



I.

Essstörungen - ein Phänomen unserer Zeit und eine Sucht!

1. Essstörungen sind mittlerweile die häufigsten psychosomatischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Beschreiben Sie die drei Formen von Essstörungen in ihrem typischen Erscheinungsbild an je fünf Merkmalen.

urheberrechtlich geschützte
Grafik wurde entfernt

2. Die Ursachen der Entstehung von Essstörungen sind vielschichtig. Erläutern Sie sechs mögliche Gründe.
3. Esssüchtige werden meist adipös. Formulieren Sie acht Regeln, die helfen können, eine dauerhafte Gewichtsreduzierung zu erreichen.
4. Es gibt verschiedene Methoden, das Körpergewicht eines Menschen zu beurteilen. Stellen Sie zwei verschiedene Arten vor.

urheberrechtlich geschützte
Grafik wurde entfernt

Bitte wenden!

II.

Wohnen - Küche - Design

1. Nach Ihrer Ausbildung haben Sie eine interessante Stelle gefunden. Nun suchen Sie am neuen Arbeitsort eine kleine Wohnung. Formulieren Sie zehn Aspekte für die Auswahl einer Wohnung, die Ihnen beim Vergleich verschiedener Angebote zur Bewertung dienen.
2. Die Küche ist heute sowohl Treffpunkt für Familie und Freunde als auch zentraler Arbeitsplatz. Fertigen Sie eine beschriftete Skizze einer Küchenzeile für Rechtshänder an. Beachten Sie dabei die Grundsätze der Ergonomie. Benennen Sie die verschiedenen Arbeitsbereiche und integrieren Sie die notwendige Ausstattung.
3. Die Arbeitsplatte der Küche bildet den Mittelpunkt bei der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten und ist daher besonderer Beanspruchung ausgesetzt. Wählen Sie drei geeignete Materialien für Arbeitsplatten aus und beschreiben Sie diese mit je vier typischen Eigenschaften.
4. Für die Tischkultur ist Porzellan nach wie vor ein beliebter Werkstoff. Zeigen Sie die Arbeitsschritte zur Herstellung einer Espressotasse auf.

urheberrechtlich geschützte
Grafik wurde entfernt

I.

Erwartungshorizont: Essstörungen – ein Phänomen unserer Zeit und eine Sucht!**Vorbemerkung:**

- Die Benotung erfolgt durch den jeweiligen Lehrer in pädagogischer Verantwortung.
- Selbstverständlich sind auch andere richtige Lösungen zu akzeptieren, die der Erwartungshorizont nicht vorsieht.
- Es müssen in der Schülerarbeit nicht alle möglichen Antworten und nicht die genaue fachliche Begrifflichkeit aus dem Erwartungshorizont enthalten sein, damit die Leistung mit „sehr gut“ bewertet wird.

1. **Essstörungen sind mittlerweile die häufigsten psychosomatischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Beschreiben Sie die drei Formen von Essstörungen in ihrem typischen Erscheinungsbild an je fünf Merkmalen.**

Magersucht (Anorexia nervosa)

Die **Anorexia nervosa** (griech. in etwa „nervlich bedingte Appetitlosigkeit“), auch **Anorexia mentalis** oder **Magersucht** genannt, ist eine psychische Störung aus dem Bereich der seelisch bedingten Essstörungen.

- Hauptmerkmal der Magersucht ist die extreme Gewichtsabnahme, die durch eine streng kontrollierte und eingeschränkte Nahrungsaufnahme erreicht wird.
- Tatsächliches Körpergewicht mindestens 15 % unter dem zu erwartenden Gewicht oder BMI von 17,5 oder weniger (bei Erwachsenen).
- Große Angst vor Gewichtszunahme → Vermeidung hoch kalorischer Lebensmittel
- Extreme körperliche Aktivität
- Körperschemastörung: Übertriebener Einfluss des Gewichts auf das Selbstwertgefühl → Verlust der realistischen Wahrnehmung für sich und den eigenen Körper
- Bei Mädchen → Ausbleiben der Monatsblutung → Amenorrhoe
- Auftreten weiterer körperlicher Folgeschäden: z. B. Verdauungsbeschwerden (Verstopfung), Magenbeschwerden, erhöhte Neigung zu Entzündungen, niedriger Puls und Herzschädigungen, Nierenprobleme bis hin zum Nierenversagen, Blutarmut, Veränderungen der Knochenstruktur, verstärkte Körperbehaarung
- Bis zu 15 % der Erkrankten sterben – entweder durch Komplikationen wie Herzstillstand oder Infektionen, oder aber durch Suizid. Ein Teil der überlebenden Patienten leidet zeitlebens an Langzeitfolgen wie Osteoporose oder Niereninsuffizienz.

Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa)

Die **Bulimia nervosa** (griech. „Ochsenhunger“ oder Heißhunger) ist wie die Anorexia nervosa dem Bereich der Essstörungen zuzuordnen.

- Bulimie-Betroffene sind meist normalgewichtig, können aber auch unter- oder übergewichtig sein und sind grundsätzlich davon überzeugt, dick zu sein.

- Das typische Merkmal sind Heißhungerattacken, nach denen sogenannte gegenregulatorische Maßnahmen ergriffen werden, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden: Hierzu zählen selbst-induziertes Erbrechen, Hungern, extreme Diäten, exzessiver Sport, der Missbrauch von Abführ- und Brechmitteln.
- Heißhungerattacken führen zu regelrechten „Fressorgien“. 3000 bis 10000 Kalorien werden aufgenommen.
- Ausgeprägte Schamgefühle belasten die Betroffenen → Leidensdruck durch die Krankheit ist erheblich.
- Frequenz der Fressattacken und der kompensatorischen Maßnahmen finden mindestens zweimal pro Woche über drei Monate statt.
- Es besteht eine ausgeprägte Abhängigkeit des Selbstwertgefühls von Körpergewicht und Figur.
- Körperliche Folgeschäden sind z. B. Zahnschäden und Störungen des Mineralstoffwechsels, Vergrößerung der Speicheldrüsen, Magengeschwüre oder chronische Entzündungen (Gastritis), gefährliche Herz-Rhythmusstörungen.

Ess-Sucht - Binge-Eating-Disorder

Die **Ess-Sucht** zeigt sich entweder in Form ständigen Essens oder in Form regelmäßiger Essattacken (Binge-Eating).

- Essattacken treten im Zusammenhang mit suchartigen Heißhungergefühlen auf und sind durch folgende Symptome gekennzeichnet: Essen bis zu einem unangenehmen Völlegefühl, Essen großer Nahrungsmengen ohne Hungergefühl, extrem schnelles Essen.
- Schuldgefühle bezüglich des Essverhaltens stellen sich ein → Ekelgefühle und Depressionen treten auf.
- Essen in Gemeinschaft wird vermieden → Gefühl von Peinlichkeit.
- Betroffene ergreifen keine Maßnahmen zur Verhinderung einer Gewichtszunahme.
- Sportliche Aktivitäten werden vermieden.
- Heißhungerattacken finden an mindestens zwei Tagen pro Woche über einen Zeitraum von sechs Monaten statt.
- In den meisten Fällen kommt es zu Übergewicht, bzw. Fettsucht (Adipositas).
- Körperliche Folgeschäden sind z. B. Überlastung von Herz und Kreislauf, Bluthochdruck, Gelenkleiden und Wirbelsäulenschäden, erhöhtes Diabetesrisiko, Gallensteine.

2. Die Ursachen der Entstehung von Essstörungen sind vielschichtig. Erläutern Sie sechs mögliche Gründe.

- Gesellschaftliche Faktoren, zu denen neben dem Schlankheitsideal auch eine veränderte Rollenerwartung zählt → Schlanksein gilt als Ideal.
- Werbung präsentiert die schlanken Vorbilder, fördert den Magerwahn → v. a. Frauen fühlen sich dem Schlanksein verpflichtet, wenn sie im beruflichen und gesellschaftlichen Leben erfolgreich sein wollen.
- Genetische Disposition → Familienuntersuchungen und Zwillingsstudien unterstützen diese Theorie; v. a. Depressionen, Alkoholmissbrauch und andere psychische Störungen sind in der Generation der Großeltern häufig anzutreffen.
- Trennungssituationen → Verlust von Mutter oder Vater oder einem anderen nahe stehenden Familienangehörigen, ein Umzug oder ein Schulwechsel können Auslöser sein.

