Du hast heute ein Theaterstück gesehen, das sich mit dem Thema Ess-Störungen beschäftigt. Vielleicht hast du schon einiges über Ess-Störungen gehört und gelesen. Vielleicht kennst du auch jemanden, der betroffen ist. Viele Jugendliche haben bereits Diäten ausprobiert und beschäftigen sich mit ihrem Gewicht.

Warum zeigen wir das Stück „Soulfood" in deiner Klasse?

In der Pubertät ist die Gefahr am größten an einer Ess-Störung zu erkranken. In dieser Zeit ändert sich der Körper, die Gefühle, das Denken - alles ist anders und neu. Mädchen müssen sich mit ihren Rundungen anfreunden und Jungs mit ihrem schlaksigen Körper und den sprießenden Barthaaren. Man wird sehr verletzlich und unsicher. Alles ist stressig. Wer bin ich eigentlich? Was ist toll an mir? Wie finden mich die anderen. Blöde Bemerkungen können ganz schön wehtun und am Selbstbewusstsein kratzen. Selbstvertrauen und innere Stärke sind jedoch wichtig, um nicht an einer Ess-Störung zu erkranken.

Soulfood

Soulfood ist ein schulübergreifendes Präventionsprojekt von Chapeau Claque e.V. für die 5. bis 9. Jahrgangsstufe. Mit fachlicher Unterstützung des Landratsamtes Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen und dem Arbeitskreis Ess-Störungen entstand eine Unterrichtseinheit, die an das Thema Ess-Störungen heranführt.

In der Rolle von zwei Teenagern zeigen unsere beiden Darsteller ganz unterschiedliche Umgangsweisen mit ihrem alltäglichen Stress: Benny kämpft gegen das Mobbing in der Schule, den fehlenden Vater und die meist abwesende Mutter; Phia, die er aus der Schule kennt hat damit zu kämpfen, dass ihre Mutter nie mit ihr zufrieden ist.
Beide zeigen auffälliges Essverhalten: Während Benny mit Rückzug und dem Verzehr von Unmengen Süßigkeiten reagiert, meint Phia, dass sie zu dick sei und abnehmen muss.

Beratungs- und Hilfsangebote:

Hungrig-Online e.V., Postfach 1905, 91009 Erlangen
info@hungrig-online.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Geyerswörthstraße 2, 96047 Bamberg
Helga Rudhart, Tel: 0951/ 2995730
eb@caritas-bamberg.de

Landratsamt Bamberg, Gesundheitswesen
Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg
Alexandra Hölzlein, Tel: 0951/ 85665
alexandra.hoelzlein@lra-ba.bayern.de
www.landkreis-bamberg.de

