

A r b e i t s h i l f e n



Katholisches Filmwerk

Die Diätenfalle

Vom sinnlosen Hungern

43 Min., Dokumentation
Deutschland 2001
Produktion: SWR
Regie: Karin Haug
Redaktion: Felicitas Wehnert

Kurzcharakteristik

Im Mittelpunkt dieser Dokumentation stehen Diäten, die im Film als grundsätzlich ungeeignete Maßnahmen zur Gewichtsreduktion angesehen werden. Anhand von Thesen wie „Fett macht nicht fett“, „Diäten machen dick“, „Diäten machen süchtig“ und „Diäten machen krank“ wird bewusst eine kritische Gegenposition zur gängigen Meinung eingenommen, Diäten helfen schlank zu werden und sind harmlos. Nicht nur physiologische und psychologische Aspekte finden dabei Berücksichtigung, auch die ökonomische Seite mit der These „Diäten – ein Milliardengeschäft“ wird nicht ausgespart. Sowohl die Essstörungen als auch das Übergewicht bilden den filmischen Rahmen, um diese Thesen zu beleuchten. Neben Betroffenen kommen auch die Experten Dr. Nikolai Worm (Ernährungswissenschaftler) und Udo Pollmer (Lebensmittelchemiker) zu Wort, welche mit ihren Aussagen die Thesen durchgängig unterstützen. Ziel und Schwerpunkt des Filmes ist es, den Betrachter vom Weg der Diäten abzubringen oder vorbeugend vor diesem Weg zu bewahren. Eine Fokussierung in Richtung Bewegung in der Natur, eine andere Esskultur, ein höheres Selbstbewusstsein und ein anderes Schönheitsideal soll stattdessen vorangetrieben werden, wie dies im letzten Teil unter „Wege aus der Diätenfalle“ kurz zusammengefasst wird.

Einsatzmöglichkeiten

Einsatzalter: ab 14 Jahren

Themen: Diäten und Konsequenzen, Schönheitsideal in der westlichen Welt und Konsequenzen; Übergewicht, Essstörungen

Einsatzorte: allgemeinbildende Schulen (Biologie/Religion), Berufsschulen und außerschulische Bildungsarbeit

Allgemein: Im schulischen Einsatz ist zu beachten, dass Jungen sich durch die Charaktere im Film kaum wiederfinden und auch das Thema Diäten bei Übergewicht ausschließlich aus der *weiblichen Erwachsenenperspektive* dargestellt wird. Nur bei den Essstörungen, beim Schönheitsideal und beim Lösungsansatz am Ende des Films sind Kinder/Jugendliche in die filmische Gestaltung eingebettet.

Der Film, aber auch einzelne Teile daraus, eignen sich vor allem als kritischer Diskussionsbeitrag oder Einstieg zu obigen Themengebieten.

Lehrplanzuordnung (Hessen):

Kath. Religion:

Jg. 7/8:

Verantwortlich sein für sein Leben (gesund, krank, süchtig)

„Ich möchte sein wie ...“ (Leben gestalten, Lebensgestalten)

Jg. 11: Liebe: Aus der Annahme durch Gott leben und für andere da sein (Ich-Stärke, Selbstverwirklichung)

Jg. 13: Gott und Mensch – Angebote einer Partnerschaft (Lebensziele, Menschenbilder in der Werbung, Mut zum Ausbruch aus angstvoller Isolation)

Biologie:

Jg. 5/6: Gesund leben. Sich gesund ernähren

Jg. 7/8: Soziale Grundbedürfnisse und deren Kompensation. Unspezifische Suchtprävention

Jg. 12/13: Verhaltensbiologie

Inhalt

Die Dokumentation lässt sich in sieben Blöcke gliedern:

Einführung (0:00–3:34)

Fett macht nicht fett (3:34–11:50)

Diäten machen dick (12:02–17:58)

Diäten machen süchtig (18:00–23:10)

Diäten machen krank (23:10–29:46)

Diäten, ein Milliardenmarkt (29:46–38:00)

