

IV.58

Der Mensch

Ursachen und Folgen von Essstörungen – Gruppenpuzzle und Fallbeispiele

Erwin Graf



Erforschen Sie mit Ihren Lernenden, was eine gesunderhaltende Ernährung ist und wie Störungen im Essverhalten zu psychosomatischen Erkrankungen werden. Ihre Klasse beschreibt die Essstörungen Magersucht, Bulimie und die Binge-Eating-Störung als Suchtverhalten und erläutert mögliche Ursachen, Symptome sowie Folgen.

KOMPETENZPROFIL

Klassensstufe: 8, 9

Dauer: 4 Unterrichtsstunden (Minimalplan: 2)

Kompetenzen: Sachkompetenz, Kommunikationskompetenz

Thematische Bereiche: Gesunderhaltung, Ernährung, Sucht, Essstörung, Essauffälligkeiten, Magersucht, Bulimie, Binge-Eating

Auf einen Blick

1.–4. Stunde

M 1	Was verbindest du mit Essen?
M 2	Methodeninformation: Gruppenpuzzle
M 3	Informationsbaustein Magersucht
M 4	Informationsbaustein Bulimie
M 5	Informationsbaustein Binge-Eating-Störung
M 6	Informationsbaustein Hilfe bei Essstörungen
M 7	Teste dein Wissen zu Essstörungen
M 8	Übersichtsblatt Essstörungen
M 9	Bericht einer magersüchtigen Schülerin

Benötigt: ☐ Beamer/Whiteboard für die Präsentation von ZM 1

Erklärung zu den Symbolen



Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau.



leichtes Niveau



mittleres Niveau



schwieriges Niveau

M 1

Was verbindest du mit Essen?



© Drazen Zigic/iStock/Getty Images Plus



© rzzza/iStock/Getty Images Plus



© Halfpoint/iStock/Getty Images Plus



© Liudmila Chernetska/iStock/Getty Images Plus



© ronstik/iStock/Getty Images Plus



© Peter Dazeley/The Image Bank

M 4

Informationsbaustein Bulimie

Aufgaben

1. **Nenne** Veränderungen, die in der Pubertät stattfinden.
2. **Erläutere**, was Bulimie ist.
3. **Nenne** mind. fünf Anzeichen oder Symptome der Bulimie.
4. **Erstelle** einen Steckbrief oder eine Mindmap als Zusammenfassung zu Bulimie.

Pubertät – eine Zeit großer Veränderungen

Während der Pubertät ändern sich der Körper und das Gehirn. Bei Mädchen entwickeln sich u. a. die typisch weiblichen Proportionen, die ersten Eizellen reifen in den Eierstöcken und die Monatsblutung findet etwa alle 28 Tage statt. Bei Jungen werden beispielsweise die Schultern breiter und die Muskeln an Armen und Beinen kräftiger. Auch hier reifen die ersten Samenzellen in den Hoden heran. Mit den körperlichen Veränderungen treten oft Unsicherheiten auf. Jugendliche empfinden sich als zu dick, zu dünn oder zu wenig muskulös. Dies kann zu einer Störung des Essverhaltens führen.

Was ist Bulimie?

Bulimie ist eine Essstörung, von der insbesondere Mädchen und junge Frauen betroffen sind. Besonders häufig kommt Bulimie bei Mädchen rund um die Pubertät vor. Bei Jungen dagegen kommt Bulimie selten vor. Die Betroffenen leiden an regelmäßigen Heißhungerattacken. Sie nehmen dann in kurzer Zeit viel kalorienreiche, leicht verdauliche Nahrung wie Pizza, Burger, Pommes, Kuchen oder Schokolade zu sich. Der Auslöser für diese Essattacken ist meist Langeweile, Wut, Trauer, Einsamkeit, Ärger mit den Eltern oder der Leistungsanforderung und Leistungsdruck. Die Nahrung wird während der Essattacke nur wenig gekaut und schnell geschluckt, sodass sie danach an Bauchschmerzen und Übelkeit leiden. Dazu kommen oft ein schlechtes Gewissen und das schnelle Herbeiführen von Erbrechen.



© Doucefleur/iStock/Getty Images Plus

Anzeichen und Symptome von Bulimie

Typisch für Bulimie sind:

- Heißhungerattacken (mehrfach pro Woche)
- Befürchtung zu dick zu sein
- ständige Sorge zuzunehmen
- starkes Interesse an Kalorien, Körpergewicht und ihrer Figur
- Halsschmerzen durch Entzündungen im Hals
- geschwollene Speicheldrüsen
- abgenutzter Zahnschmelz und Karies
- Sodbrennen

Folgen von Bulimie

Bei vielen Erkrankten kommt es zu Organerkrankungen (Herz, Leber, Lunge usw.) und die seelischen Störungen verstärken sich. Auch ein Schlaganfall oder Herzinfarkt kann die Folge von Bulimie sein.



© gpointstudio/iStock/Getty Images Plus

M 7



Teste dein Wissen zu Essstörungen

Aufgaben

Lies die Aussagen in der folgenden Übersicht sorgfältig durch.

Entscheide anschließend bei jeder Aussage, ob diese RICHTIG oder FALSCH ist, und **kreise** den entsprechenden Buchstaben **ein**.

Hast du alle Aussagen gelesen und bewertet, lies die von dir eingekreisten Buchstaben **von unten nach oben**. Wenn du alle Aussagen korrekt bewertet hast, erhältst du die **deinen Lösungswörter**.

