

## Multiplikatoren

Eltern, Erzieher, Lehrer und  
Gruppenleitungen

können an Elternabenden, in  
Seminaren oder bei anderen  
Veranstaltungen Informationen  
über die Thematik „Essstörungen“  
bekommen und Einblick gewinnen in  
unser Methodenangebot, wie

- Spiele und Übungen zum  
Kennenlernen
- Gruppengespräche
- Kleingruppenarbeit
- Rollenspiele
- kooperative Spiele
- Massage- und  
Entspannungsübungen
- Einsatz audiovisueller Medien

Abschließende Reflexionsgespräche  
mit den Mädchen/jungen Frauen  
und/oder Jungen/jungen Männern,  
aber auch den MultiplikatorInnen  
tragen zur Weiterentwicklung – auch  
unseres Bildungsprogrammes - bei.

## Präventionsarbeit

Wenn Sie sich für unsere Präventions-  
arbeit im Bereich Essstörungen  
interessieren, können Sie sich  
gerne näher informieren

auf unserer Homepage

[www.landkreis-augsburg.de](http://www.landkreis-augsburg.de)

Suchfunktionen

Themen/Lebenslagen

Gesundheit/Prävention

Gesundheitsamt

Suchtprävention

und/oder unser Konzept anfordern:

### Kontakt

Ansprechpartnerin:

E-Mail: [Ulrike.Wolf-Hauer@lra-augsburg.de](mailto:Ulrike.Wolf-Hauer@lra-augsburg.de)

Tel.: 0821/3102-2111



Gesundheitsamt im  
Landratsamt Augsburg

# Prävention von Essstörungen

für  
Mädchen und junge Frauen  
für  
Jungen und junge Männer



## Esstörungen

sind nicht nur Ausdruck eines gestörten Hunger- und Sättigungsgefühls, sondern sind schwerwiegende psychosomatische Erkrankungen.

Krankheitsformen:

*Magersucht (Anorexia nervosa)*

*Ess-Brech-Sucht (Bulimarexie/Bulimie)*

*Ess-Sucht mit Übergewicht (Binge-eating-disorder/Adipositas)*

*Latente Esssucht*

*und weitere neue Formen.*

Immer noch vorwiegend betroffen sind Mädchen (ab zwölf Jahren) und junge Frauen – in ansteigender Zahl.

Um effektiv aufzuklären, setzen wir die Präventionsarbeit frühzeitig an mit dem Ziel der

## Suchtprävention

Diese bedeutet

Stärkung der Kompetenz zum positiven Gesundheitsverhalten.

Gefördert werden

- Körperwahrnehmung und Konsumfähigkeit
- Selbstbewusstsein und Beziehungsfähigkeit
- Risikokompetenz und Reflexionsfähigkeit
- Information, Aufklärung und Auseinandersetzung.

Im offenen Dialog und unter Verwendung unterschiedlicher Methoden können sich

## Mädchen, junge Frauen, aber auch Jungen und junge Männer

- in Schulen (jeglichen Schultyps) der 5.-7. Jahrgangsstufe (nur Mädchen); ab 8. Klasse auch gemischt
- in Jugendgruppen (Mädchen 12-14 Jahre; gemischt ab 15 Jahren)
- junge Frauen und junge Männer in Freizeitgruppen, und anderen Gruppierungen

über Erfahrungen, Probleme und Wünsche in Bezug auf Essen und Essverhalten in folgenden Themenbereichen – durchaus individuell erweiterbar – austauschen:

- ❖ Körper und Gesundheit
- ❖ Diäten-Abführmittel-Appetitzügler
- ❖ Lebensstile und gesellschaftliche Werte
- ❖ Schönheit – Sexualität - usw.