Wege aus der Diätenfalle (38:00–43:00)

Einführung (ca. 0:00–3:34)

Zunächst werden Mädchen beim Spielen mit Barbiepuppen gezeigt. Das amerikanische Glamour-Girl zieht in die Kinderzimmer ein und prägt das Schönheitsideal nachhaltig. Dass die meisten Frauen an diesem Ideal scheitern, bemerken die Kinder nicht. Der Einfluss auf die Wahrnehmungsebene der Kinder wirkt. Schon jedes vierte Mädchen im Alter von zwölf Jahren hat eine Schlankheitskur hinter sich. Hungerkuren, die dick und krank machen, so der Kommentar zu Beginn der Dokumentation.

Das Leben im Schlaraffenland birgt Gefahren, eine davon ist die, dick zu werden. Egal ob arm oder reich, Mann oder Frau, Eskimo und Afrikaner. Verstärkung macht dick. Wir werden immer fülliger, weil Input und Output nicht mehr stimmen. Daran ist sicherlich auch die Ernährung schuld, doch bewegen wir uns auch nicht mehr genug für die Mengen, die wir zu uns nehmen, und meiden das Tageslicht, welches den Appetit steuert. Jeder, der mit den Pfunden hadert, denkt zuerst aber an Diäten. Mit den wunderlichsten Methoden sollen die Pfunde in Tagen schmelzen. Jetzt spricht eine Frauenrunde über Diäten, während der Kommentar ausführt, dass Diäten ein einträgliches Geschäft darstellen sowohl für Ärzte, Apotheker, Illustrierten und Fernsehshows. Und dies, obwohl erwiesenermaßen 95 % aller Hungerkuren scheitern. Selbst der simpelste Ratschlag, weniger Fett zu essen, ist nach neuesten Erkenntnissen fragwür-

dig und wäre für diese zur Diät bereiten Frauen ein Flop. So der Einstieg des Kommentars in die erste These.

Fett macht nicht fett (3:34–11:50)

Wer schlank werden will, meidet Fett, denn es gilt als Dickmacher Nummer 1. Auch die DGE empfiehlt lediglich 60 g pro Tag für Erwachsene (30 %). Doch selbst eine groß angelegte Studie der amerikanischen Gesundheitsbehörde im Jahr 1995 musste eingestehen, dass fettes Essen allein keinen Einfluss auf das Gewicht hat. Dr. Nikolai Worm (Ernährungswissenschaftler) erscheint im Bild und betont, dass in den USA vor etwa 40 Jahren eine Lawine losgetreten wurde. Dieses Dogma, das wissenschaftlich nicht belegt ist, sei unkritisch übernommen worden. Kritiker, die darauf hingewiesen haben, dass es dafür keine wissenschaftlichen Belege gibt, wurden als Intriganten abqualifiziert. Als ersten Beleg, dass Fett nicht fett macht, dient ein Vergleich verschiedener Länder. Dänen zählen zu den Schlanksten in Europa, obwohl sie 44 % ihrer Energie als Fett zu sich nehmen. Die Deutschen, die ebensoviel Fett essen wie die Holländer (37 % Fett), sind viermal dicker als diese. Die dicksten Europäer leben in Russland (25 % Fett). Sie essen genauso wenig Fett wie die Amerikaner, von denen bereits 40 Mio. übergewichtig sind. Die Massai hingegen (60 % Fett) zählen zu den schlanksten Völkern der Welt. Weshalb hält sich der Slogan, fettarm macht schlank, dennoch so hartnäckig? Vielleicht, weil damit große wirtschaftliche Interessen einhergehen, so der Sprecher. In den USA sind schon 76 % der Produkte kalorienreduziert, und dennoch ist wissenschaftlich belegt, dass die Amerikaner, obwohl sie fettärmer essen, immer dicker werden.

