

## Die Schirmherrschaft

**Schirmherr** der bayernweiten BKK Initiative **bauchgefühl** ist Staatssekretär **Dr. Marcel Huber**, MdL, Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus. Er engagiert sich besonders für die gute gesunde Schule und setzt sich dafür ein, dass Prävention und Gesundheit im Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule verwirklicht werden.



*„Gesundheit und Schule gehören zusammen. Es ist wichtig, sich in seinem Körper wohl zu fühlen, um sich anzunehmen und das eigene Leben positiv zu gestalten. Ein gutes Gefühl für den eigenen Körper ist leider nicht für alle Jugendlichen eine Selbstverständlichkeit.“*

*Aufklärung und Beratung – die Ziele der Initiative der Betriebskrankenkassen – sind wichtige Schritte, dieses Ziel zu erreichen.“*

## Die Patin

**Patin der Initiative** ist die deutsche Sängerin und aktuelle ECHO-Preisträgerin **LaFee**. Durch ihren hohen Bekanntheitsgrad bei der Zielgruppe ist sie der ideale Multiplikator für die Thematik.



*„Diese ganzen Size-Zero-Models dieser Welt gehen mir auf die Nerven. Hungern macht nämlich nicht schön, sondern noch unglücklicher. Es ist gut, wenn wir alle etwas tun.“*

## Unterstützung durch BKK

In Bayern haben alle weiterführenden Schulen die kostenlose Möglichkeit, an einer staatlich anerkannten Fortbildung zum Unterrichtsprogramm **bauchgefühl** teilzunehmen. Die Fortbildung wird von den bayerischen Betriebskrankenkassen sowie dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus organisiert.

Darüber hinaus unterstützen einzelne Betriebskrankenkassen die Initiative durch weitergehende Maßnahmen wie Elternabende und Schülerworkshops.

### TRÄGER

- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus
- BKK Landesverband Bayern

### FACHLICHE LEITUNG

**Dr. Carsten Stephan**  
Team Gesundheit GmbH

Nähere Informationen:  
[www.bkk-bauchgefühl.de](http://www.bkk-bauchgefühl.de)

E-Mail:  
[kontakt@bkk-bauchgefühl.de](mailto:kontakt@bkk-bauchgefühl.de)

## bauchgefühl



Initiative zur Prävention von  
Essstörungen bei Jugendlichen

Betriebskrankenkassen  
in Bayern



# Der Hintergrund

Essstörungen gehören in westlichen Gesellschaften zu den am weitesten verbreiteten psychosomatischen Erkrankungen. Dazu zählen **Magersucht** (Anorexie), **Ess- und Brechsucht** (Bulimie), **Binge Eating Disorder** (Essanfälle ohne Erbrechen) und **Fettsucht** (Adipositas).

Mischformen sind dabei häufig. Gemeinsam ist allen Essstörungen, dass Essen für die Betroffenen zu einem psychosomatischen Problem geworden ist, oftmals verbunden mit körperlichen, psychischen und sozialen Konsequenzen. Die Prävalenz liegt bei Magersucht zwischen 0,5–1%, bei Ess- und Brechsucht sogar bei 2–4%. Hauptbetroffene sind in der Mehrzahl Mädchen und junge Frauen. Das Robert-Koch-Institut konnte im Rahmen der KIGGS-Studie zeigen, dass nahezu jedes dritte Mädchen im Alter von 11 bis 17 Jahren Symptome einer Essstörung aufweist.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, ist der Einsatz wirkungsvoller Präventionsmaßnahmen sinnvoll.

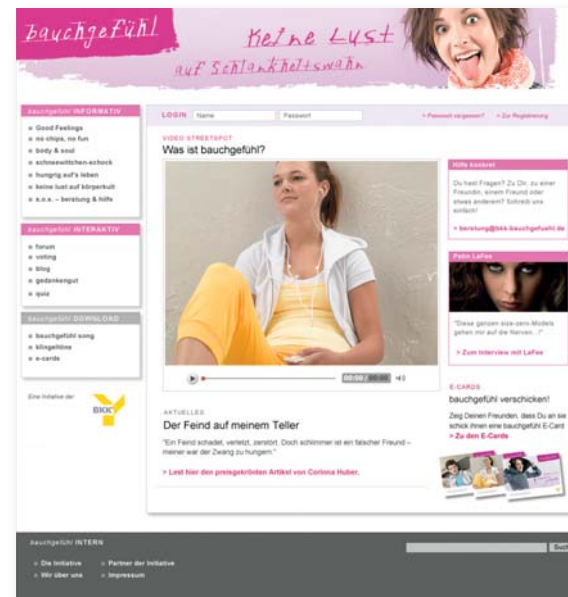
Mit Hilfe der Initiative **bauchgefühl** soll:

- **primärpräventiv** durch Informationen und Sensibilisierung Essstörungen vorgebeugt und
- **sekundärpräventiv** über Beratungs- und Behandlungsangebote für bereits betroffene Jugendliche dem Voranschreiten der Krankheit entgegengewirkt werden.

# Die Initiative

## Der Internetauftritt

Die Internetseite zur Aktion **bauchgefühl** ist das zentrale und zugleich alles umrahmende Modul der Initiative. Auf [www.bkk-bauchgefühl.de](http://www.bkk-bauchgefühl.de) wird informiert, sensibilisiert und beraten. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Inhalten sowie die Einbindung von Jugendlichen. Mit Hilfe von Videos, Podcasts, Foren und Wettbewerben werden präventive Themen rund um die Essstörungen zielgruppengerecht aufgegriffen.



## Beratung

Obwohl die Initiative vorwiegend auf die Vermeidung von Essstörungen abzielt, soll den bereits an einer Essstörung erkrankten Jugendlichen der Einstieg in eine Behandlung erleichtert werden. Zu diesem Zweck wird über die Internetseite eine anonyme Beratung angeboten.

## Das Unterrichtsprogramm

- Das Unterrichtsprogramm **bauchgefühl** unterstützt Lehrerinnen und Lehrer dabei, das Thema Essstörungen im Unterricht und schulischen Alltag aufzugreifen.
- Zu den übergeordneten Zielen gehören u. a. die Förderung und Erhaltung eines gesunden Essverhaltens, die Entwicklung einer positiven Einstellung gegenüber dem eigenen Körper sowie die Stärkung und Stabilisierung des allgemeinen Selbstwertgefühls.
- Das modular aufgebaute Programm beinhaltet fünf Einheiten für die Jahrgangsstufe 6./7. (Grundtraining) sowie 5 weitere Einheiten für die 8./9. Klassen (Vertiefung). Einige dieser Stunden werden geschlechtergetrennt, andere gemeinsam durchgeführt.
- Für Methodenvielfalt und den aktiven Einbezug der Schülerinnen und Schüler sorgt neben Selbsterfahrungsübungen, Diskussionen und Rollenspielen vor allem der Einsatz von Medien wie Podcasts, Videos und Texten.
- Detaillierte Informationen zum Unterrichtsprogramm erhalten Sie auf der Website [www.bkk-bauchgefühl.de](http://www.bkk-bauchgefühl.de).

## Medien

Neben einer Reihe von verschiedenen Plakaten und Flyern zur Aktion **bauchgefühl** wurden auch Infowände für Schulen und Ausstellungen entwickelt. Diese greifen zielgruppenorientiert Themen wie Essstörungen, Schönheitsideal und Ernährung auf. Mit Hilfe dieser Materialien kann eine kritische Diskussion in den Schulen angeregt und gefördert werden.

