

Gemeinsame Pressemitteilung

AOK-Präventionsprogramm an der Realschule Nord in Bad Oeynhausen: „Püppchen“ sensibilisiert Jugendliche für das Thema ‚Essstörungen‘

Bad Oeynhausen (05.02.2026). In jedem Menschen steckt etwas Besonderes, etwas Einzigartiges. Diese Erkenntnis wurde nun den etwa 80 Jugendlichen der Realschule Nord in Bad Oeynhausen mit dem AOK-Präventionsprogramm ‚Püppchen‘ deutlich. „Wir möchten das Selbstwertgefühl der Jugendlichen stärken und ihre Wahrnehmung schärfen, um erste Anzeichen einer möglichen Essstörung zu erkennen. Die jungen Menschen lernen so, für sich einzustehen und sich, wenn nötig, Hilfe zu holen“, sagt Heike Hachmeister, Spezialistin für Ernährungsberatung bei der AOK NordWest.

Wie wichtig das Thema im Alltag von jungen Menschen ist, bestätigt auch **Karin Schneider, Schulsozialarbeiterin an der Realschule Nord**, die das Thema im Rahmen ihrer Präventionsarbeit an der Schule mit aufgenommen hat: „Das einführende Theaterstück in Kombination mit der Nachbereitung bietet eine sehr gute Möglichkeit, unseren Schülerinnen und Schülern das Thema Essstörungen näher zu bringen. Der allgemeine Schlankheitswahn ist auch bei uns in der Schule ein großes Thema und kann sehr schnell zu einer Essstörung führen. Davor wollen wir unsere Schülerinnen und Schüler bewahren und haben die Präventionsarbeit mit der AOK in unserer Schule etabliert.“

Gründe für Essstörungen

Es gibt nicht die eine Ursache für Essstörungen. In der Regel sind es mehrere Faktoren, die Magersucht, Bulimie oder eine Binge-Eating-Störung auslösen können. Bei der Magersucht dominieren das Untergewicht und Hungern, Bulimie zeigt sich durch Essanfälle, bei denen unkontrolliert große Mengen an Nahrungsmitteln aufgenommen werden. Beides ist geprägt von der Angst zuzunehmen und von Maßnahmen, um dies zu verhindern: Erbrechen, Abführmittel oder exzessives Sporttreiben. Bei der am häufigsten vorkommenden Binge-Eating-Störung werden unkontrolliert große Nahrungsmengen aufgenommen, ohne dabei der zu hohen Energiezufuhr und der Entwicklung von Übergewicht entgegen zu wirken. Eine instabile Familiensituation, ein geringes Selbstwertgefühl, der Hang zu Perfektionismus sowie die Verbreitung von Schönheitsidealen in sozialen Medien sind häufig mit der Entwicklung von Essstörungen verbunden.

Erschreckende Zahlen

Etwa 20 von 100 Kindern und Jugendlichen im Alter von elf bis 17 Jahren zeigen bereits ein auffälliges Essverhalten mit Symptomen einer Essstörung wie etwa Unzufriedenheit mit Figur und Gewicht oder Heißhungeranfälle. Mädchen sind fast doppelt so häufig betroffen wie Jungen. Etwa die Hälfte der Mädchen und ein Fünftel der Jungen im Alter von 15 Jahren empfinden sich als zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind. Mehr als die Hälfte der Mädchen hat in diesem Alter bereits Diäterfahrungen, jedes vierte Mädchen sogar mehrfach. Ein gestörtes Essverhalten kann in eine Essstörung übergehen mit erheblichen Folgen wie zum Beispiel: Herzrhythmusstörungen, Kreislaufbeschwerden oder Störungen der Nierenfunktion. „Wer eine Essstörung hat, erkennt das oft nicht. Deshalb brauchen Betroffene Hilfe. Spezielle Beratungsstellen unterstützen Familien, Freunde und Lehrer“, sagt **Heike Hachmeister**. In der Region gibt es solche Angebote zum Beispiel in der Klinik am Koro in Bad Oeynhausen, der Beratungsstelle des Sozialpsychiatrischen Dienstes in Minden oder bei entsprechend spezialisierten Ärzten und Psychotherapeuten.

In der Zeit des Erwachsenwerdens verändert sich der Körper, Äußerlichkeiten beginnen eine wichtige Rolle zu spielen und die eigene Rolle muss gefunden werden. Wenn dann noch eine starke seelische Belastung hinzukommt, etwa der Verlust eines geliebten Menschen, Mobbing oder eine gestörte Mutter/Vaterbeziehung, kann dies zu einem gestörten Essverhalten führen.