Es wird Frau Gürtler vorgestellt, seit 18 Jahren diät-erprobt. Sie spricht über ihre Erfahrungen mit Light-Produkten, die meist geschmacklos sind und daher zwar ohne Genuss, doch in wesentlich größeren Mengen verzehrt werden. Der Nutzen von Light-Produkten konnte nie bestätigt werden. Schmackhaft werden sie durch Fettersatzstoffe und Süßstoffe, die ihrerseits im Verdacht stehen, dick zu machen. Dies führt Udo Pollmer (Lebens-

mittelchemiker) anhand von Studien an Versuchstieren aus.

Fettarmes Essen ist auch nicht immer gesundes Essen, so lautet die Überleitung in die Kantine des Kantospitals Winterthur. Jeder dritte Eidgenosse glaubt, sich gesund zu ernähren, wenn er Fett meidet. Chefarzt Dr. Ballmer weist darauf hin, dass die Art von Fett wesentlich wichtiger zu sein scheint als die Quantität und zitiert eine entsprechende Studie. Er setzt daher in seinem Krankenhaus auf die Mittelmeerdiät (viel Gemüse, Fisch und Olivenöl). Dies ist die einzige Kost, die überhaupt wissenschaftlich erwiesen einen positiven Nutzen auf die Gesundheit hat (weniger koronare Herzkrankheit, reduzierte Sterblichkeit). Mediziner und Ernährungswissenschaftler folgern aufgrund dieser Erkenntnisse: Fett macht doch nicht fett, Cholesterin ist doch nicht so schlimm. Wer sich gesund ernähren will, setzt auf Mittelmeerkost, so die Zusammenfassung im Kommentar. Udo Pollmer führt darüber hinaus an, dass all das, das in der Mittelmeerkost angepriesen wird, gegen alle gängigen Ernährungsregeln verstößt und dennoch die koronare Herzkrankheit deutlich seltener ist als bei uns.

Diäten machen dick (12:02–17:58)

Jeder kann abnehmen, wichtig ist die Energiebilanz. Man muss lediglich mehr verbrauchen als aufnehmen. Zehn bis elf Kilo sind in den ersten Monaten möglich, danach stellt sich die Stagnation ein. Viele hören an diesem Punkt mit ihren Bemühungen auf und essen wieder normal. Da der Organismus weiterhin auf Sparflamme läuft, nimmt man wieder zu, so das Eingangsstatement zum Jo-Jo-Effekt. Danach spricht Frau Gürtler über ihre persönlichen Diäterfahrungen. Als sie wieder angefangen hat, normal zu essen, war ihr vorher verlorenes Gewicht wieder drauf.

Dieser Jo-Jo-Effekt ist mittlerweile wissenschaftliches Allgemeingut. Am Ende jeder Diät ist man dicker als vorher. Es wird auf das Regulationssystem des Körpers eingegangen, welches durch dauernde Diäten zerstört wird. Dies wird von Pollmer folgendermaßen erläutert.

Für vermeintlich gefährliche Situationen wie Hungersnot oder Krieg, so interpretiert der Körper Diätphasen, legt sich der Körper dann Extrareservepölsterchen zu. Schon am Ende des Zweiten Weltkriegs wurde durch das sogenannte Minnesota-Experiment der Beweis erbracht, dass Diäten dick und krank machen. 1944 konnten sich 32 junge, gesunde Männer vor dem Wehrdienst drücken, indem sie bei diesem Experiment von Prof. Kies teilnahmen, der die Auswirkungen einer Kriegsgefangenenkost testen wollte. Filmisch wird das Experiment durch eine Schwarz-Weiß-Nachstellung veranschaulicht. 56 Wochen waren die Studenten eingesperrt, alles wurde kontrolliert. Nach drei Monaten Normalkost folgte eine sechsmonatige Hungerkost ($\frac{1}{2}$ des Energiebedarfs). Danach eine zwölfwöchige Aufbaukost. Anschließend konnte jeder wieder essen, was und wie viel er wollte. Jetzt wurde regelrecht gefressen, so dass die Teilnehmer am Ende des Experiments 74% mehr Fett auf den Rippen hatten als zu Beginn. Pollmer erklärt die dafür verantwortlichen biologischen Mechanismen der Appetitregulation.

