

Selbstoptimierung: Von der Diät in die Essstörung

Region / Ort	Weilburg Hessen Wiesbaden
Datum	15.04.2026
Länge	2:08
Fassungen	Komplett (16:9) · Komplett (9:16) · Unverpackt (16:9) · Clean (16:9)
O-Ton	Daniel Mau (23) Dr. med. Lutz Lühns (Ernährungs- und Sportmediziner)
Schlagworte	Diät, Essstörung, Look-Maxing, Mental Health, Selbstoptimierung, Sport
Kurzbeschreibung	Morgens vor der Schule ins Fitnessstudio, nach dem Unterricht ins Tischtennistraining und abends auf dem Rückweg noch einmal aufs Laufband. Das war Daniels Alltag mit einer Essstörung. Nach fünf Jahren im Teufelskreis findet er den Weg zu einem gesunden Körperbild.

INFOS

Der Film ist produziert von Medienhaus der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau GmbH. Das Medienhaus hat den Auftrag, Öffentlichkeit für kirchenrelevante Themen herzustellen. Die evangelische Kirche hat dabei keinen Einfluss auf die Produktion. Unsere Redaktion aus unabhängigen Journalisten entscheidet selbständig, welche Themen aufgegriffen werden und in welcher Form sie umgesetzt werden.

epd-Text als separater Download verfügbar.