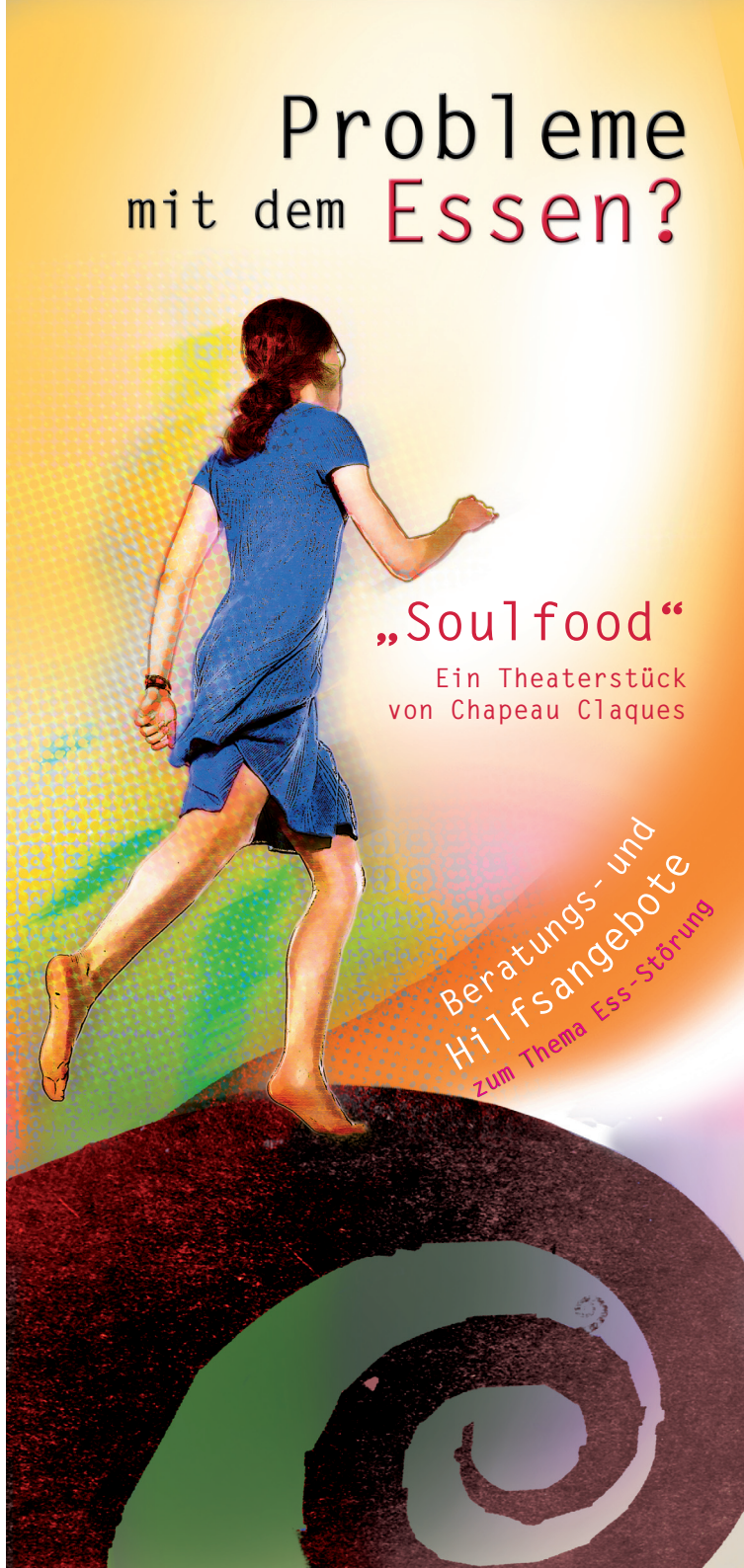
Herausgeber

Chapeau Claque
Verein für kreative Medien und Kulturpädagogik e.V.
Lichtenhaidestraße 15, 96052 Bamberg
Markus Hörner, Tel: 0951/ 39333
info@chapeau-claque-bamberg.de
www.chapeau-claque-bamberg.de

Landratsamt Bamberg, Gesundheitswesen,
Alexandra Hölzlein

Gestaltung: Christine Kaufmann, Bamberg

Probleme mit dem Essen?



„Soulfood"

Ein Theaterstück von Chapeau Claques

Beratungs- und Hilfsangebote zum Thema Ess-Störung

Essen macht satt!?

Essen bzw. Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme oder Hungergefühlen und Satt-Sein zu tun. Es kann auch ganz andere Gründe haben. Sicher kennst du auch, dass du aus Langeweile isst oder weil es dir nicht gut geht, weil du wütend oder traurig bist. Dann wird Essen zum Ersatz.

Manche Menschen müssen in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder immer essen, oder aber sie können gar nicht mehr essen. Meistens führt das zu noch mehr Frust. Auch streng kontrolliertes Essen sowie Diäten führen häufig zu einer Ess-Störung. So bekommt das Essen bzw. das Nicht-Essen eine Bedeutung im alltäglichen Leben, die weit über die Nahrungsaufnahme hinausgeht. Essen oder Nicht-Essen wird zum Maßstab für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und Zufriedenheit.

Woran kannst du eine Ess-Störung erkennen?

- Alles dreht sich nur ums Essen und die Figur.
- Die Waage entscheidet, ob es ein guter oder schlechter Tag wird.
- Er/ Sie findet sich zu dick, obwohl das Gewicht ganz normal ist.
- Es werden häufig Diäten ausprobiert.
- Es gibt zwei Sorten von Lebensmittel: erlaubte und verbotene.
- Das Gewicht wird ständig kontrolliert.
- Heißhunger wird mit Fressanfällen gestillt.
- Das schlechte Gewissen nach einem Fressanfall wird mit Erbrechen beruhigt.
- Die Figur wird unter weiter Kleidung versteckt.
- Extreme sportliche Betätigung soll das Abnehmen beschleunigen.

Wenn du über dein eigenes Essverhalten unsicher bist, dann mach' den Bodycheck und überprüfe dein Essverhalten. Klicke auf **www.bodycheck.bzga.de** und beantworte die Fragen.

Was ist eine Ess-Störung?

Ess-Störungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun.
Ess-Störungen sind ein Ausdruck von Schwierigkeiten und Konflikten mit sichund anderen, sowie mit der Suche nach der eigenen Identität. Sie können unabhängig von Geschlecht und Alter auftreten.

Die Ursachen können vielfältig sein.
Neben Aspekten wie

Schönheitsideal,
Schlankheitswahn,
Diäten und Fitnessideologie

können

schwierige Familienverhältnisse
oder frühe Kindheitserfahrungen

Erklärungen sein.

Die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen liefern häufig wichtige Hinweise.

Ess-Störungen sind ernst zu nehmen. Niemand sollte sich scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Welche Ess-Störungen gibt es?

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Ess-Störungen. Die drei Hauptformen sind Magersucht, Bulimie und Esssucht. Diese können ineinander übergehen und auch Mischformen bilden. In 90 bis 95 Prozent der Fälle sind bisher Mädchen und Frauen betroffen.

Bei der **Anorexia nervosa (Magersucht)** wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder auch durch Medikamente oder Erbrechen das Körpergewicht willentlich stark reduziert. Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden bis zu lebensbedrohlichen Stadien.

Die **Bulimia nervosa (Ess-Brech-Sucht)** ist gekennzeichnet durch Heißhungeranfälle, bei denen oft sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden. Im Anschluss folgt der Versuch, die Essattacke durch selbst herbeigeführtes Erbrechen oder Abführmittel (Medikamentenmissbrauch) Fasten oder übermäßige sportliche Betätigung ungeschehen zu machen. Die körperlichen Folgen können u.a. sein: Verletzungen der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Organschäden und Menstruationsstörungen.

Bei der **Binge Eating Störung (Störung mit Ess-Anfällen)** kommt es zu ständigem Überessen, oder zu Essanfällen wie bei der Bulimia nervosa, aber ohne darauf folgendes „Ungeschehen machen". Viele der Betroffenen sind übergewichtig und versuchen ständig und oft erfolglos an Gewicht abzunehmen. Die körperlichen Folgen von Übergewicht können unter anderem sein: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gelenkbeschwerden. Binge Eating ist unter den Ess-Störungen das Krankheitsbild, welches bisher am wenigsten erforscht ist.

Allerdings: Nicht jeder übergewichtige Mensch hat eine Störung mit Essanfällen und wer dünn ist, muss nicht magersüchtig sein.