Auch psychische Veränderungen wurden durch das Minnesota-Experiment deutlich. Essen wurde zum zentralen Lebensinhalt der Teilnehmer, es wurden Konzentrationsstörungen, Depressionen, Aggressivität und andere Auffälligkeiten beobachtet.

Alles Symptome, die wir heute nur all zu gut von Diätgeschädigten kennen. So lautet der Kommentar beim Übergang zur nächsten These.

Diäten machen süchtig (18:00–23:10)

Maria Langsdorff, Buchautorin und früher selbst magersüchtig, erläutert, dass viele Diäten oft die Einstiegsdroge in die Magersucht sind. Sie spricht über ihre Diäterfahrungen als Balletttänzerin in früher Jugend. Bei allen Berufsgruppen, bei denen das Körperliche dominiert, ist die Essstörung nicht weit, so lautet ihr Statement zum heutigen Schönheitsideal. Es erscheint ein Torso von Arestide Majol im Bild. Er entspricht nicht dem heutigen Schönheitsideal, obwohl er eher den normalen Maßen einer Frau entspricht. Seit Twiggy den

Laufsteg in den 70er Jahren eroberte, frönt die westliche Welt dem Schlankheitswahn, obwohl 92 % der Frauen nicht der idealen Kleidergröße 38 entsprechen. Dieses absurde Ideal treibt viele Mädchen in gefährliche psychische Erkrankungen. Dr. Leibl, Klinik Roseneck, spricht über seinen Wunsch eines Schönheitsideals, welches die Menschen nicht so unter Druck setzt und mehr auf die Ausstrahlung und die Persönlichkeit Wert legt. In seiner Klinik für psychosomatische Erkrankungen finden sich viele Mädchen mit Essstörungen. Eine Patientin erzählt über ihre Erfahrungen mit Abwiegen, Kalorien zählen, Heißhunger und Erbrechen. Heißhunger ist ein ernst zu nehmendes Signal für ein gestörtes Körpergefühl. Dies wird in der Klinik beispielsweise durch Bewegungstherapie wieder erlernt. Doch auch mit den sich im Körper der Patienten nachweisbaren Endorphinen, von denen man weiß, dass sie süchtig machen können, müssen die Patienten lernen umzugehen. Pollmer erläutert die Wirkung von Endorphinen anhand des „Runners-High“ von Joggern. Für ihn macht es keinen Unterschied, ob Drogen auf dem Schulhof verteilt werden oder der Körper Erfahrungen macht mit körpereigenen Drogen, sei es durch Joggen oder eine restriktive Diät. Die Gefahr der Sucht besteht für ihn auf jeden Fall. Jede fünfte Magersüchtige stirbt. Abschließend spricht Frau Langsdorff über die Ess-Sucht und erläutert den Unterschied zu anderen Süchten.

Diäten machen krank (23:10–29:46)

Ausführlich wird zunächst die Bedeutung des Fettgewebes und deren unterschiedliche Verteilung bei Mann und Frau erläutert. Tatsachen, über die Diätprospekte nicht sprechen. Allein das Fett sparen kann einen gesunden Organismus aus dem Gleichgewicht bringen, so der Kommentar.

Pollmer erläutert die Auswirkungen von Diäten auf die Galle und die Gefahr von Gallensteinen. Petra Gürtler spricht über ihr Sodbrennen, welches sie auch auf ihre vielen Diäten zurückführt.

Im Bild erscheint eine Schweinshaxe. Es wird die These aufgestellt, dass sie der Gesundheit wesentlich zuträg-

licher ist als jegliche Schlankheitskur, bei der Osteoporose, Gicht, Depressionen und Jo-Jo-Effekt drohen. Auch die Tatsache, dass bei Diäten vermehrt Kohlenhydrate gegessen werden, macht den Medizinern neuerdings Sorgen, da sie der Auslöser des metabolischen Syndroms sein könnten. Dr. Nikolai Worms erläutert, dass eine kontinuierlich hohe Kohlenhydratzufuhr bei gefährdeten Menschen sowohl die Blutfette dramatisch steigen lassen als auch den Blutdruck und den Blutzucker. Er stellt zur Diskussion, ob KH-reiche Kost daher für alle gesund sei.

