



## Ich habe essen satt! – Wenn Essen zum Problem wird

**Präventionsschwerpunkt:**  Gewalt  Sucht  Medien  Gesundheit  sonstiges

**Inhalt/Beschreibung:** Ziel des Workshops ist die Sensibilisierung der Schülerinnen und Schüler für das Thema Essstörungen bei sich selbst und im eigenen Umfeld. Um einordnen zu können, ab wann Aussehen, Gewicht oder Essverhalten gestört ist, braucht es verlässliche Aussagen und Vorgaben darüber, was „normal“ ist. Deshalb geht es zunächst darum, wie Normalgewicht festgelegt wird, wie der BMI berechnet wird und wie der eigene BMI zu bewerten ist. Gemeinsam werden mögliche Ursachen von Über- oder Untergewicht erarbeitet und Kriterien für normales und gestörtes Essverhalten zusammengestellt. Die Krankheitsbilder Magersucht, Bulimie und Binge eating disorder werden vorgestellt und durch Erfahrungsberichte von Betroffenen ergänzt. Die Arbeit in Kleingruppen ermöglicht den Schülerinnen und Schülern den persönlichen Austausch.

### Zielebene:

Multiplikatoren  Endadressaten  Öffentlichkeitsarbeit

### Altersgruppe

Kinder bis 13 Jahre  Jugend ab 14 bis 17 Jahre  
 Junge Erwachsene ab 18 Jahre (Eltern, Lehrer)  Erwachsene

### Geschlechtsspezifische Ausrichtung

speziell weiblich  keine  speziell männlich

### Konzeptionelle Ebene

Informationsvermittlung  Normenbildung  
 Alternative Erlebnisformen  Kompetenzförderung  
 Früherkennung/Intervention  Strukturgestaltende Maßnahmen

### Umsetzungsebene

Vortrag/Referat  Unterricht/Trainingseinheit  Workshop/Seminar  
 Fortbildung  Beratung/Supervision  Ausstellung  
 Projekttag/e  Aktionswochen  Infostand

### Setting

Familie  Kindergarten/-tagestätten  Schule

**Teilnehmerzahl:** 10 – 15 Teilnehmer/innen **Zeitaufwand:** 2 h

**Organisatorische Voraussetzungen:** Klassenzimmer mit Overhead-Projektor und Flipchart

**Kosten:** kostenlos

**Referent/in:** AOK-Ernährungsfachkraft

**Kontakt:** AOK Heilbronn-Franken – KundenCenter Künzelsau  
Gesundheitsförderung, Heidi Kammerer, Tel. 07940 122 135  
E-Mail: [Heidi.Kammerer@bw.aok.de](mailto:Heidi.Kammerer@bw.aok.de)