

Empfohlene Bücher zum Thema

Essstörungen und Schönheitsideale

Zu den Themen Essen und Übergewicht gibt es separate Listen.

Unterrichtsmittel

Beratungsstelle Gesundheitsbildung (2005): Speisekarte. Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Materialien für Unterricht und Ernstfall rund um Essen, Übergewicht und Essstörungen. Aarau: Pädagogische Hochschule.

Hintergrundinformationen, Unterrichtsvorschläge inkl. Kopiervorlagen für Arbeitsblätter sowie Hinweise, wie Übergewichtigen und Magersüchtigen zu begegnen ist.

Hassel, Holger (2005): Schlankeitsideal. Baustein für die Gestaltung von projektorientiertem Unterricht und von Projektwochen. Aid (4. Auflage).

Etwas Hintergrund, Unterrichtsvorschläge und Kopiervorlagen.

Isenschmid, Bettina u.a. (2002): Magersucht und Bulimie. Informationen und Tipps für Lehrpersonen. Bern: BLMV.

Hintergrundinformationen zu Essstörungen sowie Unterrichtsvorschläge zu den Themen Essen, Schönheitsideale und Essstörungen (inkl. Folien).

Kliebisch, Udo & Weyer, Dirk (1996): Selbstwahrnehmung und Körpererfahrung. Interaktionsspiele und Infos für Jugendliche. Mülheim: Verlag an der Ruhr.

Unterrichtsvorschläge rund um Selbstwahrnehmung und Schönheitsideale.

Knoll, Sonja (1998): Ess-Störungen. Bern: Berner Lehrmittel- und Medienverlag.

Lehrmittel mit Hintergründen zu Essstörungen und Unterrichtsvorschlägen.

Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen (Hrsg.): Mal dick, mal dünn.

Magazin mit Hintergründen zu Essstörungen, Beiträgen über die Üblichkeiten der Model-Branche und Unterrichtsvorschlägen für die Prävention.

Raabe, Katrin (2004): Mädchenspezifische Prävention von Ess-Störungen. Schneider: Hohengehren.

Grundlagenwissen über die Psychodynamik und die Ursachen von Essstörungen, mögliche Handlungsansätzen und ein Beispiel von Prävention anhand der Projektarbeit des Heidelberger Mädchenhaus e.V. dar. Ein Praxisteil gibt konkrete Hilfestellung bei der Umsetzung eigener Projekte.

Vorpahl, Bernd (1994): Essgewohnheiten. Materialien für 5.-10. Klasse. Stuttgart: Klett.

Unterrichtsvorschläge rund um Essen, Esskultur, Schönheitsideal und Essverhalten.

Wohlgenannt, Christina & Jauschneg, Bernadette (2004): Zu dick, zu dünn oder gerade richtig!? Graz: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention.

Ein Arbeits- und Projektmanual zum Thema Essstörungen mit Informationen und Unterrichtsvorschlägen. www.vivid.at

Jugendliteratur

Arold, Marliese (2008): Völlig schwerelos. Miriam ist magersüchtig. Bindlach: Loewe.

Jugendroman: Nur ein paar Kilo abnehmen. Doch dann kann Miriam nicht mehr damit aufhören.

Blobel, Brigitte (2007): Meine schöne Schwester. Aarau: Arena.

Jugendroman rund um Magersucht, der jugendlichen Suche nach der eigenen Identität, um Wettkämpfe und Eifersucht innerhalb der Familie.

Blobel, Brigitte (2002): Das Model. Würzburg: Arena.

Jugendroman: Was muss man nicht alles über sich ergehen lassen, um Model zu werden?