Wenn Abnehmen mit so viel ernsten Folgen verbunden ist, stellt sich die Frage, ob es einen gesundheitlichen Nutzen bringt, überhaupt abzunehmen. 25 Langzeitstudien kommen zu dem Schluss, dass mit dem Gewichtsverlust die Lebenserwartung eher sinkt. Wer erfolgreich abnahm, starb früher als diejenigen, die dick geblieben waren. Pollmer erläutert diese Erkenntnisse mit folgendem Statement: Wenn man feststellt, dass Schlanke etwas länger leben als Übergewichtige, dann heißt das noch lange nicht, dass abgehungerte Dicke denselben Stoffwechsel haben. Erfolgreiches Abnehmen scheint den Organismus deutlich mehr zu belasten.

Deshalb lautet das Credo: Keine Angst vor den überflüssigen Pfunden. Ein langsam mit dem Alter ansteigendes Gewicht ist laut zahlreichen Untersuchungen mit der stabilsten Gesundheit verbunden.

Doch wenn dem so ist, was steckt dann hinter den propagierten Gewichtsnormen? Stecken eher kommerzielle Gründe dahinter? Dies sind die Eingangsfragen zur nächsten These:

Diäten, ein Milliardenmarkt (29:46–38:00)

Zunächst rechnet Frau Gürtler dem Zuschauer vor, wie viel ihre eigenen Diäten in etwa gekostet haben. 3,7 Mrd. DM gaben die Bundesdeutschen im Jahr 2000 für Diät- und Reformprodukte aus. Doch nicht nur der Einzelhandel, auch die Apotheken und Drogeriemärkte machen damit ein gutes Geschäft, so der Kommentar. Frau Langsdorff ergänzt diese Listen durch Fitness-Studios, Printmedien, die Hersteller von Light- und Diät-

lebensmitteln sowie die Kosmetikbranche. Auch Ärzten, Ernährungswissenschaftlern und anderen Berufsgruppen bietet sich ein breites Betätigungsfeld mit Diätprodukten. Dies wird zunächst am Programm von Optifast erläutert, an dem auch ein Pharmakonzern maßgeblich mit seinem Produkt beteiligt ist. Es wird darauf hingewiesen, dass über den Langzeiterfolg dieser Maßnahme durchaus kontrovers diskutiert wird. Zunächst spricht Prof. Pudiel über eine Optifast-Studie und unterstreicht, dass 58 % der Patienten die Erfolgskriterien der USA erfüllen. Dr. Worm hält diese Studie nicht für aussagefähig und zeigt die Schwachpunkte der Studie mit aller Deutlichkeit auf. Danach wird auf Slim-Net eingegangen, ein neues Projekt von Prof. Pudiel. Hierbei geht es um das Ordern von Diätgerichten per Internet. Diäten als Familienbetrieb ist das Statement für diese Art von Angebot und unterstreicht die Lukrativität dieser Branche.

Danach erscheinen Frauen auf dem Bildschirm, die ihren Body Mass Index (= BMI) ausrechnen. Dies führt überleitend zu der Frage, wer überhaupt übergewichtig ist. Was ist der BMI, was sagt er aus? Wie wird er berechnet? Dies wird anschließend beantwortet: $BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körperlänge (m)}^2}$ (z. B. $\frac{65 \text{ kg}}{1,7 \text{ m}^2} = \frac{65}{2,89} = 22,49$), Einteilung für Erwachsene: Normalgewicht 20–25, Übergewicht 25–30, Adipositas >30. Nach dieser Definition sind in Deutschland 40 % übergewichtig und Millionen therapierbar, unabhängig davon, ob sie krank sind oder nicht. Dr. Worm betont, dass der BMI allein für sich genommen nicht aussagekräftig ist. Die Schlankheitsindustrie hat aber durchaus Interesse daran, den Grenzwert niedrig anzusetzen, um noch mehr Behandlungsbedürftige zu haben. Wie diese Grenzwerte entstanden sind, erläutert der Kommentar im Anschluss durch Erklärung der sogenannten Konsensuskonferenzen, bei denen sich Experten um Einigkeit bemühen. Pollmer erläutert abschließend, wie er die Arbeit der Konsensuskonferenzen einschätzt.

