

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                                                                    | <b>1</b>  |
| <b>1 Informationen zum Thema Essstörungen .....</b>                                     | <b>5</b>  |
| <b>1.1 Störungsbilder.....</b>                                                          | <b>6</b>  |
| 1.1.1 Magersucht (Anorexia Nervosa) .....                                               | 6         |
| 1.1.2 Exkurs: „Pro Ana Foren“ im Internet .....                                         | 8         |
| 1.1.3 Ess-Brech-Sucht (Bulimie) .....                                                   | 10        |
| 1.1.4 Binge-Eating-Störung .....                                                        | 12        |
| 1.1.5 Esssucht .....                                                                    | 13        |
| 1.1.6 Subklinische Essstörungen .....                                                   | 15        |
| 1.1.7 Orthorexia Nervosa .....                                                          | 16        |
| 1.1.8 Selbstverletzendes Verhalten bei Essstörungen .....                               | 17        |
| <b>1.2 Ätiologie: Risikofaktoren und Erklärungsansätze.....</b>                         | <b>19</b> |
| 1.2.1 Familienstrukturen .....                                                          | 19        |
| 1.2.2 Frauenrolle .....                                                                 | 26        |
| 1.2.3 Das (unerreichbare) Schlankheitsideal .....                                       | 28        |
| 1.2.4 Störungen bei der Entwicklung des Körperselbstbildes .....                        | 31        |
| 1.2.5 Sexuelle Gewalt und Essstörungen .....                                            | 34        |
| <b>2 Prävention von Essstörungen.....</b>                                               | <b>37</b> |
| <b>2.1 Prävention: Theorien und Ansätze.....</b>                                        | <b>37</b> |
| 2.1.1 Modelle von Gesundheit und Krankheit .....                                        | 37        |
| 2.1.2 Prävention .....                                                                  | 39        |
| 2.1.3 Gesundheitsaufklärung .....                                                       | 41        |
| 2.1.4 Gesundheitserziehung .....                                                        | 42        |
| 2.1.5 Gesundheitsförderung .....                                                        | 42        |
| 2.1.6 Gesundheitsbildung .....                                                          | 43        |
| <b>2.2 Handlungsansätze für die Prävention von Essstörungen .....</b>                   | <b>44</b> |
| 2.2.1 Entwicklung von Präventionsansätzen .....                                         | 44        |
| 2.2.2 Zielgruppen .....                                                                 | 46        |
| 2.2.3 Exkurs: Und was ist mit den Jungen? .....                                         | 54        |
| 2.2.4 Handlungsansätze .....                                                            | 55        |
| <b>3 Das Projekt des Mädchenhaus Heidelberg e.V.....</b>                                | <b>62</b> |
| <b>3.1 Fortbildungen für Multiplikator/innen.....</b>                                   | <b>63</b> |
| <b>3.2 Informationsabende für Eltern .....</b>                                          | <b>63</b> |
| <b>3.3 Informationsabende für Eltern, Lehrkräfte und Schüler und Schülerinnen .....</b> | <b>64</b> |

|       |                                                            |     |
|-------|------------------------------------------------------------|-----|
| 3.4   | Workshops zur Prävention von Essstörungen .....            | 65  |
| 3.4.1 | Der Ablauf.....                                            | 65  |
| 3.4.2 | Handlungsansätze und Erfahrungen.....                      | 68  |
| 3.5   | Medienkritisches Fotoprojekt „Was heißt hier schön?“ ..... | 70  |
| 3.6   | Das Internetprojekt „Ess-störungen.net“ .....              | 74  |
| 3.6.1 | Das Internetportal .....                                   | 74  |
| 3.6.2 | E-Mail-Beratung .....                                      | 75  |
| 4     | Projektgestaltung .....                                    | 77  |
| 4.1   | Checkliste für die Planung eines Mädchenprojektes.....     | 79  |
| 4.1.1 | Vorüberlegungen .....                                      | 79  |
| 4.1.2 | Die Durchführung des Projektes .....                       | 80  |
| 4.2   | Checkliste für den Unterricht.....                         | 82  |
| 4.2.1 | Vorüberlegungen .....                                      | 82  |
| 4.2.2 | Unterrichtsinhalte .....                                   | 83  |
| 5     | Methodensammlung.....                                      | 86  |
| 5.1   | Ideensammlungen.....                                       | 87  |
| 5.2   | Einstieg .....                                             | 88  |
| 5.3   | Schönheit und Schlankheit.....                             | 90  |
| 5.4   | Körper und Seele .....                                     | 96  |
| 5.5   | Essen und Essprobleme .....                                | 102 |
| 5.6   | Für sich selbst sorgen.....                                | 110 |
| 5.7   | Abschluss .....                                            | 114 |
| 6     | Anhang.....                                                | 116 |
| 6.1   | Erläuterung der Fachbegriffe.....                          | 116 |
| 6.2   | Literaturverzeichnis .....                                 | 118 |
| 6.3   | Wichtige Links und Adressen .....                          | 123 |
| 6.4   | Vorlagen .....                                             | 124 |
|       | Danksagung .....                                           | 144 |