



ESS-

zu dick?

Zu dünn?

STÖRUNGEN



## 4202125 Von der Sucht mager zu werden

42..... VHS-Videokassette Länge: 29 Min f Produktionsjahr: 1996

Eine junge Frau berichtet in einem Interview über ihre überwundene Magersucht sowie deren Motive und Hintergründe. In eingeschobenen Spielszenen sind charakteristische Symptome magersüchtiger Mädchen und die Reaktionen, die sie in der Familie auslösen, dargestellt.

## 4202541 Magersucht

42..... VHS-Videokassette Länge: 22 min. f Produktionsjahr: 2000

Magersucht ist eine Krankheit, die in schierem Widerspruch zum Überfluss der Industrieländer zu stehen scheint. Vor allem Mädchen und Frauen versuchen mit aller Kraft, die man schon als Gewalt gegen den eigenen Körper bezeichnen kann, ihr Gewicht immer weiter zu reduzieren.

Die Portraits der Betroffenen wecken Verständnis für das Wesen dieser Krankheit; der Film versucht aber auch, Wege aufzuzeigen, wie sie überwunden werden kann.

## 4202542 Bulimia nervosa

42..... VHS-Videokassette Länge: 20 f Produktionsjahr: 2000

Freimütig berichten Schülerinnen, wie sie zu viel Gegessenes, nach einer Party beispielsweise, wieder "loswerden": durch künstlich herbei geführtes Erbrechen. Jede dritte Frau in Deutschland versucht auf diese Weise - zumindest gelegentlich, ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten.

Doch der Weg in die Krankheit Bulimie, einem Teufelskreis aus Fressattacken und Brechanfällen ist nicht weit. Ist daran wirklich nur der Schlankeitswahn Schuld, das Bestreben, schön zu sein, um jeden Preis? Oder gibt es noch andere Gründe, für dieses Verhalten, das nicht Betroffene oft sehr abstoßend finden.

Der Film versucht, einen sensiblen Zugang zu dieser Krankheit zu finden, ihre Ursachen und Auswirkungen und den Zusammenhang mit der "Schwesterkrankheit" Magersucht zu zeigen.

## 4271599 Durch Dick und Dünn

42..... VHS-Videokassette Länge: 11 f Produktionsjahr: 1995

Im ersten Teil der Dokumentation gibt der Autor Informationen zum Thema Magersucht. Im zweiten Teil lässt der Autor ein ehemalig magersüchtiges Mädchen zu Wort kommen.

## 4272621 Essstörungen

42..... VHS-Videokassette Länge: 45 f Produktionsjahr: 2000

Zu den Essstörungen zählen Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Fettsucht. Wie die Namen schon sagen, gehören Essstörungen in den Bereich der Sucht und müssen fachmännisch behandelt werden - wenn die Betroffenen es wollen.

Das Auftreten von Suchtkrankheiten hat in den letzten Jahren, vor allem bei jungen Frauen stark zugenommen, aber auch Männer sind immer häufiger betroffen. Essstörungen können eine Reaktion auf unbefriedigende Lebensverhältnisse sein, Flucht, Ablehnung, Hilflosigkeit, Verweigerung oder stummer Protest, gleichzeitig aber auch Resignation und Anpassung. Der aid-Videofilm will Betroffenen und ihren Angehörigen Hintergrundinformationen liefern, zum Nachdenken anregen, Verständnis für das Leid der Kranken fördern, aber auch Mut machen.

Zahlreiche Betroffene kommen zu Wort und schildern bewegend ihre Erfahrungen, aber auch ihre Fortschritte in der Therapie und ihre Vorstellungen von der Zukunft.

**4272773    borderline 47**

42..... VHS-Videokassette    Länge: 70 f    Produktionsjahr: 2002  
12 Kurzfilme

Film 9. Hungry Hearts

Eine Bulimikerin gewährt Einblicke in ihr Leben. 6. Teil eines Langzeitprojektes zum Thema Essstörungen.

**4272915    Food Mahlzeit**

42..... VHS-Videokassette    Länge: 60 f    Produktionsjahr: 1991/1997

Ernährungserziehung mit Jugendlichen ist keine einfache Angelegenheit. Viele haben "null Bock" auf das Thema. Dass von einer falschen Ernährung gesundheitliche Gefahren ausgehen, die vielleicht in 20 Jahren zum Tragen kommen, interessiert die meisten nicht. Für welchen Jugendlichen sind schon Arteriosklerose, Gicht oder Diabetes ein Thema! Schönheit, reine Haut, Fitness und die Umweltproblematik - das ist schon eher aktuell.