- Hohe Leistungsanforderungen der Eltern, Vermissen von Verständnis, Harmonie und gezeigten Emotionen unter den Familienmitgliedern, obwohl die Betroffenen in einer äußerlich intakten Familie leben.
- Ehrgeiz, Leistungsorientiertheit und Perfektionsdrang prägen häufig die Persönlichkeitsstruktur und führen zu enormem Leistungsdruck, dem sich die Essgestörten selbst aussetzen.
- Ein hohes Maß an Selbstunsicherheit, mit einem ausgeprägten Streben nach Anerkennung, Zuwendung und Liebe fördert die Erkrankung. Die Jugendlichen sind überangepasst.
- Belastende Situationen und schwerwiegende Erlebnisse in der Kindheit wie sexuelle Verletzungen sind bei essgestörten Patientinnen / Patienten häufiger anzutreffen als in der Durchschnittsbevölkerung. Über die Kontrolle des Gewichts wird versucht den Selbstwert zu stabilisieren.
- Jugendliche lehnen die Übernahme der Geschlechterrolle ab (z. B. aufgrund einer negativ erlebten Mutterrolle). Durch das Abmagern wird eine kindliche Figur erreicht, die weniger sexuelle Reize aussendet und davor vermeintlich schützt, körperlich anziehend zu sein. Die Magersucht bietet damit die Möglichkeit, in die scheinbar heile Welt der Kindheit zurückzukehren und die Entwicklung aufzuhalten.

3. Esssüchtige werden meist adipös. Formulieren Sie acht Regeln, die helfen können, eine dauerhafte Gewichtsreduzierung zu erreichen.

- Tägliche Gesamtenergiezufuhr muss mindestens 500 bis 1000 Kalorien unter dem berechneten Bedarf liegen → eine negative Energiebilanz ist herbeizuführen.
- Langsame Gewichtsreduzierung (500 g – 1000 g pro Woche) ist langfristig erfolgreicher.
- Energiezufuhr bei den Hauptenergielieferanten Fett, Alkohol und Kohlenhydrate einsparen.
- Auf ballaststoffreiche Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten (Obst, Gemüse, Vollkornprodukte) achten, da sie ein anhaltendes Sättigungsgefühl fördern.
- Mineralstoffe und Vitamine als Regler- und Baustoffe dürfen nicht eingespart werden.
- Biologisch hochwertige Eiweißträger nur wenig einsparen.
- Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten (ca. 1,5 – 2 l am Tag bzw. 0,03 l pro kg Körpergewicht).
- Energiearme Getränke ohne Zucker und Alkohol bevorzugen (Wasser, Tee, Saftschorle).
- Am besten vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser trinken → Magen ist nicht ganz leer und die nachfolgende Mahlzeit fällt nicht mehr so üppig aus.
- Langsam essen und gut kauen („fletschern“ – jeden Bissen bis zu 30 mal kauen), um schnelle Sättigung zu erreichen.
- Reis- oder Obsttag helfen als „Entlastungstage“ eventuelle Esssünden auszugleichen und entlasten den Stoffwechsel.
- Die kleine Mahlzeit zwischendurch ausfallen lassen, bzw. mit einem Glas Wasser oder einem Apfel kompensieren.
- Tägliche Sport- und Bewegungseinheiten als Fatburner einplanen und umsetzen.
- Bewegung im Alltag bewusst einplanen z. B.: Treppensteigen, mit Rad statt mit Bus fahren.

4. Es gibt verschiedene Methoden, das Körpergewicht eines Menschen zu beurteilen. Stellen Sie zwei verschiedene Arten vor.

Methode 1

Gewichtsbeurteilung nach dem Körpermasseindex (BMI – Formel)

Der BMI = Body Mass Index wird auch Körpermasseindex bezeichnet und zeigt das Verhältnis des Gewichts zur Körpergröße auf.

