

MaiStep

Mainzer Schultraining zur Essstörungenprävention

Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

Programminformationen

Ziel

Stärkung der psychischen Resilienz, Förderung eines positiven Selbstbildes, Verbesserung der Körperzufriedenheit

Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der 7. und 8. Klasse

Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

Methode

MaiStep basiert auf theoretischen Modellen zur Entwicklung von Essstörungen, wissenschaftlichen Belegen zu wirksamen Programmen der Prävention von Essstörungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Risiko- und Schutzfaktoren von Essstörungen.

Das Programm findet im Klassenverband statt (5 Einheiten, jeweils 90 Minuten) und kann in den laufenden Unterricht integriert werden, z. B. Biologie- oder Gemeinschaftskundeunterricht. Entsprechend des „life-skill“-Ansatzes thematisiert das Programm zur Reduzierung von Risikofaktoren und Stärkung protektiver Faktoren drei Basisfertigkeiten (Achtsamkeit, Solidarität und Kompetenzaufbau) sowie gesellschaftliche Schönheitsideale. Außerdem setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit einem funktionalen Umgang mit dem eigenen Körper, mit Gefühlen und mit zwischenmenschlichen Fertigkeiten im Umgang mit Konflikten auseinander. Bewältigungskompetenzen im Umgang mit dem eigenen Körper, mit Emotionen und mit zwischenmenschlichen Konflikten sowie ein kritischer Umgang mit Schönheitsidealen werden vermittelt. Das Programm umfasst:

Einheit 1: MaiStep - Was´n das? (Einführung zu Achtsamkeit, Solidarität und Kompetenzaufbau)

Einheit 2: Wa(h)re Schönheit (Auseinandersetzung mit dem Schönheitsideal)

Einheit 3: Mein Körper und ich (Umgang mit dem eigenen Körper verbessern)

Einheit 4: Umgang mit Gefühlen (ressourcen-orientierte Erarbeitung eines Stimmungstanks)

Einheit 5: Umgang mit Konflikten (Stresstoleranz und zwischenmenschliche Fertigkeiten lernen)

MaiStep verfolgt mit einem erlebnisorientierten Ansatz: verschiedene aktive Methoden (Gruppenübungen, Gruppendiskussionen, Rollenspiele) und speziell entwickelte Videos werden eingesetzt. Hausaufgaben (z.B. Beobachtungsaufgaben) transferieren die Inhalte in den Alltag außerhalb der Schule. Die Schülerinnen und Schüler werden zwar über die Ziele des Programms, jedoch nicht über Essstörungen per se aufgeklärt, da ein starker Fokus auf Edukation zu Essstörungen in Studien zu kontraproduktiven Effekten führte.

Die Umsetzung des Programms in den Klassen erfolgt durch in *MaiStep* fortgebildetes Personal der Schule (z.B. Lehrkräfte/ Schulsozialarbeitende/ Schulpsychologinnen und -psychologen). Die eintägige schulinterne Fortbildung (8 Std.) vermittelt zunächst Hintergrundwissen über Essstörungen, dann tauschen sich die Teilnehmenden über Strategien im Umgang mit betroffenen Jugendlichen aus und machen sich Ablauf, Inhalten und Materialien von *MaiStep* vertraut. Hierbei wird ebenfalls der erlebnisorientierte "life-skill"-Ansatz verfolgt, so dass die Teilnehmenden bereits Erfahrungen mit den Übungen sammeln.

weiteres zur Zielgruppe

Das Programm richtet sich nicht nur an Mädchen, sondern explizit an alle Jugendlichen (universell). Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: [MaiStep_Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

Material

Die Materialien (Manual, Materialbox mit weiteren Übungsgegenständen, Begleitheft für Schülerinnen und Schüler) sind für die umsetzenden Personen nach der Schulung kostenfrei online verfügbar.