Die aid/WDR-Filmserie "Mahlzeit" wendet sich an Jugendliche im Alter zwischen 15 und 18 Jahren. In diesem Alter haben sich individuelle Ernährungsgewohnheiten einerseits schon verfestigt, andererseits sind die Jugendlichen neugierig und offen für neue Perspektiven. Die Filmserie knüpft an die Bedürfnisse Jugendlicher an. Im Stil einer unkonventionellen Dokumentation werden aktuelle Ernährungsthemen aufgegriffen, über die Jugendliche diskutieren. Die vier Filmfolgen liefern Informationen, verdeutlichen Zusammenhänge und lassen die Jugendlichen selbst zu Wort kommen. Statements von Experten ergänzen deren Aussagen. Zur Filmserie gibt es ein Begleitheft für Fach-, Lehr- und Beratungskräfte, ferner ein Magazin für Schüler.

Film 1: Die guten alten Gewohnheiten

Eßgewohnheiten, Fast-Food und vollwertige Alternativen.

Film 2: Fit um jeden Preis

Fitneß und Leistungsfähigkeit im Sport, Sportler-Ernährung, sportgerechtes Essen und Trinken.

Film 3: Pfade durch den Warenschunegel

Konventionelle und ökologische Anbaumethoden, Kennzeichnung von Nahrungsmitteln aus dem ökologischen Anbau, Verpackung von Lebensmitteln, Fleischverzehr.

Film 4: Heißhunger

Die "Idealfigur" - Diäten, Essstörungen (Magersucht, Bulimie).

**Auch als Medienpaket verfügbar:**

**5070312    Food-Mahlzeit**

50..... Medienpaket:

Zusätzlich zum VHS-Video 4272915 „Food Mahlzeit“ enthält das Medienpaket:

1 x CD-ROM "Eat'n hills, 2000 10 - vollwertig essen und trinken" mit 2 Begleitheften:

Geh' auf Entdeckungsreise in die phantastische Welt der Ernährung. Hinter 10 Hügeln erfährst du beispielsweise, wie viel Energie du verbrauchst, wenn du 30 Minuten joggst und ob Powerdrinks wirklich gute Durstlöscher sind. Am Ende des Spiels weißt du dann genau, was eine moderne und gesunde Ernährung ausmacht.

2 x Begleitheft "FOOD fresh & funny", Magazin für junge Leute:

Die Schwerpunkte der Filme und weitere zum Thema passende Informationen finden sich in dem 32seitigen Jugendmagazin, das im Stil professioneller Jugendzeitschriften



konzipiert ist. Da geht es um Themen wie "Was heißt hier vollwertig?", "Öko? - Na logisch", "Null Bock auf mehr Müll", "Null-Diät" und vieles mehr. Ergänzt werden die Infos durch Rezepte, einen Test und einen Comic.

#### 2 x Begleitheft "Food Mahlzeit - Essen mit Köpfchen"

Auch für Sie, der/die Sie mit den Jugendlichen arbeiten möchten, enthält das Medienpaket zahlreiche Informationen in Form eines 36seitigen Begleitheftes. Es soll Sie bei Ihrem Projekt unterstützen, indem es Lernziele vorschlägt, Anregungen für die Bearbeitung im Unterricht gibt und Hinweise auf Literatur und weiterführende Medien. Hinzu kommen Fachbeiträge zu jeder Filmfolge.

#### Beiliegende ergänzende Medien (Hefte):

- 3 x Vollwertig essen & trinken nach den 10 Regeln der DGE
- 3 x Fast Food - Essen auf die Schnelle
- 3 x Alternative Wege bewusster Ernährung
- 2 x Fit für den Sport - durch richtige Ernährung
- 1 x Ökologischer Landbau - Grundlagen und Praxis
- 2 x Jod und andere kritische Mineralstoffe

### 4273045 Die Diätenfalle

42..... VHS-Videokassette Länge: 44 f Produktionsjahr: 2001

Magersucht, Übergewicht, Schönheitsideal, Diäten - Schlagworte zur Ernährung.

Die Dokumentation setzt sich kritisch mit Ernährungsmythen auseinander. In sechs Kapiteln kommen Betroffene und Experten zu Wort.

### 4273403 Wenn Leib und Seele hungern

42..... VHS-Videokassette Länge: 30 f Produktionsjahr: 2000

Immer mehr Mädchen und junge Frauen hungern sich in einen lebensbedrohlichen Zustand. Und verlangen dabei dem Körper noch sportliche Höchstleistungen ab. Selbstkasteiung im 21. Jahrhundert. "Wenn ich mich selber hasse, ist der Sport auch eine Überwindung, auch eine Selbstbestrafung, für das, dass ich kein guter Mensch bin oder vielleicht einmal versagt habe. Das ist, um mein schlechtes Gewissen auszuschalten mit diesem Schmerz. Und auf der anderen Seite muss ich mir mein Essen auch verdienen."