Der BMI wird nach folgender Formel berechnet:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Beurteilungstabelle für Erwachsene

BMI < 18,5	= Untergewicht
BMI 18,5 – 24,9	= Normalgewicht
BMI 25 – 29,9	= Übergewicht
BMI 30 – 40	= Fettsucht Typ I
BMI > 40	= Fettsucht Typ II

Der BMI ermöglicht eine sehr differenzierte Beurteilung für alle Körpergrößen und berücksichtigt zusätzlich unterschiedliche Altersstufen in separaten Tabellen.

Methode 2

Gewichtsbeurteilung nach dem Broca Index:

Der Broca Index definiert ausgehend von der Körpergröße in cm ein Normalgewicht in kg nach der Formel:

$$\text{Normalgewicht} = \text{Körpergröße in cm} - 100$$

$$\text{Idealgewicht (Mann)} = \text{Normalgewicht} - 10 \%$$

$$\text{Idealgewicht (Frau)} = \text{Normalgewicht} - 15 \%$$

$$\text{Übergewicht} = \text{Normalgewicht} + 10 \%$$

$$\text{Untergewicht} = \text{Idealgewicht} - 10 \%$$

Der Broca Index ermöglicht lediglich eine grobe Einschätzung und trifft für den Bereich mittlerer Körpergrößen am besten zu.

II.

Erwartungshorizont: Wohnung - Küche - Design

- 1. Nach Ihrer Ausbildung haben Sie eine interessante Stelle gefunden. Nun suchen Sie am neuen Arbeitsort eine kleine Wohnung. Formulieren Sie zehn Aspekte für die Auswahl einer Wohnung, die Ihnen beim Vergleich verschiedener Angebote zur Bewertung dienen.**

Wohnen ist eines der ältesten Grundbedürfnisse des Menschen. Die Wünsche und Anforderungen an die Wohnung haben sich gerade in unserer modernen Gesellschaft erheblich geändert. Durch die erforderliche Flexibilität und Mobilität junger Berufstätiger werden heute zunehmend Kleinwohnungen oder kurzfristige WGs benötigt.

Größe der Wohnung

- Anzahl der Personen: Single, mit Partner/in, Wohngemeinschaft
- Ansprüche hinsichtlich der Raumanzahl: genügend Wohn-/Schlafräume, Platz für Arbeit / Hobby
- Bedarf für einen Kellerraum, Abstellplatz für Fahrrad, Garage

Kosten der Wohnung

- Kosten für Miete und Nebenkosten: Wasser, Strom, Heizung, Telefon
- Wohnkosten sollen 25-39 % des Einkommens nicht übersteigen
- Maklerprovision und Kautionsplanen
- Renovierungskosten abschätzen: Farbe, Tapeten, Fußbodenbeläge, Medienanschlüsse
- Einrichtungskosten: vorhandene Möbel oder Neuanschaffungen, Kücheneinrichtung und Ausstattung

Lage der Wohnung und Infrastruktur

- In zentraler oder verkehrsunruhiger Lage
- Gute Verkehrsanbindung zum Arbeitsplatz
- Wohnung mit Terrasse, Balkon oder Garten
- Einkaufsmöglichkeiten vor Ort
- Freizeitangebote, Erholungsgebiete in der Nähe
- Kulturelle, religiöse Einrichtungen im Wohnviertel
- Medizinische Versorgungsmöglichkeiten

Ausstattung und Einrichtung der Wohnung

- Lage der Räume zu den Himmelsrichtungen
- Helligkeit der Wohnung
- Energieverbrauch: Heizungsart, Energiepass, Wärmedämmung
- Pflegeleichte, schadstofffreie Ausstattung: allergiefreie Naturmaterialien
- Genügend technische Einrichtungen und Anschlüsse
- Haltbare, strapazierfähige Böden
- Sicherheit von Wohnungstüre und Fenster

2. Die Küche ist heute sowohl Treffpunkt für Familie und Freunde als auch zentraler Arbeitsplatz. Fertigen Sie eine beschriftete Skizze einer Küchenzeile für Rechtshänder an. Beachten Sie dabei die Grundsätze der Ergonomie. Benennen Sie die verschiedenen Arbeitsbereiche und integrieren Sie die notwendige Ausstattung.