Kosten und Aufwand

Die Kosten zum Programm sind hier aufgeführt: [MaiStep_Kostenaufstellung.pdf](#)

weitere Programminformationen

<https://www.unimedizin-mainz.de/kinderpsychiatrie/forschung/praevention-von-essstoerungen.html>
https://www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/ki_ps/MaiStep/Programmflyer_MaiStep.pdf
<https://www.kkh.de/leistungen/praevention-vorsorge/gesundheitsfoerderung-setting/schule/maistep>

Ansprechperson

Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz,
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
MaiStep-Leitung: Verena Ernst, Vanessa Wolter
MaiStep-Koordination: Sabrina Rau
Langenbeckstraße 1, 55131 Mainz
Tel.: 0613117-3281

E-Mail: maistep@unimedizin-mainz.de

Webseite der Uni Mainz: <https://www.unimedizin-mainz.de/kinderpsychiatrie/forschung/praevention-von-essstoerungen.html>

Evaluation

Wolter, V., Hammerle, F., Buerger, A., & Ernst, V. (2021). Prevention of eating disorders—Efficacy and cost-benefit of a school-based program ("MaiStep") in a randomized controlled trial (RCT). *International Journal of Eating Disorders*, 54(10), 1855-1864.

Buerger, A., Ernst, V., Wolter, V., Huss, M., Kaess, M., & Hammerle, F. (2019). Treating eating disorders in the real world—MaiStep: A skill-based universal prevention for schools. *Preventive medicine*, 123 (2019) 324-332.

Bürger, A. (2015). MaiStep-Mainzer Schultraining zur Essstörungenprävention: die Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines Programms zur Prävention von Essstörungen für die 7. und 8. Klassen. Dissertation, Universität Potsdam. Verfügbar unter: <https://publishup.uni-potsdam.de/frontdoor/index/index/docId/9836>

Programmbewertung

Konzeptqualität

Die Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse

Die drei aufgeführten Evaluationen (Wolter et al. 2021, Buerger et al. 2019, Bürger 2015) führen zur Einstufung auf Stufe 3 „Effektivität nachgewiesen“ der *Grünen Liste Prävention*.

Wolter et al. (2021):

Ziel der cluster-randomisierten kontrollierten Studie mit Kosten-Nutzen-Analyse war es zu prüfen, ob *MaiStep* Essstörungen bei Jugendlichen verhindern kann und ob sich das Programm wirtschaftlich lohnt. Dargestellt wird hier die Wirksamkeit von *MaiStep* in Bezug auf die Prävention von Essörungssymptomen (primärer Zielparameter). Die Publikation basiert auf dem Datensatz von Bürger et al. 2019 bzw. Bürger 2015 (s.u.) mit über 1.600 Jugendlichen der 7. und 8. Klassen, drei-Gruppen-Design und drei Messzeitpunkten. Als Messinstrument für wurde der SIAB-S zur Erhebung von Essörungssymptomen verwendet, der sich an den Diagnosekriterien des DSM-5 orientiert und von den Jugendlichen selbst ausgefüllt wird. Die Ergebnisse zeigen, dass in den *MaiStep*-Gruppen signifikant weniger Jugendliche eine Essstörung entwickelten als in der Kontrollgruppe – sowohl drei Monate nach der Programmdurchführung als auch nach einem Jahr. Auch finanziell erwies sich das Präventionsprogramm als sinnvoll: Die entstehenden Kosten in Höhe von etwa 107 € pro Schülerin bzw. Schüler (inkl. Aufwand der Lehrkräfte für die Fortbildung), werden durch eingesparte Behandlungskosten mehr als ausgeglichen. Pro 1.000 Teilnehmenden konnten rund 601.000 € im Gesundheitssystem eingespart werden.

Insgesamt zeigt die Evaluation, dass Programm sowohl wirksam als auch kostensparend ist und einen Beitrag zur Prävention von Essstörungen leisten kann.

