



Hessische  
Lehrkräfteakademie  
Vernetzungsstelle Schulverpflegung



# TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

## Thema: Körperbilder und Essstörungen

Mittwoch, 15.02.2023 und Donnerstag, 16.02.2023  
15:00 – 18:00 Uhr im digitalen Raum

### Tag 1 – Mittwoch, 15.02.23: Körperbilder

14:45 Uhr	Einwahl und Ankommen im Digitalen Raum	
15:00 Uhr	Begrüßung und Vorstellung der Veranstalterinnen <b>Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen, Hessische Umweltschulen</b> <i>Jessica Füger, Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen, Silke Bell, Landeskoordinatorin Hessische Umweltschulen</i>	
15:35 Uhr	Fachimpuls inklusive Fragen und Austausch: <b>Bin ich schön? Körperbilder und Soziale Medien</b> <i>Eva-Maria Endres, Ernährungswissenschaftlerin</i>	
16:20 Uhr	Pause	
16:35 Uhr	Workshopphase – Impuls und Austausch <b>Ca. 30 Minuten Impuls und 30 Minuten Erfahrungsaustausch</b>	
	Workshop 1	<b>Scheinwelt Instagram – Wie Körperideale mein Selbstbild beeinflussen</b> <i>Nika Tavangar, Medienpädagogin Digitale Helden gGmbH</i>
	Workshop 2	<b>Wer bestimmt, was schön ist? - Bodyshaming in der Schule</b> <i>Nikola Poitzmann, Landeskoordinatorin Süd im HKM-Projekt Gewaltprävention und Demokratielernen, Diversity-Trainerin, Lions-Quest-Trainerin</i>
17:40 Uhr	Gemeinsamer Abschluss und Evaluation	
18:00 Uhr	Ende der Veranstaltung	



## Tag 2 – Donnerstag, 16.02.23: Essstörungen

14:45 Uhr	Einwahl und Ankommen im Digitalen Raum	
15:00 Uhr	Begrüßung und Einstieg <b>Körperbilder und Essstörungen</b> <i>Jessica Füger, Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen, Silke Bell, Landeskoordinatorin Hessische Umweltschulen</i>	
15:15 Uhr	Fachimpuls inklusive Fragen und Austausch: <b>Essstörungen – Kennzeichen, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten</b> <i>Lisa Schmatz, Sozialpädagogin und Sportpädagogin bei ANAD e. V.</i>	
16:15 Uhr	Pause	
16:30 Uhr	Workshopphase – Impuls und Austausch <i>Ca. 30 Minuten Impuls und 30 Minuten Erfahrungsaustausch</i>	
	Workshop 1	<b>Hör auf Dein Bauchgefühl – Unterrichtsprogramm für die Klassen 6-9 hilft dabei</b> <i>Maja Schrader, Gesundheitswissenschaftlerin und Projektleitung „bauchgefühl“, Team Gesundheit GmbH</i>
	Workshop 2	<b>Hessenweite Unterstützungsangebote bei Essstörungen</b> <i>Andrea Reitz, Master Beratung, Frankfurter Zentrum für Essstörungen</i>
17:35 Uhr	Kurzinterview – im Fokus: <b>Essstörungen als Thema der Suchtprävention an hessischen Schulen</b> <i>Julia Kerfin, Landesfachberaterin für Suchtprävention</i>	
17:45 Uhr	Gemeinsamer Abschluss und Evaluation	
18:00 Uhr	Ende der Veranstaltung	

**Moderation:** **Jessica Füger**, Leiterin Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen (LA), Landesfachberatung Ernährung & Konsum (HKM)  
**Silke Bell**, Landeskoordinatorin Hessische Umweltschulen (HKM), Landeskoordinatorin Bildung für nachhaltige Entwicklung (HKM)  
**Pauline Krause**, Praktikantin Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen (LA)

**Hinweis:**

Dieses Fortbildungsangebot wurde nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz unter der Angebotsnummer 51120604 akkreditiert und umfasst die Fortbildungsdauer von 1,0 Tagen.



## Einblicke in die Fachimpulse und Workshops

### Fachimpuls-Beschreibung Tag 1

#### Fachimpuls

#### Bin ich schön? Körperbilder und Soziale Medien

Soziale Medien üben einen enormen Einfluss auf die Selbstwahrnehmung von Schülerinnen und Schülern aus. Warum das so ist, wird zu Anfang des Vortrags erläutert. Hierfür werden Theorien des sozialen Vergleichs und aktuelle Studienergebnisse vorgestellt. Im Anschluss wird darauf eingegangen, wie das soziale Umfeld und die Schule damit umgehen kann und welche Projektbeispiele es bereits aus der Praxis gibt.

*Eva-Maria Endres,  
Ernährungswissenschaftlerin*

### Workshop-Beschreibungen Tag 1

#### Workshop 1

#### Scheinwelt Instagram – Wie Körperideale mein Selbstbild beeinflussen

"Wow, sie sieht einfach so schön aus. Ich wünschte, ich hätte auch so eine Figur wie sie!" – "Wie oft hat er wohl trainiert, um solche Muskeln zu bekommen? Das würde ich nie schaffen!"  
Diese Gedanken kennen sowohl Kinder und Jugendliche als auch Erwachsene, wenn sie auf Social Media-Plattformen unterwegs sind. Ständig sehen wir Menschen, die perfekt wirken und uns die Schönheitsideale in den Medien vorgeben. In diesem Workshop schauen wir uns gemeinsam an, welche Körper auf sozialen Plattformen wie Instagram besonders viel Anerkennung und Zuspruch bekommen, wie sich diese vermeintlich perfekten Körper auf das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen auswirken können und wie wir sie bei ihrer Entwicklung unterstützen können. Im Anschluss wird das Digitale Helden-Mentorenprogramm als eine Möglichkeit vorgestellt, gemeinsam in der Schule in den Austausch zu kommen und Medienbildung voranzubringen.