Iris und Lissy sind seit Jahren magersüchtig. In der Klinik Roseneck am Chiemsee haben sie Zuflucht gesucht und gefunden.

Der Film begleitet die beiden, die sich während ihrer monatelangen Therapie angefreundet haben, in ihrem Klinikalltag, beim Kochen und beim Essen, in der Gestaltungstherapie und dem Anti-Diätkurs, beim Bergsteigen und im Gruppengespräch. Am Ende steht die noch zaghafte Einsicht: Ich darf Fehler machen. Ich muss keine Buße tun.

### 4273459 Zu dick? Zu dünn?

42..... VHS-Videokassette Länge: 60 f Produktionsjahr: 2002

Es ist schwer zu verstehen, doch in unserer Überflussgesellschaft verhungern junge Menschen. Laut Schätzungen ist jeder siebte Jugendliche ein Magersucht-Risikofall. Falscher Umgang mit Essen kann aber auch zum anderen Extrem, zur Fettleibigkeit führen. Die in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung entstandene Reihe informiert über die Krankheitsbilder Magersucht, Bulimie und Adipositas und erklärt persönliche und gesellschaftliche Ursachen und Hintergründe von Essstörungen bei Jugendlichen.

Die Filme richten sich an nicht akut betroffene Jugendliche im Alter zwischen etwa zwölf und 16 Jahren und ihr Umfeld. Auf alltagsnahe und auch humorvolle Weise dokumentieren sie Lebensgefühl, Entwicklung und Probleme Jugendlicher in Bezug auf ihr Ernährungsverhalten.



Die Filmreihe mit vier Filmen à 15 Minuten stellt das Thema Essstörungen, eingebettet in den Lebenszusammenhang von Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren vor.

Als Essstörungen werden Magersucht, Bulimie und Adipositas/Blinde Eating Disorder angesprochen. Die Kamera begleitet eine Gruppe von nicht akut betroffenen Jugendlichen in ihrem täglichen Umfeld (Schule, Freizeit, Elternhaus, peer-Group) und lässt sie selbst sprechen. Clipartig geschnittene Passagen und ruhige Interviews wechseln miteinander ab.

Die Filmreihe versucht, die Jugendlichen altersgerecht für die Themenbereiche Körper, Wohlbefinden, Ernährung und Essstörungen zu sensibilisieren. Sie sollen lernen, Alarmzeichen für Essstörungen bei Freunden, Geschwistern und bei sich selbst frühzeitig wahrzunehmen. Die Reihe ermutigt zum Handeln schon im Vorfeld einer möglichen Essstörung und informiert in Folge 4 auch über Selbsthilfe- und Therapieangebote. In Folge 3 und 4 sprechen auch ehemals Betroffene über ihre Erfahrungen mit Essstörungen.

#### Film 1: "Hauptsache schön"

**Körpergefühle, Schönheitsideale, Normen des Aussehens in Gesellschaft und Medien**  
Die Veränderung des Körpers verunsichert viele Jugendliche in der Pubertät. Sie erleben, dass Frauen und Männer in unserer Gesellschaft häufig nach ihrem Äußeren beurteilt werden. Mädchen müssen superschlank, Jungs athletisch sein. Viele Jugendliche orientieren sich in ihrer Kleidung und in ihrer Selbstinszenierung an Vorbildern aus der Werbe-, TV-, Mode- und Musikwelt. Diese Vorbilder verkörpern für sie das heutige Schönheitsideal. Schön- und Schlanksein erscheinen als Schlüssel zum Glück; Dicke sind dagegen Außenseiter.

Der Film zeigt den Widerspruch zwischen den als "Ideal" propagierten Medien-Bildern und der Realität eigener Erfahrungen auf: Nur die wenigsten Jugendlichen haben Model-Maße. Interessante Jugendliche, die nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprechen und trotzdem selbstbewusst sind, kommen zu Wort. Folge 1 von 4 Folgen.

#### Film 2: "Essen - aber wie?"

**Problematisches Ernährungsverhalten (Fast food, Diäten) und Alternativen; Ernährung – Bewegung – Entspannung**

Essen auf die Schnelle statt Essen als Genuss: Die Ernährungsweise von Jugendlichen ist häufig durch kalorienreiches, nährstoffarmes Fast Food gekennzeichnet. Gemeinsame Mahlzeiten im Familienkreis finden nur noch selten statt. Typisch für viele Mädchen in der Pubertät: Sie beginnen, oft nach dem Vorbild der Mutter, ihre erste Diät. Essen und Kalorienzählen bestimmen ihren Alltag. Die Gefahr: Diäten können eine Einstiegsdroge für Essstörungen sein.

Der Film zeigt, dass gesunde Ernährung in Verbindung mit Bewegung und Entspannung eine sinnvollere Möglichkeit ist, das Körpergewicht zu steuern und ein gutes Gefühl zum eigenen Körper zu bekommen.

#### Film 3: "Sich krank essen"

**Essstörungen (Magersucht, Bulimie, Adipositas) aus der Sicht des Umfeldes (Freunde, Schule, Familie)**

Was sind erste Anzeichen für eine Essstörung? Wo hört die gesunde Ernährungsweise auf? Welches Verhalten deutet auf eine Krise hin? Der Film sensibilisiert Jugendliche für problematisches Essverhalten und zeigt mögliche Alarmzeichen wie ständiges Kalorienzählen oder Essanfälle auf. Die typischen Merkmale von Magersucht, Bulimie und Adipositas werden erklärt. Ein Beispiel dafür im Film ist Gesa, ein ehemals magersüchtiges Mädchen. Sie beschreibt anschaulich, wie sie langsam in die Magersucht hineingeraten ist. Auch die Auslöser und Gründe für Essstörungen, z.B. die Trennung der Eltern oder Liebeskummer, werden thematisiert und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt.

#### Film 4: "Sich helfen lassen"

**Möglichkeiten von Therapie- und Selbsthilfe; Heilungsmöglichkeiten des Umfeldes.**

An Essstörungen erkrankte Jugendliche sind nicht alleine. Es kann jeden treffen und oft ist das Problem nicht ohne fremde Hilfe lösbar. Mitschüler oder Freunde können die Betroffenen dazu ermuntern, sich professionelle Hilfe zu holen oder sich an Vertrauenslehrer und andere Vertrauenspersonen zu wenden. Im Film wird auf Ansprechpartner und Hilfsstrukturen vor Ort hingewiesen. Darüber hinaus werden Möglichkeiten der ambulanten und stationären Hilfe angesprochen sowie Therapieeinrichtungen mit unterschiedlichen Konzepten kurz vorgestellt. Betroffene berichten von ihren Erfahrungen.

#### **Auch als Einzelkassetten verfügbar:**

##### **4908787 Hauptsache schön**

42..... VHS-Videokassette Länge: 15 f Produktionsjahr: 2002

##### **4908788 Essen, aber wie ?**

42..... VHS-Videokassette Länge: 15 f Produktionsjahr: 2002

**4908789    Sich krank essen**

42..... VHS-Videokassette    Länge: 15 f    Produktionsjahr: 2002

**4908790    Sich helfen lassen**

42..... VHS-Videokassette    Länge: 15 f    Produktionsjahr: 2002

**Auch als Medienpaket verfügbar:**

**5070416    Zu dick? Zu dünn?**

50..... Medienpaket

Das Medienpaket besteht aus:

- Ein Video 4273459: "Zu dick? Zu dünn?"
- Begleitmaterial zur Filmreihe "Ess - Störungen bei Jugendlichen"

**4908050    Heißhunger**

49..... Schulfernsehen    Länge: 15 f    Produktionsjahr: 1994

Diese Sendung befasst sich mit den Essproblemen Jugendlicher und junger Erwachsener. Es wird deutlich, dass der Übergang von Essproblemen in ein ausgeprägtes Krankheitsbild fließend ist. Magersucht und Bulimie werden beispielhaft behandelt, Krankengeschichten werden aufgezeigt.

**Weblinks**

(aus [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de), Artikel „Essstörung“ vom 03.10.2006)

- [Essstörung - wenn die Seele hungert. Infos, Hilfe, Adressen und Austausch für Betroffene und deren Angehörige und Freunde.](#)
- [Umfassender Informationsserver zu Therapiezentren, deutschsprachigen Internetsites, Literatur, Buchbesprechungen, Leitlinien, Forschungsprojekten, Kongressen zum Thema,...](#)
- [Informationen zur Entstehung, Diagnose und Behandlung von Essstörungen](#)
- [Overeaters Anonymous \(Selbsthilfegruppen in Deutschland\)](#)
- [Anja Hilbert: Körperbild bei Frauen mit 'Binge-Eating'-Störung. Diss. Marburg 2000](#)
- [Viele Infos zu BED](#)
- [Psychotherapie bei Adipositas](#)
- [Kurzfassung der Behandlungsleitlinie Essstörungen der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde](#)
- [Leitlinie Essstörungen der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie](#)
- [Ess-stoerungen.net - Hilfe und Beratung bei Essstörungen](#)
- [praevention-von-essstoerungen.de - Prävention von Essstörungen](#)
- [Hungrig-Online.de - Informations- und Kommunikationsangebot des Hungrig-Online e.V.](#)
- [Website einer ehemals Betroffenen mit vielfältigen Kontakt- und Informationsmöglichkeiten](#)