

Medienliste (Mediothek) zum Thema „Esstörungen (+ Sucht)“

(Stand: 29.05.2018)

Zur Information von Lehrkräften, Schülern oder deren Angehöriger

Anderson, Laurie Halse: Wintermädchen (2010)

In der Silvesternacht leisten die beiden Freundinnen Lia und Cassie einen heiligen Schwur: Sie wollen alles dafür tun, die dünnsten Mädchen der Schule zu sein. Nun ist Cassie tot und für Lia bricht eine Welt zusammen. Doch die Stimmen in ihrem Kopf werden immer lauter. Sie befehlen ihr zu hungern und Lia gehorcht - in ihrem einsamen Kampf gegen sich selbst, ihre Eltern und ihre tote Freundin, die in der Welt der Wintermädchen auf sie wartet.

Biermann, Brigitte: Engel haben keinen Hunger (2009)

Gestützt auf Katrins Tagebücher und Gespräche mit Eltern und Freundinnen, erzählt Brigitte Biermann vom verzweifelten Kampf gegen die unheimliche Krankheit, den Katrin und ihre Familie, Ärzte, Psychologen und Therapeuten schließlich verloren haben. Katrin L. ist 15 Jahre alt, sportlich, kreativ, gescheit und allseits beliebt. Von der Zukunft hat sie klare Vorstellungen: Sie möchte Model werden. Doch Katrin fühlt sich dafür zu dick. Was zunächst mit einer harmlosen Diät beginnt, entwickelt sich bald zu einer gefährlichen Sucht, aus der es keinen Ausweg gibt.

»Die Geschichte von Katrins Magersucht – klar in der Sprache, unpräzise und zurückhaltend«. Berliner Zeitung

Brumfitt, Taryn: Embrace – Du bist schön – DVD (2016) (zweifach vorhanden!)

In Zeiten von Diätenwahn, Fotoretusche und unrealistischen Schönheitsidealen fällt es schwer, den eigenen Körper zu akzeptieren und zu lieben so wie er ist. Nicht anders erging es der Australierin Taryn Brumfitt, die sich jahrelang für alles andere als schön hielt. Nach einer geplanten (und wieder gecancelten) Schönheitsoperation, einer Body-Building-Karriere und zahlreichen von Selbsthass geprägten Momenten vor dem Spiegel kommt sie schließlich zu der Erkenntnis: Es ist nicht mein Körper, den ich ändern muss, sondern meine Einstellung zu mir selbst! Taryn erzählt ihre ganze Geschichte, vollkommen ehrlich und ohne die Dinge zu beschönigen. Sie berichtet vom Verlust ihres Bruders, wie sie in der Schule gehänselt wurde und wie sie nach der Geburt ihres ersten Kindes erbittert gegen ihren eigenen Körper kämpft. Geistreich und durchaus humorvoll bringt sie auf den Punkt, warum das Leben viel zu kurz ist, um es mit Selbstzweifeln zu verbringen. Eine Botschaft, die den Nerv der Zeit trifft und Taryn prominente Unterstützer wie Ashton Kutcher, Rosie O'Donnell und Zoey Deschanel bescherte. In Zusammenarbeit mit der deutschen Schauspielerin Nora Tschirner drehte Taryn den „Embrace“-Dokumentarfilm, in welchem sie Bodyshaming den Kampf ansagt und im Gespräch mit den verschiedensten Frauen herauszufinden versucht, warum diese so überaus selbstkritisch mit ihren Körpern sind.

Diaz, Morena: Love your body (2018)

Du bist so viel mehr als nur die Zahl auf der Waage! Liebe dich selbst, bedingungslos. Mach Schluss mit Diäten, Verboten und deinem strengen Fitnessprogramm - nichts davon wird dich glücklich machen. Dein Leben beginnt nicht erst, wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast, sondern jetzt. Selbstliebe und ein liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper sind der Schlüssel zu einem Leben in Balance, in dem du jeden Moment vollkommen genießen kannst. Morena Diaz zeigt dir: Jede kann es schaffen, es braucht nur die Bereitschaft, etwas zu verändern und ein klein wenig Mut. Mut, sich darauf einzulassen, einen anderen Weg zu gehen, der manchmal auch etwas steinig sein kann. Aber er ist es wert. Denn du hast es verdient, glücklich zu sein.

