

M10: Essstörungen

| |
|---------------------|
| Essstörungen |
|---------------------|

Lernzirkel

| |
|---------------------|
| Station 1 – Bulimie |
|---------------------|

Erarbeitung:

- Lies den Text zum Thema Bulimie.
- Notiere auf deinem Arbeitsblatt die Kennzeichen und Folgen der Bulimie.

Anwendung:

Du siehst auf dem Tisch die Lebensmittel, die eine bulimiekranke Person während **eines** Fressanfalls verschlingt.

- Berechne den Energiegehalt dieser Lebensmittel.
- Vergleiche den Energiegehalt mit dem Gesamtenergiebedarf eines Durchschnittserwachsenen pro Tag von ca. 10.000 kJ.
- Nenne die Gemeinsamkeiten dieser Lebensmittel.

- Überlege dir ein Bild, wie man den
 - Magen einer bulimiekranken Person nach einem Fressanfall
 - Magen einer gesunden Person nach dem Mittagessen

darstellen kann. Beschreibe den Unterschied zwischen den beiden „Mägen“.

- Welche Folgen könnte der schnelle Verzehr von großen Mengen an Lebensmitteln für den Magen-Darm-Trakt haben?

Ihr habt 25 Minuten Zeit.

| |
|------------------------|
| Station 2 – Magersucht |
|------------------------|

Erarbeitung:

- Lies den beiliegenden Text zum Thema Magersucht.
- Notiere auf deinem Arbeitsblatt die Kennzeichen und Folgen der Magersucht.

Anwendung:

- Du siehst vor dir die Skizze eines normalgewichtigen Menschen.
- Zeichne mit einem roten Stift den Umfang einer magersüchtigen Person ebenfalls in die Skizze ein.
 - Zeichne nun mit einem grünen Stift ein, wie sich die magersüchtige Person selber wahrnimmt.
 - Benenne diese Kennzeichen der Magersucht.
 - Bestimmt hast du in deinem Alltag auch schon einmal Situationen erlebt, bei denen du oder andere sich selbst nicht richtig eingeschätzt oder wahrgenommen haben. Diskutiere darüber mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern.

Übung:

- Stelle mit Hilfe der Begriffe auf den Kärtchen die sogenannte Suchtspirale der Magersucht dar.
- Bei einer Magersucherkrankung reicht es meist nicht aus, nur die Nahrungsaufnahme wieder in den Griff zu bekommen. Begründe!

Ihr habt 25 Minuten Zeit.

| |
|-------------------------------------|
| Station 3 – Esssucht (Binge Eating) |
|-------------------------------------|

Erarbeitung:

- Lies den Text zum Thema Binge Eating.
- Notiere auf deinem Arbeitsblatt die Kennzeichen der Esssucht.
- Esssucht führt zwangsläufig zu Übergewicht = Adipositas. Notiere auf deinem Arbeitsblatt die gesundheitlichen Folgen des Übergewichts.

Anwendung:

- Wähle eine Testperson aus.
- Die Testperson steigt zunächst fünfmal die Leiter vorsichtig auf und ab. Ziehe der Person nun den Rucksack „20 Kilo Übergewicht“ auf. Die Testperson wiederholt nun das Auf- und Absteigen.
- Diskutiere deine Beobachtungen:
 - Welche Unterschiede konnte die Testperson feststellen?
 - Wie fühlte sich die Testperson beim Aufziehen des Rucksacks?
 - Welche Unterschiede konntest du bei der Testperson beobachten?
 - Welche Folgen hätte es für sie, wenn sie den Rucksack den ganzen Tag (er-)tragen müsste?
- Diskutiert zusammen: Welche seelischen Belastungen müssen übergewichtige Personen mit Esssucht aushalten?

Ihr habt 25 Minuten Zeit.

Zusammenfassung

| Station | Essstörung | Kennzeichen/Folgen |
|---------|------------|---|
| 1 | | Kennzeichen: Folgen: |
| 2 | | Kennzeichen: Folgen: |
| 3 | | Kennzeichen: Folgen: |