Seit 2014 bietet die AOK NordWest das Theaterstück ‚Püppchen‘ als Einstieg in ihr Programm zur Prävention von Essstörungen kostenfrei für Schulen in Westfalen-Lippe an. Das Stück ‚Püppchen‘ erzählt spannend und sensibel die Geschichte von Lena und Shirin, die, ohne es zu wissen, einen ähnlichen Weg gewählt haben, mit ihren Problemen umzugehen. Lena soll zu Hause funktionieren und ihre überlasteten Eltern unterstützen. Keiner fragt sie, was sie möchte und deshalb findet sie: „Mein Leben ist zum Kotzen“. Und genau das tut sie dann auch. Ihre Schulfreundin Shirin hat in letzter Zeit „ganz schön abgenommen“. Sie merkt nicht, wie sich ihre Wahrnehmung verändert in einer Welt, in der sie niemand mehr zu verstehen scheint. „Nur noch zwei Kilo abnehmen, wo ist denn da das Problem?“

Nach dem Theaterstück geht es weiter

Im Anschluss an das Theaterstück bereiten die beiden Schauspielerinnen das Thema pädagogisch im Klassenverband mit weiteren Übungen, Reflexion und Auseinandersetzung mit dem Stück auf. Dies ist ein wichtiger Bestandteil des Programms. Die jungen Menschen erfahren durch eine Übung ihre eigenen Stärken aus der Sicht der anderen. Sie besprechen, wie sie sich gegenseitig unterstützen können und stärken so ihr Selbstwertgefühl.

„Wir sind uns bewusst, dass wir eine große Verantwortung rund um das Thema Kinder- und Jugendgesundheit tragen. Dank unserer regionalen Ausrichtung und Nähe haben wir große Gestaltungspotenziale vor Ort. Die nutzen wir und setzen dort an, wo es am effektivsten ist. Nämlich direkt in den Lebenswelten der Menschen, wie hier in der Schule. Es ist besonders wichtig, an den Ursachen anzusetzen und Präventionsangebote in die Schulentwicklung einzubetten. Dabei helfen wir jungen Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und fördern ein gutes soziales Miteinander“, betont **Hachmeister**.

„Die Schule hat einen starken Einfluss auf das Gesundheitsverständnis der Kinder und Jugendlichen. Die heutige Theateraufführung hat auf sehr anschauliche Weise vermittelt, wie sie gesund leben, Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und ihr persönliches Wohlbefinden gestalten können“, sagt **Ulrike Credo, Schulleiterin der Realschule Nord**.

Interessierte Einrichtungen im Kreis Minden-Lübbecke können sich bei der AOK Nord-West für die Durchführung von ‚Püppchen‘ bewerben. AOK-Projektprogrammkoordinator Andreas Jung beantwortet unter der Telefon-Nummer 0800 2655 500072 gern weitere Fragen und nimmt Anmeldungen entgegen.

BU1 (von links): Karin Schneider (Schulsozialarbeiterin Realschule Nord), Viola Knapp, Susanne Hocke (beide Püppchen-Schauspielerinnen) und Heike Hachmeister (Spezialistin für Ernährungsberatung AOK NordWest) begrüßen die Schülerinnen und Schüler der drei siebten Klassen zum Präventions-Theater ‚Püppchen‘. Foto: AOK/hfr.

BU2: Mit ‚Püppchen‘ werden Jugendliche spielerisch und ansprechend für das Thema ‚Essstörungen‘ sensibilisiert. Foto: AOK/hfr.

BU3: Die Theateraufführung ‚Püppchen‘ hat den 80 teilnehmenden Schülerinnen und Schülern der siebten Klassen der Realschule Nord auf sehr anschauliche Weise vermittelt, wie sie gesund leben, Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und ihr persönliches Wohlbefinden gestalten können. Foto: AOK/hfr.

Hinweis an die Redaktionen: Diese Bilder sind Copyright geschützt und dürfen nur im Zusammenhang mit dieser Presseinfo, nicht aber anderweitig verwendet werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ihr Gesprächspartner:

Jörg Lewe, Spezialist Presse Serviceregion
AOK NordWest – Die Gesundheitskasse.
Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund

Telefon 0800 2655-501026

Mobil 0162 - 1374835
E-Mail presse @nw.aok.de
Internet aok.de/nw/presse