Wege aus der Diätenfalle (38:00–43:00)

Zusammengefasst zeigt der Film folgende vier Möglichkeiten auf:

1. Das Schönheitsideal ändern und Kindern ein gesundes Selbstwertgefühl mit auf den Weg geben. Auf Letzteres geht Frau Langdorff intensiver ein.
2. Änderung des gesamten Lebensstils. Übergewicht kommt bei Kindern mit hohem Fernsehkonsum häufiger vor. Das Entscheidende für Worm ist es in diesem Zusammenhang, Gewicht zu halten und körperlich aktiver zu werden. Keine Sportprogramme sind dazu nötig, sondern körperliche Betätigungen, bei denen man leicht ins Schwitzen kommt, z. B. Fahrrad fahren.
3. Mehr Aufenthalt im Freien. Der Einfluss von Licht auf die Bildung von Hormonen und die Regulierung des Appetits wird erläutert und von Pollmer nochmals betont. Er fordert mehr Beachtung dieser physikalischen Einflüsse.
4. Eine Esskultur, die diesen Namen verdient. Kinder müssen wieder lernen, wie die Grundnahrungsmittel schmecken. Worm fordert für die Esskultur das Kultivieren von Mahlzeiten, ohne Ablenkmanöver und mit viel Zeit, damit wieder der Bezug zu den eigenen Körpersignalen hergestellt werden kann, nämlich zu essen, wenn wir Hunger haben, und aufzuhören, wenn wir satt sind.

„Bewegung, Licht, Esskultur, mehr Selbstbewusstsein und ein anderes Schönheitsideal, anstatt Diäten“, so lautet die Quintessenz des Films. „Wir wären dann zwar nicht unbedingt schlanker, doch sicherlich glücklicher. Aber daran wäre ja kaum etwas zu verdienen ...“, so der Schlusssatz des Filmes.

Interpretation

Durch die bewusst provokativen Thesen und die Auswahl sich kritisch äußernder Experten, ist mit diesem Film sicherlich der Versuch geglückt, nochmals eindringlich auf die Gefahren von unreflektierten diätetischen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion aufmerksam

zu machen. Ein Problembewusstsein ist damit geweckt, wohingegen beim Anbieten von Lösungen der Film einige Fragen offen lässt. Insgesamt ist darauf hinzuweisen, dass der Film eher sensibilisierenden und vorbeugenden Charakter hat. Für Betroffene mit Übergewicht oder mit bestehenden Essstörungen bietet der Film nicht in ausreichendem Maße Informationen und Lösungsansätze und muss mit anderen Medien/Hilfsmitteln ergänzt werden, um nicht unnötig zu verunsichern. Statements wie: „Eine Kalbshaxe ist der Gesundheit zuträglicher als jegliche Schlankheitskur und der JoJo-Effekt macht wesentlich dicker als die größte Kalbshaxe“ stellen dabei eine übertriebene Vereinfachung der Sachverhalte dar, welche die Gefahr bergen, ebenfalls übertrieben missinterpretiert zu werden.

Auf die Unterschiede Übergewicht und Adipositas wird im Film ebenfalls nicht ausreichend hingewiesen. Während man bei einem BMI von 25–30 von Übergewicht spricht, ist erst ab einem BMI von über 30 die Adipositas erreicht, nämlich das Gewicht, bei dem medizinisch überhaupt erst die Notwendigkeit besteht, Gewicht zu reduzieren. Bei Übergewicht reicht eine Gewichtsstabilisierung und Intensivierung der Bewegung durchaus aus.

Auch bei den Bewegungsempfehlungen hat sich im Film ein Fehler eingeschlichen. Um das Bewegungsdefizit auszugleichen, reicht es keinesfalls aus, sich $\frac{1}{2}$ Stunde pro Woche körperlich zu betätigen, es müsste täglich heißen.

Süßstoffe machen dick, wird durch das Zitieren von Tierstudien behauptet. Mittlerweile gibt es viele Studien am Menschen, die zeigen konnten, dass Süßstoffe nicht zu einer Insulinausschüttung führten und damit wohl widerlegt ist, dass Süßstoffe dick machen. Insbesondere bei den Süßgetränken stellen Süßstoffe durchaus eine akzeptable Alternative dar.

Kritisch zu beurteilen ist auch die Aussage, Kohlenhydrate seien der Gesundheit ebenfalls nicht zuträglich. Weitere wissenschaftliche Quellen sind unbedingt heranzuziehen, damit der Betrachter nicht zu sehr verunsichert wird. (Soll ich jetzt viel mehr Fett essen? Ist die

kohlenhydratreiche Mittelmeerkost etwa auch schlecht?) Insbesondere die These „Fett macht nicht fett“ führt beim Betrachter leicht zu Verunsicherung, wird sie doch in denselben Topf geworfen wie invasive Diätmethoden. Richtiger müsste die These heißen: „Fett sparen allein macht nicht schlank“. Ergänzungen wie der Einfluss der Essensmenge (Essen über die Sättigungsgrenze hinweg) oder das Zwischendurch-Essens ohne Hunger zu haben hätten ausgereicht, um die Wahrnehmung für weitere wichtige Aspekte zu fördern.

Was der Film in glänzender Weise schafft, ist, die Betrachter zu sensibilisieren, nicht im Alleingang nach der vermeintlich einfachen Lösung Diät zu schießen, sondern sich intensiver mit sämtlichen Aspekten des Ess- und Ernährungsverhaltens sowie seinem gesamten Lebensstil auseinander zu setzen. Eine Forderung übrigens, die auch an moderne Gewichtsreduktionsprogramme gestellt wird.

Didaktische Hinweise

1. Jugendliche befinden sich im körperlichen Umbruch. Sie sind besonders anfällig für das gängige Schönheitsideal und damit für Diäten, als Mittel zum Zweck. Unterrichtseinheiten zur Prävention von Essstörungen und zur Stärkung des Selbstbewusstseins generell sowie zur Ausbildung der Geschlechterrolle in dieser ohnehin schwierigen Zeit bieten sich an. Der Film kann dabei vor unreflektiertem Ausprobieren von Diäten warnen und den Weg weisen hin zu sinnvoller Freizeitbeschäftigung und Stärkung des Selbst.

Gesprächsimpulse

- Mein Körper, mein Gewicht – was mag ich gerne, was nicht?
- Was war früher schön, was heute? – Wann ist ein Mann ein Mann, wann ist eine Frau eine Frau?
- Wer macht Mode? (Anm. Modedesigner sind meist männlich, oft homosexuell)

- Durch dick und dünn – Zwischen Magersucht und Übergewicht (www.a-g-a.de)
- Erkunde deine Lebensgewohnheiten (Essen – wann und warum, was, wie viel; Bewegen – wann, was, wie oft; Entspannen – wann, wie; Dampf ablassen – wann, wie)
- Wer sind meine Freunde und warum – was unternehme ich mit ihnen? Freunde finden – Freunde sein.
- Meine Stärken, deine Stärken – jeder ist anders
- Heute bleibt die Glotze aus – was mache ich mit meiner Zeit?
- Das Schönheitsideal mittels Zeitschriften aufspüren; Lebensmittelpyramide

2. Außerschulische Bildung

Hier bietet sich der Film insbesondere zur kritischen Auseinandersetzung mit den Themen Diäten, Übergewicht, Schönheitsideal und dessen Auswirkungen sowie die sinnvolle Ernährungserziehung/Freizeitgestaltung von Kindern an. Jede der im Film angesprochenen Thesen kann dabei als Einstieg in ein Thema dienen und anschließend durch weitere Medien/Hilfsmittel ergänzt werden.