Federlein, Nina: Manchmal ist das Leben echt zum Kotzen (2017)

Psychosomatische Erkrankungen sind heute leider sehr weit verbreitet. Viele Betroffene und deren Angehörige stehen dem Krankheitsbild und dessen Verlauf oft völlig hilflos gegenüber. In diesem Buch erzählt die Autorin ihre eigene Leidensgeschichte. Anhand von Tagebucheinträgen und Berichten gibt sie dem Leser einen schonungslos ehrlichen Einblick in ihre Gedankenwelt und die täglichen Torturen, die sie während ihres über sieben Jahre andauernden Kampfes mit der Essstörung empfunden und erlebt hat. Aber sie macht auch Hoffnung auf ein erfülltes Leben, da sie es trotz Magersucht - später Bulimie, Depressionen und Borderline-Erkrankung - geschafft hat, aus dem Teufelskreis auszusteigen und heute mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern ein zufriedenes und symptomfreies Leben führt.

Nina Federlein: „Jeder Essgestörte hat seine eigene Geschichte. Dies hier ist meine“.

Fehér, Christina: Dann bin ich eben weg (2002)

Authentische Geschichte, die Mut macht, dem Schlangheitswahn zu trotzen.

Obwohl Sina nicht dick ist, passt sie in die geile Jeans von Melli nicht rein. Als sie eines Tages die Butter aus dem üppig belegten Käsebrot ihrer Mutter hervor quellen sieht, überkommt sie der Totalekel. So dick und frustriert will sie nicht werden! Sina beginnt eine Diät. Bald passt sie in die Jeans – und endlich beachtet sie auch ihr heimlicher Schwarm Fabio. Doch irgendwann kann Sina nicht mehr aufhören mit dem Kalorienzählen. Als die anderen merken, was mit ihr los ist, ist sie schon viel zu dünn.

Fey, Diana: Kotzt du noch oder lebst du schon? (2015)

„Was bist du eigentlich für ein Kotzbrocken, du dämliche Bulimie? Wenn ich könnte, dann würde ich dich jetzt auf der Stelle auskotzen? Tu's doch!“ Also kotzte ich ein fünftes Mal. Diana ist vierzehn, als ihr Martyrium beginnt: Nach einem festlichen Abendessen steckt sie sich zum ersten Mal den Finger in den Hals und erlebt die verrückte Lust daran, sich zu übergeben. Mit harten Szenen, aber auch mit absurder Komik schildert Diana Fey die Macht einer Krankheit, die einen an den Abgrund führt - und die man dennoch besiegen kann.

Hauner, Andrea: Bodytalk (2004)

Körper als Schicksal wird heute nicht mehr hingenommen. Schönheit gilt als machbar, »mangelnde« Schönheit wird zum persönlichen Versagen. Der Druck auf die Jugendlichen nimmt zu, denn im Gegensatz zum Erwachsenen haben Jugendliche nichts anderes als ihren Körper zur Darstellung ihres sozialen Status und ihrer selbst. Sich mit der eigenen Körperidentität anzufreunden, ist in der Pubertät ohnehin schon schwierig genug, aber in einer Zeit, in der Körper zum Kultobjekt werden, wächst die Orientierungslosigkeit. Der Körper wird zur Dauerbaustelle, der Zwang zur Optimierung wächst und ständige »Verbesserungen« sind politisch korrekt. Die Möglichkeiten scheinen unbegrenzt und alles ist erlaubt. Aber wer fragt nach den Folgen für Gesundheit und Seele? Immer mehr Jugendliche gehen zum Arzt, um sich verschönern zu lassen. Für das Selbstwertgefühl wird mittlerweile viel investiert. Und auch riskiert. Oft genug mit Unterstützung ehrgeiziger Eltern. Es ist höchste Zeit, eine Bestandaufnahme der aktuellen Situation zu geben und Wege für Jugendliche durch das Labyrinth der Körperinszenierungen zu weisen.