Buerger et al. (2019):

Diese Publikation stellt die Wirksamkeit von *MaiStep* in Bezug auf essstörungsspezifische Einstellungen und Verhaltensweisen

(sekundäre Zielparameter) dar. Sie basiert auf den Daten der cluster-randomisierten kontrollierten Studie aus der Dissertation von Bürger 2015 (s.u.) mit über 1.600 Schülerinnen und Schülern der 7. und 8. Klassen, drei-Gruppen-Design und drei Messzeitpunkten. Untersucht wurden die Zielparameter anhand der Messinstrumente EDI-2 (z.B. Schlankheitsstreben, Perfektionismus, interozeptives Bewusstsein), BSQ (Körperunzufriedenheit beeinflusst Denken und Fühlen) sowie der BIAQ (Vermeidungsverhalten in Bezug auf den Körper). Die Ergebnisse zeigen, dass sich in den *MaiStep*-Interventionsgruppen einstellungs- und verhaltensspezifische Risikofaktoren nach einem Jahr signifikant verbesserten: Insbesondere die Jugendlichen ohne vorherige Symptome gingen besser mit ihren Körpergefühlen um (interozeptives Bewusstsein) und vermieden weniger Situationen, in denen ihr Körper bewertet wird (Vermeidungsverhalten in Bezug auf den Körper), im Vergleich zu Jugendlichen der Kontrollgruppe.

Insgesamt zeigt die Evaluation, dass *MaiStep* einen positiven Einfluss auf essstörungsspezifische Einstellungen und Verhaltensweisen hat.

Bürger (2015):

Diese Dissertation beschreibt die evidenzbasierte Entwicklung des Schulprogramms *MaiStep* und die daran anschließende Wirksamkeitsevaluation.

Die Evaluation untersuchte zwischen 2009 und 2011 bei 1.654 Schülerinnen und Schülern aus 7. und 8. Klassen die Wirksamkeit von *MaiStep* in einem cluster-randomisierten kontrollierten Design. Die Schülerinnen und Schüler wurden klassenweise nach dem Zufallsprinzip aufgeteilt in zwei Interventionsgruppen (Gruppe 1: durchgeführt von Psychologinnen, n=498, Gruppe 2: durchgeführt von geschulten Lehrkräften, n=474) und eine Vergleichsgruppe (Gruppe 3: erhielt ein Programm zur Stressbewältigung, n=682). Zielparameter waren insbesondere partielle Essstörungssymptome (primärer Zielparameter) sowie essstörungsspezifische Einstellungen und Verhaltensweisen (sekundäre Zielparameter). Hierzu wurden Körpergewicht und -größe gemessen und verschiedene Fragebögen von den Jugendlichen beantwortet, u.a. SIAB-S (Essstörungssymptome), EDI-2 (z.B. Schlankheitsstreben, Perfektionismus), BSQ (Körperunzufriedenheit beeinflusst Denken und Fühlen) sowie der BIAQ (Vermeidungsverhalten in Bezug auf den Körper). Die Daten der Jugendlichen wurden zu drei Messzeitpunkten erfasst: Baseline (T0) vor dem Programm, nach 3 Monaten (T1) und nach 12 Monaten (T2). Nach einem Jahr traten in den Interventionsgruppen im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant weniger neue Essstörungssymptome (Anorexie und Bulimie) auf und es verbesserten sich Schlankheitsstreben, Perfektionismus und körperbezogenes Vermeidungsverhalten, besonders bei Jugendlichen ohne vorherige Symptome.

Insgesamt weist die Studie darauf hin, dass das universelle Programm vor allem bei Jugendlichen ohne vorherige Symptome langfristig präventiv wirkt, auch wenn die Effekte eher klein sind.

Ergebnisbewertung
(Überwiegend) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft
(5 Sterne) mit sehr starker Beweiskraft

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen
Schule

Unterstützung bei der Umsetzung

Die teilnehmenden Schulen können sich jederzeit per Mail oder telefonisch mit dem *MaiStep*-Team an der Unimedizin Mainz in Verbindung setzen. Zudem werden Wiederholungs- bzw. Auffrischungsschulungen für bereits geschulte Schulen angeboten (Stand 07/2026).

Programm umgesetzt in
bundesweit

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

Landesprogramm Bildung und Gesundheit NRW:

<https://www.bug-nrw.de/unterstuetzungsangebot/maistep-mainzer-schultraining-zur-essstoerungspraevention/>

Suchzugänge

Präventionsthema

Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten

Ernährung

Psychische Gesundheit

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche

Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

7

8

12

13

14

15

Das Programm wurde am 06.07.2026 in die Datenbank eingestellt
und zuletzt am 16.07.2026 geändert.