Notiere die Lösung hier:

Aussage	RICHTIG	FALSCH
In der Pubertät kommt es oft zu starken Stimmungsschwankungen, weil sich das Gehirn verändert.	A	N
In der Pubertät finden nur körperliche Veränderungen statt.	K	S
Die körperlichen Veränderungen in der Pubertät betreffen viele Mädchen und Jungen.	O	L
Menschen mit Bulimie achten sehr auf ihr Körpergewicht und essen dauerhaft sehr wenig.	W	V
Von Essstörungen sind Mädchen und Jungen gleich häufig betroffen.	T	R
Anorexie ist eine psychosomatische Erkrankung.	E	Z
Der wissenschaftliche Name für „Magereit“ ist Anorexia nervosa.	N	U
Häufiges Betrachten des vermeintlich „zu dicken Bauches“ vor dem Spiegel kann ein Hinweis auf Magersucht sein.	A	L
Betroffene einer ungesunden Eating-Störung können sich ganz leicht und immer wieder aus ihrer Situation befreien und sich dann wieder „normal ernähren“.	B	I
Essstörungen lassen sich immer sehr leicht und sehr schnell behandeln und sind meist von einem auf den anderen Tag „wie weggeblasen“.	C	X
Wenig auffällige Essauffälligkeiten sind oft eine Vorankündigung, dass sich eine Essstörung entwickeln könnte.	E	H
Essstörungen kommen bei Erwachsenen nicht vor, sondern nur in der Pubertät.	J	R

Bericht einer magersüchtigen Schülerin

M 9

Aufgaben

1. **Lies** dir den Bericht der magersüchtigen Schülerin sorgfältig durch. **Unterstreiche** wichtige Stellen im Text. Zu Beginn ihres Berichts beschreibt die Schülerin ihre Mahlzeiten. **Notiere**, was die Schülerin isst.
 - a) zum Frühstück
 - b) zum Mittagessen
 - c) zum Abendessen
 - d) als Zwischenmahlzeiten
2. **Notiere**, was dir bei den beschriebenen Mahlzeiten auffällt.
3. **Beschreibe**, wie die Schülerin im Zeitraum von Oktober bis Februar ihre Freizeit verbringt.
4. **Nenne** den Hauptgrund, weshalb die 15-jährige Schülerin nach deiner Ansicht magersüchtig geworden ist.
5. **Notiere** einige Aspekte, wie sich das Leben und der Körper der magersüchtigen Schülerin schon nach einigen Monaten verändern.
6. **Beschreibe**, wie der magersüchtigen Schülerin geholfen werden könnte.
7. Magersucht ist eine gefährliche psychosomatische Erkrankung, die man sehr ernst nehmen und behandeln muss. **Erläutere**.

Zeitraum: Oktober bis Februar

Morgens um 5:30 Uhr weckte mich mein Wecker und ich begann mit meinen Fitness-Übungen, obwohl ich eigentlich noch sehr müde war. Das ganze Frühprogramm machte ich in meinem Zimmer, sodass meine Eltern davon nichts merkten.

Ab sieben Uhr bereitete ich mein Frühstück vor: frisches Obst, etwas Haferflocken, Gurken, Magerquark, Buttermilch, ein paar Nüsse, etwas Leinsamen und viel Wasser. Beim Vorbereiten meines Frühstücks lief ich immer mehrere Male zum Müllschrank, um den Esstisch und die Treppen rauf und runter, sodass ich nach dem Frühstück meist schon 100 Schritte gelaufen war. Die Schritte zählte meine Fitness-Uhr. Ich fotografierte mein Frühstück und lud es auf Insta hoch. Ermahnungen meiner Eltern, ich möge doch endlich frühstücken, ignorierte ich. Meine Eltern waren meist schon fertig mit dem Frühstück, bevor ich richtig angefangen hatte. Weil ich mir fürs Frühstück viel Zeit nahm, kam ich oft sehr knapp zum Unterricht. Oft kam ich zu spät.

Zum Mittagessen gab es bei mir nur allem Rohkost: Eisbergsalat, Tomaten, Gurken ohne Essig und Öl, Magerquark, ein paar Nüsse, Mandeln, eine Scheibe Vollkornbrot und manchmal ein hart gekochtes Ei sowie einige Gläser Leitungswasser. Nach dem Nachmittagsunterricht joggte ich noch zwei bis drei Stunden in unserem Stadtviertel – so kam ich bis zum Abend meist auf etwa 25 000 Schritte, das sind etwa 10 km. Am Wochenende lief ich deutlich mehr.

Das Abendessen bestand für mich meist aus viel Rohkost und etwas Magerquark oder Hüttenkäse (0,1 % Fett) sowie einem hart gekochten Ei. Auch abends aß ich meist allein gegen 21:00 Uhr und trank dazu drei Gläser Leitungswasser. Mit meinen Eltern wollte ich im Laufe der Zeit gar nicht mehr essen. Oft als ich allein in meinem Zimmer. Gegen 23:30 Uhr ging ich dann ins Bett und schlief dann meist nicht gleich ein, weil mir sehr viel durch den Kopf ging und mir die Rohkost schwer im Magen lag.

Zwischenmahlzeiten ließ ich ganz weg. Mein Bauch sollte noch flacher werden und dann flach bleiben.

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.

Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online
14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

