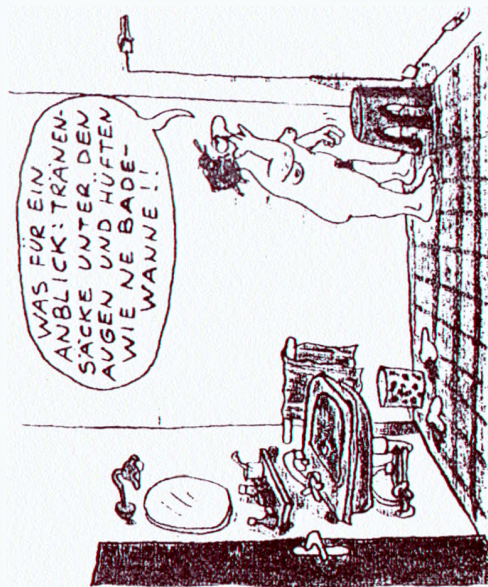




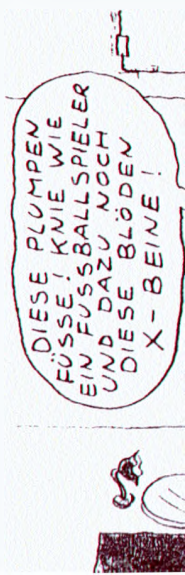
Papan



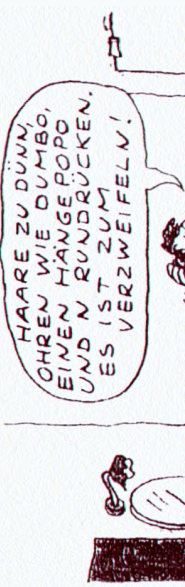
OH JE OHJE, WIE  
SEH ICH DENN AUS?  
MEIN HALS IST VIEL  
ZU KURZ UND DANN  
DIE NASE... VIEL ZU  
LANG!!!



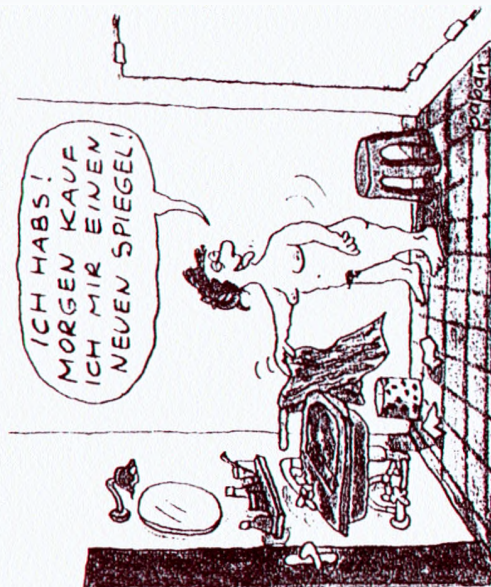
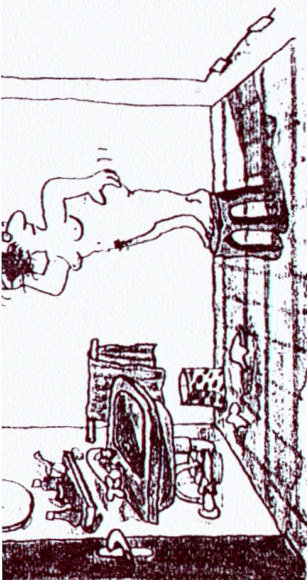
WAS FÜR EIN  
ANBLICK: TRÄNEN-  
SÄCKE UNTER DEN  
AUGEN UND HÜFTEN  
WIE NE BADE-  
WANNE!!



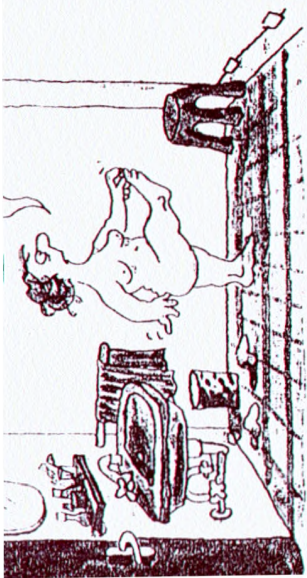
DIESE PLUMPEN  
FÜSSE! KNIE WIE  
EIN FUSSBALLSPIELER  
UND DAZU NOCH  
DIESE BLÖDEN  
X-BEINE!



HAARE ZU DÜNN  
OHREN WIE DUMBO,  
EINEN HANGEROPF  
UND N RUNDRÜCKEN.  
ES IST ZUM  
VERZWEIFELN!



ICH HABE!  
MORGEN KAUF  
ICH MIR EINEN  
NEUEN SPIGEL!



MEIN BUSEN  
IST SCHLAF UND  
DANN DIESE FINGER...  
...WIE WÜRDICHEN AUS  
DER DOSE! WAS  
KANNT ICH NUR  
TUN??