- Connell, Barbara (2000): Schön genug? Berg a.l.: kik.
Comic zum Thema Magersucht für Mädchen ab 12: Eine Grille möchte so schlank sein wie die Stabheuschrecke. Mit Arbeitsanleitung und Aufgabenteil für den Unterricht.
- Fehér, Christine (2005): Dann bin ich eben weg. Düsseldorf : Bertelsmann.
Irgendwann kann Sina nicht mehr aufhören mit dem Kalorienzählen. Als die anderen merken, was mit ihr los ist, ist sie schon viel zu dünn ...
- Fülscher, Susanne (2000): Nie mehr Keks und Schokolade. Freiburg: Kerle.
Wie schön muss das Leben sein, wenn man dünn ist! Nina steuert in ihrer Pubertät auf einen neuen Lebensabschnitt zu - ohne Keks und Schokolade.
- Heimgartner, Susanna (2006). Durch Dick und Dünn. Bern: Schulverlag.
Comic für Jugendliche: Eva hungert sich fast zu Tode, bis es nach einem Klinikbesuch wieder aufwärts geht.
- Kolloch, Brigitte (2003): Hunger, Hunger. Hamburg : Klopp.
Eigentlich will Isabelle nur ein paar Kilo abnehmen - aber dann verliert sie die Kontrolle. Gegen ihren Willen geht sie immer wieder an den Kühlschrank.
- Plöckinger, Monika (2005): Ich habe echt keinen Hunger! Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Aus einer Diät wird der Wahn, gar nicht mehr zu essen. Erst nach einem Unfall erkennt Silke ihre Essstörung.
- van Erkel, Gerda (2005): So Hungry. Geschichte einer Magersucht. Düsseldorf: Patmos.
Evelien will schön sein. Sie fastet immer weiter, ritzt sich schliesslich sogar die Arme mit Rasierklingen. Erst als sie Jens kennenlernt, merkt sie,, dass sie nicht perfekt sein muss.

Erfahrungsberichte

- AES Arbeitsgemeinschaft Essstörungen (2002): Prävention Essstörungen. Zürich: AES.
Video: Neun Betroffene erzählen von ihren Erfahrungen, die sie mit Essstörungen gemacht haben.
- Biermann, Brigitte (2006): Engel haben keinen Hunger. Katrin L.: Die Geschichte einer Magersucht. Weinheim: Beltz.
Die Autorin erzählt die Geschichte der magersüchtigen Katrin, die den Kampf gegen ihre Krankheit verloren hat. Sie stützt sich dabei auf Gespräche mit Angehörigen und auf Katrins Tagebücher.
- BzgA (2002): Zu dick? Zu dünn?. Köln BzgA.
Video: Es kommen hauptsächlich nicht direkt erkrankte Jugendliche zu den Themen Körperbefinden, Wohlbefinden, Ernährung und Essstörungen zu Wort. Im Vordergrund stehen persönliche und gesellschaftliche Ursachen und Hintergründe von Essstörungen bei Jugendlichen sowie Handlungsmöglichkeiten des Umfeldes.
- Keller, Margrit (1999): Stop and Go: Anna hat immer Hunger. Geschichten und Gespräche über Ess-Brechsucht. Bern: Berner Lehrmittel- und Medienverlag.
Audio-CD. Anna gibt offen Auskunft über ihre Ess-Brechsucht. Dazu kommen Angehörige und eine Ärztin zu Wort.

Sachmedien

- Gerlinghoff, Monika (2006): Essstörungen. Fachwissen Krankheitserleben Therapie. Weinheim : Beltz.
Ursachen von Essstörungen und die medizinischen Begleiterscheinungen. Selbstzeugnisse von Patientinnen geben Aufschluss über die subjektive Wahrnehmung der Krankheit.
- Seyfahrt, Kathrin (2000): SuperSchlank!?! Zwischen Traumfigur und Essstörungen. Hamburg: Kösel.
Ursachen, Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten von Essstörungen. Einfach geschrieben, mit vielen Zitaten von Betroffenen sowie Fragen, um die Reflexion anzustossen.
- SF DRS (1996): Schönheitsideale. Video (25 Minuten).
DVD: Der Wandel der Schönheitsideale über die Zeit, Gedanken einer Oberstufen-Klasse zu Schönheit, Impressionen aus der Model-Branche, Erfahrungen von Magersüchtigen. Nicht mehr ganz aktuell, aber immer noch eindrücklich und anregend.