Vorratshaltung	Reinigung	Nahrungsvorbereitung	Aufbewahrung	Nahrungszubereitung
Kühlschrank Gefrierschrank Vorratsschrank	Spüle Spülmaschine Abfallbehälter	Arbeitsflächen Schubladen und Auszüge für Küchengeräte	Schränke und Schubladen für Töpfe, Pfannen, Besteck und Geschirr	Kochfeld Backofen Dunstabzug evtl. Dampfgarer

3. Die Arbeitsplatte der Küche bildet den Mittelpunkt bei der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten und ist daher besonderer Beanspruchung ausgesetzt. Wählen Sie drei geeignete Materialien für Arbeitsplatten aus und beschreiben Sie diese mit je vier typischen Eigenschaften.

Holz

- Eine Arbeitsplatte aus Holz macht die Küche gemütlich. Holz strahlt Natürlichkeit und Behaglichkeit aus.
- Die offenporige Holzoberfläche muss behandelt und gut versiegelt sein, da sie sonst ein Nährboden für Bakterien und Pilze ist.
- Holz ist ein empfindliches Material, d. h. Wasser- und Farbflecken lassen sich nur sehr schwer entfernen. Flecken von stark färbenden Lebensmitteln müssen sofort entfernt werden, damit keine Rückstände auf dem Holz bleiben.
- Beim Reinigen der Arbeitsplatte sollte man darauf achten, möglichst wenig Wasser zu verwenden, da Holz durch zu viel Feuchtigkeit aufquellen kann.
- Beim Schneiden von Zutaten muss immer eine Schneideunterlage verwendet werden, da sonst die schützende Lackschicht beschädigt wird.
- Beschädigungen wie Kratzer, Dellen oder Brandflecken sind kaum zu vermeiden.
- Beschädigte Stellen können abgeschliffen und anschließend neu versiegelt werden.
- Holz dunkelt im Laufe der Zeit nach.
- Arbeitsplatten aus Massivholz haben einen höheren Preis als kunststoffbeschichtete Spanplatten.

Granit/Naturstein

- Granit ist in sanften Naturtönen erhältlich und dennoch ist jedes Stück ein Einzelstück.
- Granit ist ein sehr hartes widerstandsfähiges Material und daher kratz- und schnittfest.
- Arbeitsplatten aus Granit sind hitzebeständig und geruchsneutral.
- Rotwein, Fette und Fruchtsäfte verursachen bei längerer Einwirkung Flecken. Daher müssen derartige Verunreinigungen sofort entfernt werden.
- Arbeitsplatten aus Granit sind nicht beschichtet, sondern meist glatt poliert. Sie lassen sich daher besonders leicht reinigen und sind hygienisch.
- Durch die glatte, kühle Oberfläche ist Granit eine ideale Unterlage zur Herstellung von Kuchen und Gebäck.
- Eine Arbeitsplatte aus Granit muss passgenau angefertigt werden. Die Steinplatte ist sehr schwer. Dies erfordert stabile Küchenunterschranke und erschwert Transport und Montage.
- Sie hat einen relativ hohen Preis.

Edelstahl

- Edelstahl ist ein robustes Material. Es ist unempfindlich gegenüber Säuren und Laugen.
- Edelstahl ist porenfrei und daher absolut hygienisch und leicht zu reinigen.
- Arbeitsplatten aus Edelstahl sind sehr strapazierfähig, korrosions- und hitzebeständig. Das Abstellen von Töpfen, Pfannen oder der Kontakt mit heißem Wasser hinterlässt keine Spuren.
- Nachteile von Edelstahl sind, dass Fingerabdrücke leicht zu sehen sind und dass es leicht zerkratzt werden kann. Auch Wasserflecken fallen hier besonders auf.
- Das Arbeiten auf Edelstahlarbeitsplatten verursacht einen höheren Geräuschpegel.

