ungepflegtes Äußeres) nicht mehr zufrieden sind.

In der Sendung werden sie dann zu einer künstlichen Schönheit gemacht. Dass die Menschen nach der Sendung wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen werden, ahnen die wenigsten.

Nach der Sendung haben die Teilnehmer auch nicht das Geld, um sich schöne Kleidung und teure Schminke zu kaufen. Außerdem ist dann auch niemand mehr da, der sie stylt und schminkt.

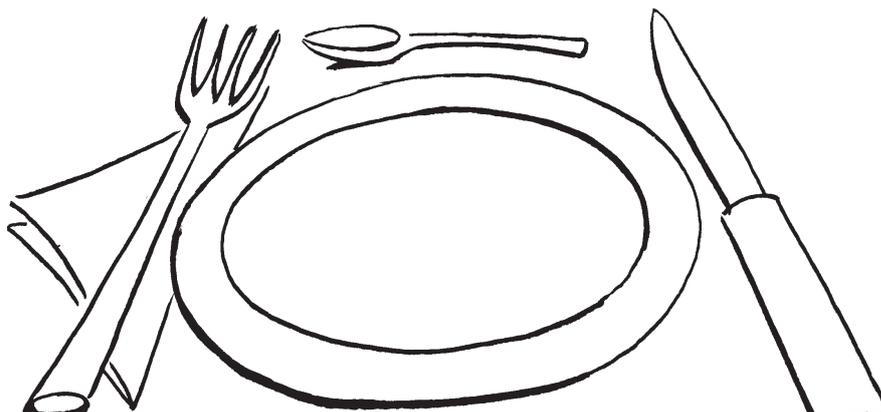
### Ich bin zu dick

Viele Jugendliche glauben, dass sie zu dick sind. Sie glauben, dass sie nur mit einem wohlgeformten und schlanken Körper gut aussehen und begehrenswert sind. Viele Jugendliche leiden daher an einem zwanghaften Schönheitswahn, z. B. erbrechen sie ihr Essen, damit sie nicht dick werden. Dass dieses Verhalten zu schweren Erkrankungen wie z. B. Bulimie (Brechsucht) führen kann, ist ihnen oft nicht klar. Durch die Magensäure, die mit dem Erbrochenen hochkommt, werden zudem die Zähne stark geschädigt.

Ein gestörtes Essverhalten beeinflusst aber nicht nur unsere Gesundheit negativ, sondern es führt auch zu verminderter Leistungsbereitschaft und Müdigkeit. Konflikte sind vorprogrammiert.

Diäten und Medikamente sollen uns zu einem schlanken Aussehen verhelfen. Ist euch schon einmal aufgefallen, dass die Models und Schauspieler, die Werbung für diese Mittel machen, immer schlank sind? Sie bräuchten doch eigentlich keine Diät.

Eine bewusste Ernährung und Sport sind die einfachsten und gesündesten Rezepte, um beweglich und ausgeglichen zu bleiben.



Wir haben uns mit dem Thema

\_\_\_\_\_ beschäftigt.



Interessant fanden wir, dass ...

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Besonders beeindruckt hat uns die Tatsache, dass ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Darüber sollten wir nachdenken:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Bergedorfer<sup>®</sup> Unterrichtshilfen**

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter [www.persen.de](http://www.persen.de)

**Hat Ihnen dieser Download gefallen?** Dann geben Sie jetzt auf [www.persen.de](http://www.persen.de) direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



VORSCHAU

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude  
AAP Lehrerfachverlage GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Mele Brink  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 23150DA4

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



**zur Vollversion**