## **Ess-Störungen**

Sehen Sie sich als Einstieg in das Thema die Bildergeschichte an. Sie illustriert das ewige Problem jeder Frau: „Wie sehe ich aus?!“ Hier endet es positiv – sie will sich einen neuen Spiegel kaufen. Aber nicht immer ist das Ende so optimistisch. Es kommt oft zu Ess-Störungen. Wären Sie imstande, den Begriff zu definieren?

### **Was versteht man unter Ess-Störungen?**

Recherchieren Sie im Internet, d.h. mit Hilfe eines Browsers (z.B. [www.google.de](http://www.google.de)) finden Sie drei bzw. vier Typen von Ess-Störungen. Sind es die einzigen Suchtformen?

### **Gibt es außer Ess-Störungen auch andere Suchtformen?**

Mit Hilfe des Browsers kann man (indem man das Wort „Sucht“ einschreibt) andere Suchtformen finden, wie: Spielsucht, Alkoholsucht, Arbeitssucht, Drogensucht, Fernsicht, Kaufsucht, Putzsucht, Medikamentmissbrauch.

Welche davon sind typisch für Frauen, welche für Männer?

Es kommt vor, dass sie in Kombination auftreten.

### **Ursachen?**

Das ist die nächste Frage für Sie. Bringen Sie als Antwort eigene Ideen ein:

Selbst Erlebtes, Beobachtetes, Gehörtes, Gelesenes, Erfahrenes

Falls es sprachliche Probleme gibt, können Sie sich eines der folgenden Wörterbücher bedienen: <http://www.duden.de>; <http://wortschatz.uni-leipzig.de/>; <http://slowniki.onet.pl/>.  
Hier einige potentielle Ursachen von Ess-Störungen:

- Ausweichverhalten,
- Ersatz für verdrängte Gefühle und Bedürfnisse,
- Reaktionen auf unbefriedigende Lebensverhältnisse,
- Flucht,
- Stummer Protest,
- Ablehnung,
- Hilflosigkeit,
- Resignation und Anpassung,
- Manchmal Überlebensstrategie (wieso?)
- Mode (Models): schlank = attraktiv
- Stress (ganz allgemein sind die Süchte vom Stress hervorgerufen)

**Viele Frauen hoffen: wenn ich erst richtig schlank bin, dann...** Schlank =  
= glücklich und erfolgreich Stimmt das? Sind Sie auch der Meinung? Glauben Sie auch daran? Ist solch ein Leben ein Leben voller Hoffnung oder ein Leben in der Warteschleife?

Und gleich ergibt sich eine weitere Frage:

### **Wie bin ich: zu dick, zu dünn oder doch gerade richtig?**

Wer bestimmt, was zu dick und was zu dünn ist?

Was ist Body Mass Index? Wie errechnet er sich?

(Körpergewicht geteilt durch Körpergröße zum Quadrat – kg; : cm<sup>2</sup>)

Das Ergebnis ist eine Zahl zwischen 20 – 30; weniger als 20 – Untergewicht, über 30  
behandlungswürdiges Übergewicht. Durchschnittswert für Frauen – 23, für Männer – 24.



Sie können jetzt BMI für sich errechnen.

Sie tun das am besten mit Hilfe des Internets (Google-Suche „Body Mass Index“ Ausrechnen).

**Anschließend versuchen sie folgende Fragen zu beantworten:**

Wann bin ich essgestört?

Was hilft?

Worauf beruht genau jeder einzelne Typ der Ess-Störungen?

Was ist „Dick und Dünn“?

Gibt es derartige Beratungszentren in Polen?

Alles lässt sich mit Hilfe des Browsers beantworten.

Zusätzlich können Sie sich in rein sprachlichen Übungen versuchen.

Hier zwei Vorschläge:

Welche Bedeutung haben folgende idiomatische Redewendungen?

etwas/jdn dick haben

a) mögen

b) nicht mögen

c) nicht leiden können

d) nicht mehr mögen

mit j-m durch dick und dünn gehen

a) unter allen Umständen, in allen Situationen jds Freund sein

b) jdn helfen und ihn nie verlassen

c) wechselhaft ab- und zunehmen

d) Diät machen

Versuchen Sie erstmal die Bedeutung zu erraten, Sie können es auch in den Internet-Wörterbüchern nachschlagen.

Zusätzliche Adressen, die Ihnen evtl. behilflich sein können

- [www.barmer.de](http://www.barmer.de)
- <http://www.protec.it/eurobesitas>
- [www.bzga.de/adressen/essstoerungen.htm](http://www.bzga.de/adressen/essstoerungen.htm)

Bibliografia:

<http://www.pons.de>

<http://www.duden.de>

<http://wortschatz.uni-leipzig.de/>

<http://slowniki.onet.pl/>

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

<http://www.protec.it/eurobesitas>

[www.bzga.de/adressen/essstoerungen.htm](http://www.bzga.de/adressen/essstoerungen.htm)

Ilustracja : PAPAN , *Atschi*, (z *archiwum autorki opracowania*)

Opracowała: Magdalena Małecka

Tekst udostępniany na [licencji Creative Commons: uznanie autorstwa, na tych samych warunkach](#), z możliwością obowiązywania dodatkowych ograniczeń.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



Mgr Magdalena Małecka