Kunststoff/Schichtstoff

- Arbeitsflächen aus Kunststoff werden in vielen Farben und unterschiedlichen Strukturen angeboten. Sie sind von hochglänzend bis mattiert erhältlich.
- Kunststoffarbeitsflächen sind geruchsneutral, schlag- und abriebfest, lebensmittelecht, weitgehend strapazierfähig, leicht zu reinigen und hygienisch.
- Je dichter die Beschichtung, desto unempfindlicher ist die Arbeitsplatte.
- Bei einer günstigen Kunststoffarbeitsplatte ist die Beschichtung nur wenige Millimeter dünn und damit sehr anfällig für Kratz- und Schnittpuren. In den Kerben sammeln sich schnell Schmutz und Bakterien. Daher sollte grundsätzlich nicht direkt auf der Arbeitsfläche geschnitten werden.
- Kunststoffarbeitsplatten sind unempfindlich gegenüber Alkohol, Wasser und Wasserdampf.
- Sie sind wenig hitzebeständig. Heiße Pfannen und Töpfe sollten daher nicht direkt auf der Arbeitsplatte abgestellt werden.
- Geringes Gewicht vereinfacht Transport und Montage. Das Material lässt sich gut verarbeiten und zuschneiden und kann daher in jede erdenkliche Küchenform eingepasst werden.
- Auf Kunststoffarbeitsflächen werden Stöße wesentlich weicher abgefedert. Das schont empfindliches Geschirr und Gläser.
- Im Vergleich zu Massivholzplatten oder Granit sind Arbeitsplatten aus Kunststoff preisgünstig.

Beton

- Arbeitsplatten aus Beton haben eine sehr hohe Stabilität.
- Sie sind abriebfest, extrem hitze- und kratzbeständig.
- Die Farbe von Beton ändert sich im Laufe der Zeit. Ist eine Verfärbung nicht gewünscht, muss die Arbeitsfläche versiegelt werden.
- Wer den typisch grauen Betonfarbton nicht mag, kann die Arbeitsplatte mit Farbpigmenten, Naturkiesel oder Glasgranulaten versetzen lassen. So bildet sich ein individuelles Farbmuster.

Glas

- Durch die porenlose, verschleißfreie homogene und glatte Oberfläche ist Glas leicht zu reinigen und daher sehr hygienisch.
- Geruchsstoffe von Lebensmitteln und Bakterien können sich auf einer Arbeitsplatte aus Glas nicht festsetzen.
- Glasarbeitsplatten sind unempfindlich gegenüber Feuchtigkeit und Chemikalien. Sie sind formstabil und korrosionsbeständig.
- Nach entsprechender Behandlung hält Glas auch hohen Temperaturen bis zu 400° C stand.
- Glasarbeitsplatten besitzen eine extrem harte und verschleißfreie Oberfläche, die resistent gegen Schnitte und Kratzer ist.
- Glasarbeitsplatten sind in den unterschiedlichsten Farben erhältlich und haben einen relativ hohen Preis.

4. Für die Tischkultur ist Porzellan nach wie vor ein beliebter Werkstoff. Zeigen Sie die Arbeitsschritte zur Herstellung einer Espressotasse auf.

- Mit Hilfe von Zeichnungen und Skizzen wird die Form der Tasse festgelegt.
- Aus Gips oder Styropor wird ein Demonstrationsmodell gefertigt.
- Diese Form wird auf Stärke der Böden und Wände sowie auf Standfestigkeit geprüft.
- Die einzelnen Rohstoffe (Quarz, Feldspat, Kaolin und Aluminiumoxid, pulverisierte Scherben und Pegmatit) werden mit Wasser gemischt und gepresst.
- Anschließend reift die Porzellanmasse in feuchten Räumen mehrere Monate.
- Eine Hohlform aus Gips wird für das Ausformen der Tasse hergestellt.
- Die Porzellanmasse wird mit Wasser in eine gießfähige Form gebracht und in die Gipsform gegossen.
- Ist das Porzellan fest geworden, wird es aus der Gipsform genommen. Der Henkel der Tasse wird separat geformt und mit flüssigem Porzellan an die Tasse geklebt.
- Nach der vollständigen Trocknung wird sie im Brennofen bei Temperaturen von ca. 800 - 1000° C gebrannt (Schrühbrand).
- Vor dem zweiten Brand wird die Glasur aufgetragen. Bei Unterglasurdekor wird zuerst das Dekor aufgebracht und dann glasiert.
- Der zweite Brand (Glasurbrand), bei noch höheren Temperaturen, lässt die Glasur schmelzen und versiegelt so das Gefäß. Die Espressotasse ist nun wasserdicht.