Höpfner, Anna: Das Lächeln der Leere (2014)

Die bewegende Autobiografie eines außergewöhnlichen jungen Mädchens. Sofia ist gerade einmal vierzehn Jahre alt – und magersüchtig. Anstatt wie alle anderen in ihrem Alter erste Erfahrungen mit Jungs zu machen und Partys zu feiern, steckt sie in einer Klinik fest, in der sie neu erlernen soll, was für andere Jugendliche selbstverständlich ist: leben. Schnell spürt sie, dass es gar nicht so einfach ist, ihre Sucht aufzugeben und etwas zu finden, was die Leere in ihr wirklich ausfüllt. Tag für Tag kämpft sie sich durch den Klinikalltag, auf der Suche nach sich selbst. Sie begegnet dort Mädchen, die sie verstehen und im Gesundwerden bestärken. Und ganz langsam findet Sofia etwas wieder, das sie vor langer Zeit verloren hat: ihr Lächeln. Eine zu Herzen gehende Autobiografie zum Thema Essstörung bei Jugendlichen.

Kuckero, Ulrike: Paulas New York Buch (2006)

New York, ich komme! Paula kann ihr Glück kaum fassen: Sie darf ihren Vater zum Marathon in die berühmteste Stadt der Welt begleiten. Doch damit nicht genug - ihre Freundin Maxie, die seit Monaten mit ihrer Mutter in einem kleinen Kaff in Nevada hockt, soll auch kommen! Die Freude über ihr Wiedersehen aber ist von kurzer Dauer. Irgendetwas stimmt nicht mit Maxie. Sie ist total abgemagert und benimmt sich richtig merkwürdig. Als Maxie während des Marathons plötzlich zusammenbricht, weiß Paula, dass ihre Freundin dringend Hilfe braucht.

Schmid, Markus: Drogen (1999)

Dieses Buch bietet jenen, die sich für das Thema Sucht interessieren gute Informationen. Es ist bereits für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Vorgestellt werden Drogen wie Haschisch, Cannabis, Heroin, Kokain, aber auch Alltagssüchte wie Spielsucht sowie Essstörungen, was das Ganze zu einem sehr umfangreichen Schmöker macht. Wer sein Wissen über Drogen testen will, ist hier ebenfalls sehr gut bedient, ein Quiz lässt Wissen erweitern und testen.

Schmidt, Ulrike: Die Bulimie besiegen (2003)

Dieser bewährte Ratgeber ist das einzige Selbsthilfe-Programm gegen Ess-Brechsucht. Es wendet sich an betroffene Frauen und Männer, an ihre Angehörigen und Freunde, aber auch an Therapeuten, die dieses Buch begleitend zu ihrer Behandlung einsetzen können. Handlungsimpulse, Fragebögen und Anleitungen zur Selbstbeobachtung führen Schritt für Schritt heraus aus dem Teufelskreis des Ess- und Brechzwangs. Die illustrierte Neuauflage unterstützt den Heilungsprozess durch Bilder und ermutigende Texte von Menschen, die von schwerer Bulimie geheilt wurden.

Suter, Paolo: Checkliste Ernährung (2002)

Alles, was Sie zum Thema Ernährung wissen müssen! Physiologische Grundlagen der Ernährung sowie das Erfassen von Ernährungsstatus und -versorgung finden Sie im grauen Teil. Der grüne Teil bietet alles Wissenswerte über Nahrungsbestandteile: praxisrelevante Informationen über Ihren Metabolismus, Ihren täglichen Bedarf, Mangelerscheinungen. Im blauen Teil erfahren Sie ganz konkret, mit welchen Ernährungsmaßnahmen bestimmte Krankheitsbilder beeinflussbar sind. Alle wichtigen Methoden einer guten Ernährungstherapie finden Sie im roten Teil. Im Anhang: Wichtige Informationen zu Laborwerten, Umrechnungshilfen und weiterführenden Adressen.