Gesprächsimpulse

Der Film wirft durch seine klaren Aussagen genügend Gesprächsimpulse auf. Folgende Fragen dienen dazu, die Einzelthesen näher zu beleuchten oder den Blick zu erweitern, um den Bezug zum eigenen Leben und Erleben herzustellen, was entscheidend für Verhaltensänderung ist.

- *Fett macht nicht fett*
Was unterscheidet die Russen von den Deutschen? Warum können die Massai so viel Fett essen, ohne dick zu werden (Genetik, Alkohol, Bewegung ...) Was esse ich selbst (Lebensmittelpyramide) und wo ist Fett drin oder durch die Zubereitung versteckt? Wie viel esse ich; aus welchen Gründen esse ich; was ist für mich Hunger, was ist satt; was tue ich in

meiner Freizeit? – Wie groß ist mein eigenes „Fettproblem“, liegt es mehr am Essen oder an meinem Lebensstil?

- *Diäten machen dick*

Was sind Diäten? Welche kennen Sie? Was haben Sie schon ausprobiert? Was versprechen und was halten sie? Warum funktionieren Diäten nicht – was braucht es noch? Warum glauben Menschen trotzdem daran? Gibt es Unterschiede zwischen den Diäten (Nulldiät, modifizierte Nulldiät, Diäten mit extremen Nährstoffverhältnissen, Formuladiäten, kalorienreduzierte Diätformen, moderate Fettreduktion ...). Merke: Je mehr die Diätformen von der „normalen“ Ernährung abweichen, desto geringer ist der Lerneffekt für eine dauerhafte Anpassung des eigenen Essverhaltens.

- *Übergewicht*

Wann ist jemand übergewichtig? Ab wann sollte etwas unternommen werden? Was tun, wenn man zwar nur übergewichtig ist, aber trotzdem mit sich nicht zufrieden?

- *Diäten machen süchtig*

Welche Arten von Süchten gibt es (auch Arbeitssucht, Sportsucht ...)? Was hat die Esssucht mit diesen Süchten gemeinsam, was ist verschieden? Was braucht es im Leben, damit Süchte nicht entstehen oder sich wieder verlieren können?

- *Diäten machen krank*

Welche Aufgabe hat unser Fettgewebe im Körper? Wird gegessenes Fett sofort zu Fett im Körper? Welche psychischen Konsequenzen können sowohl Übergewicht als auch misslungene Gewichtsreduktionen nach sich ziehen?

- *Schönheitsideal*

Wandel des Schönheitsideals im Laufe der Zeit. Wer bestimmt, was schön ist? Was war früher schön, was heute? Mit welchen Attributen wird Schönheit gleichgesetzt? Wann und wie lernt man Selbstbewusstsein, das von Äußerlichkeiten unabhängig ist? Gibt es in der Erziehung von Mädchen und Jungen Unterschiede?

Links

www.dge.de
www.bzga.de
www.adipositas-gesellschaft.de
www.a-g-a.de
www.was-wir-essen.de
www.fz-ess-stoerungen.de

Sonja Mannhardt

Weitere Filme zum Thema Essstörungen beim kfw

- *Dicke e.V.*, Dokumentation, 29 Min., BRD 1997
- *Durch dick und dünn*, Zwei Magazinbeiträge, 11 Min., BRD 1997
- *Ran an den Speck*, Kurzspielfilm, 22 Min., BRD 1998

Kopienverleih: Kirchliche und öffentliche AV-Medienstellen

Kopienverkauf für nichtgewerblichen Einsatz durch:
Katholisches Filmwerk GmbH

Postfach 11 11 52 · 60046 Frankfurt
Ludwigstraße 33 · 60327 Frankfurt

Telefon: (0 69) 97 14 36 - 0 · Telefax: (0 69) 97 14 36 - 13
Internet: www.filmwerk.de · E-Mail: info@filmwerk.de

Herausgegeben vom Programmbereich AV-Medien
Katholisches Filmwerk GmbH, Frankfurt/M.