*Nika Tavangar,  
Medienpädagogin in der Digitale Helden gGmbH*

#### Workshop 2

#### Wer bestimmt, was schön ist? - Bodyshaming in der Schule

Wie äußert sich Bodyshaming in der Schule? Wie können wir intervenieren und Schülerinnen und Schüler in ihrem Selbstvertrauen und ihrer körperlichen Selbstbestimmung stärken? Wie gelingt es uns, vielfältige Körper- und Erscheinungsformen zu normalisieren? Der Ausgangspunkt dieses Workshops ist die Idee, schon früh den Blick auf vielfältige Körperformen zu lenken und die Botschaft mitzugeben, dass alle Körper gute Körper sind und auch Schönheit vielfältig zu betrachten (und vielleicht gar nicht so wichtig) ist. Nur wer sich in seiner Lernumgebung sicher, wertgeschätzt, repräsentiert und dadurch wohlfühlt, kann sich und sein Potenzial voll ausschöpfen, sich weiterentwickeln und gute soziale Beziehungen aufbauen. In dem Workshop werden verschiedene Unterrichtsmaterialien zu Bodyshaming vorgestellt, u.a. neu entwickelte aus dem Lebenskompetenzprogramm Lions-Quest Erwachsen Handeln.

*Nikola Poitzmann,  
Landeskoordinatorin Süd im HKM-Projekt Gewaltprävention und Demokratielernen,  
Diversity-Trainerin, Lions-Quest-Trainerin*



## Fachimpuls-Beschreibung Tag 2

### Fachimpuls

### Essstörungen – Kennzeichen, Ursachen und Interventionsmöglichkeiten

In dem Vortrag zum Thema Essstörungen wird der Fokus auf die drei Essstörungen Magersucht, Bulimie und Binge eating gerichtet. Es werden zum einen die Kennzeichen und Symptome skizziert, zum anderen werden aber auch mögliche Ursachen genannt sowie Interventions- und externe Unterstützungsmöglichkeiten besprochen. Fragen werden zu jederzeit während des Vortrags aber auch im Anschluss möglich sein.

*Lisa Schmatz,  
Sozialpädagogin und Sportpädagogin bei ANAD e. V.*

## Workshop-Beschreibungen Tag 2

### Workshop 1

### Hör auf Dein Bauchgefühl – Unterrichtsprogramm für die Klassen 6-9 hilft dabei

„Wir brauchen ein emotionales Erste-Hilfe-Programm an Schulen“, darin sind sich viele Expertinnen und Experten in diesen psychisch herausfordernden Zeiten einig. Sie möchten Ihren Schülerinnen und Schülern wertvolle Stabilität geben und sie in ihrer Resilienz stärken? Das 2020/21 aktualisierte Unterrichtsprogramm „bauchgefühl“ der Betriebskrankenkassen unterstützt Sie dabei. Zehn Themen stehen zur Verfügung – dazu gehören die Reflexion des eigenen Essverhaltens, das Kennenlernen von Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten sowie die Erprobung konstruktiver Stressbewältigungsstrategien. Ergänzend hält der umfangreiche Materialordner geschlechtsspezifische Projektideen und eine Übungsschatzkiste mit direkt umsetzbaren Kurzimpulsen bereit. Der Workshop gibt Einblick in das Programm und stellt ausgewählte Highlights vor.

*Maja Schrader,  
Gesundheitswissenschaftlerin und Projektleitung „bauchgefühl“,  
Team Gesundheit GmbH*

### Workshop 2

### Hessenweite Unterstützungsangebote bei Essstörungen

Während der Corona-Pandemie haben Essen und Sport für viele Menschen eine besondere Rolle eingenommen. Gerade Kinder und Jugendliche haben damit auf den stark veränderten Alltag reagiert und fehlende soziale Kontakte kompensiert. Essen wird dabei z.B. zum Trost eingesetzt oder gibt Halt bei Unsicherheiten. Nicht selten entwickelten junge Menschen in der Folge Symptome von Essstörungen. Der besorgniserregende Anstieg von Essstörungen im Kindes- und Jugendalter drängt zu schnellem Handeln. Im Workshop werden wir uns damit beschäftigen, wie wir Kinder und Jugendliche stärken können. Was brauchen Sie wirklich, um ihren seelischen Hunger zu stillen? Wie können Kinder und Jugendliche lernen, ihren Körper jenseits von gesellschaftlichen Normen zu akzeptieren? Sie erhalten im Workshop Einblicke in die Präventions- und Beratungsarbeit des Frankfurter Zentrums für Ess-Störungen und erfahren wie betroffene Kinder und Jugendliche, Angehörige und Fachkräfte durch vielfältige Angebote Unterstützung erhalten können.

*Andrea Reitz,  
Master Beratung, Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen*