

# MädchenHaus Mainz

Du hast Fragen oder musst einfach mal mit jemandem reden?  
Wir vom MädchenHaus Mainz sind für dich da!

## **MädchenHaus Mainz**

MädchenBeratung

Raimundstraße 2

55118 Mainz

Telefon 0 61 31/61 30 68

[www.maedchenberatung@](http://www.maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de)

[maedchenhaus-mainz.de](http://maedchenhaus-mainz.de)

[www.maedchenhaus-mainz.de](http://www.maedchenhaus-mainz.de)

## **Nummer gegen Kummer (kostenlos)**

Telefon 0800/111 0 333

Oder online unter

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## **Notruf**

MädchenZuflucht in akuten

Krisensituationen (24 h)

Telefon 0 61 31/23 01 81

## **Psychotherapie Praxis**

Telefon 0 61 31/4 87 50 06

und 0 61 31/4 87 50 07

## **Wohngruppe für Mädchen mit Essstörungen**

Telefon 0 61 31/4 87 50 09

[www.hungrig-online.de](http://www.hungrig-online.de)

[www.bundesfachverband-essstoerungen.de](http://www.bundesfachverband-essstoerungen.de)

## **Impressum**

Herausgeberin: MädchenHaus Mainz, Femma e. V.

Redaktion: Christine Ellrich, Dr. Stefanie Kirchhart

Text: Carola Beck, carakom.de

Lektorat: SAW Communications, Redaktionsbüro Dr. Sabine A. Werner, Mainz

Gestaltung: Melina Lopez-Ruiz und Katrin Pfeil, pfeil-gestaltung.de

Druck: Druckerei Adis, druckereiadis.de

Fotos: S. 1 fotolia/Richard Semik; S. 2 veer/iodrakon; S. 5 fotolia/Stefanos Kyriazis;

S. 6 fotolia/Viktor Pryymachuk; S. 7 fotolia/Klaus-Peter Adler; S. 8 fotolia/Murat Subatli;

S. 11 fotolia/Xenia-Luise; S. 12 fotolia/Benicce, aboutpixel/Marcus Klepper, fotolia/Natalia

Maximova; S. 13 fotolia/Tracy Whiteside; S. 14 fotolia/Alina Isakovich; S. 16 fotolia/Hans-

Jürgen Krahl; S. 17 fotolia/Raisa Kanareva; S. 19 fotolia/Nitr; S. 20 fotolia/TrudiDesign;

S. 21 fotolia/David Davis; S. 22 fotolia/Hildebrandt

© 2011 | Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise –  
nur mit Genehmigung der Herausgeberin

Mitglied IGFH | Mitglied BFE | Mitglied im DPWW

Mit freundlicher  
Unterstützung





**ESS-LUST,  
FRESS-FRUST –  
ODER SOWIESO ALLES ZUM KOTZEN?**

**INFOS UND HILFE RUND UM  
ERNÄHRUNG UND ESSPROBLEME**

[www.maedchenhaus-mainz.de](http://www.maedchenhaus-mainz.de)

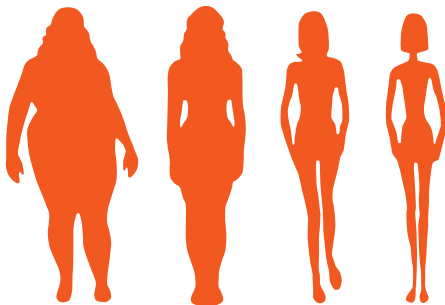


**W**enn wir Hunger haben, dann essen wir. Eigentlich ist dies das Normalste auf der Welt. Aber essen ist mehr als nur den Körper mit Nahrung zu versorgen. Wir haben unsere Lieblingsessen und andere, die wir nicht mögen, und mit Freundinnen gemeinsam kochen ist eine schöne Sache.

„Essen hält Körper und Seele zusammen“ sagten schon unsere Urgroßmütter. Für sie galt noch „Wer gut isst, der fühlt sich wohl.“ Leider stimmt das nicht für jede/n, und für dich kann die Situation heute ganz anders aussehen. Vielleicht hat du immer Lust auf Essen, fühlst dich aber nicht gut, weil du denkst, du seist zu dick. Möglicherweise hast du ja tatsächlich ein bisschen zu viel auf den Rippen und fühlst dich dadurch körperlich total unfit. Es kann aber auch passieren, dass du aus irgendwelchen Gründen nichts essen magst oder vor Essen sogar einen richtigen Ekel entwickelt hast. Dann leiden Seele und Körper.

## AUF DEN **NÄCHSTEN SEITEN FINDEST DU:**

- ☀ jede Menge Infos rund um Essen und Körpergewicht.
- ☀ Hinweise, was du tun kannst, wenn du ein Problem mit deinem Körper und dem Essen hast.

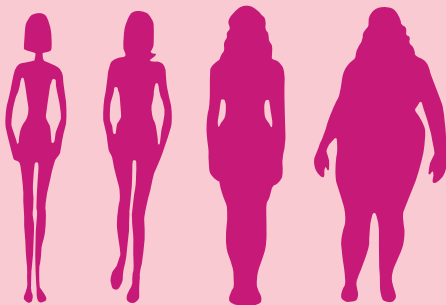


# LÜGT DER SPIEGEL?

Wenn du vor dem Spiegel stehst, wie findest du dich dann:

- ☀ Bist du einverstanden mit deinem Körper?
- ☀ Findest du, dass die einzelnen Körperteile nicht so richtig zusammenpassen?
- ☀ Findest du dich zu dick, zu rund, zu schwabbelig und irgendwie nicht richtig in Form?
- ☀ Findest du dich zu dünn und Po und Busen zu klein oder hast du eher das Gefühl, das Gegenteil ist der Fall?

Der Spiegel ist völlig neutral, er zeigt einfach nur ein Bild von dir. Es kann sein, dass dein Spiegelbild dir gefällt, oder vielleicht magst du es auch nicht. Ganz gleich, wie du dich siehst, du bewertest dein Aussehen immer, indem du dich mit anderen vergleichst. Aber wer sind diese anderen, an denen du dich misst? Sind das die Mädchen aus deiner Klasse, deiner Clique, oder hast du ein Idealbild im Kopf?



# WAS IST **SCHÖNHEIT**?

Schönheit ist relativ: Was wir heute als schön ansehen, galt zu anderen Zeiten als hässlich. Heute liebt man sonnengebräunte Haut, früher sah man „Blässe“ als vornehm an. Heute gibt es Body Building für Frauen, und noch vor kurzer Zeit galten muskulöse Frauen als unweiblich. Gerade die „weiblichen Rundungen“, also Busen, Po und Hüften, werden dauernd neu bewertet – mal gilt flach als ideal, mal eher rund.

## WER **LEGT FEST**, WAS **SCHÖN** IST?

Schönheit entsteht im Kopf. Täglich sehen wir unglaublich viele, unglaublich gut aussehende Menschen: im Fernsehen und im Film, auf Plakaten und in Zeitschriften, allen voran in Casting Shows und Modemagazinen. Aber sind die wirklich ein Maß für uns selbst?

*Supermodels  
sind kein  
Maßstab.*



# BILDER **LÜGEN** TATSÄCHLICH!

Perfekt gestylt, Top-Figur und ein strahlendes Lächeln in die Kamera: In Zeitschriften, Fernsehen und im Internet lächeln überall super gestylte Models mit makelloser Figur fröhlich in die Kameras, und man hat den Eindruck, sie würden immer so aussehen.

In Wahrheit war ein ganzes Team vorher wahrscheinlich stundenlang mit dem Styling beschäftigt, das richtige Licht sorgt für günstige Effekte, aus Hunderten von Bildern wurde das Beste ausgewählt – und das wurde außerdem am Rechner bearbeitet und noch vorhandene Problemzonen einfach wegretuschiert.



*Schmaleres Gesicht, Porzellanteint, sinnliche Lippen, strahlende Augen, glänzende Haare: Bildbearbeitung macht's möglich.*

# ZU DICK, ZU DÜNN ODER GERADE RICHTIG?

Wie alle Menschen sehen auch Mädchen und junge Frauen unterschiedlich aus. Manche sind dicker und andere dünner, manche sind größer und andere kleiner, und ihre Proportionen sind auch verschieden. Wenn du mit deinem Äußeren unzufrieden bist, dann solltest du einmal mit einer Vertrauensperson, mit jemanden von einer Beratungsstelle oder deiner Ärztin/deinem Arzt darüber sprechen. Sie können dir dabei helfen herauszufinden, ob du zu dick, zu dünn oder gerade richtig bist!

**Achtung:** Solange du nicht erwachsen bist, kannst du dich auf keinen Fall nach dem Body Mass Index (BMI) richten!





# ALLES IN VERÄNDERUNG

In der Pubertät verändert sich der Körper. Der weibliche Körper ist so ausgelegt, dass die Sexualhormone nicht nur für das Wachstum, sondern auch für vermehrte Fetteinlagerungen sorgen. Die Hüften werden breiter, und Fettgewebe an den Brüsten, den Schultern und am Po geben deinem Körper ein rundlicheres, weiblicheres Aussehen.

## GANZ SCHÖN GEMEIN

Die unterschiedlichen Teile deines Körpers wachsen und verändern sich nicht immer gleichmäßig. Es kann sein, dass dir deine Arme und Beine mal sehr lang vorkommen. Das ist völlig normal und geht allen so. Trotzdem kann es passieren, dass dich das manchmal richtig aus der Bahn wirft. Erst mit ungefähr 18 oder 19 Jahren kommt das Körperwachstum langsam zum Stillstand, und die Veränderungen sind nicht mehr so krass wie vorher.

**IST ALLES OKAY MIT DIR? MACH DEN TEST!**



# TEST: WIE TICKST DU?

**1** Wenn ich nur schlanker wäre, würden sich viele Probleme ganz von alleine lösen.

Ja  Nein

**2** Ich finde andere eigentlich immer schöner als mich selbst.

Ja  Nein

**3** Wenn ich nur schlanker wäre, wäre ich beliebter.

Ja  Nein

**4** Ich werde wegen meines Gewichts verspottet.

Ja  Nein

**5** Erst wenn mich jemand wirklich gern hat, werde ich glücklich sein.

Ja  Nein

**6** Bevor ich esse, überlege ich erst, ob ich mir das bei meiner Figur überhaupt noch leisten kann.

Ja  Nein

**7** Meine Freunde und Eltern sagen, ich bin nicht zu dick, aber ich fühle mich so.

Ja  Nein

**8** Das mit den Essstörungen kenne ich von mir selbst.

Ja  Nein

Je mehr Fragen du mit „Ja“ beantwortet hast, desto dringender solltest du mal bei uns im **MädchenHaus Mainz** vorbeischauchen. Wir sprechen viel über diese Themen und können dir bei Problemen helfen. Wir sprechen mit dir alleine oder mit anderen Mädchen in der Gruppe – ganz wie du willst. Wir freuen uns auf dich – so wie du bist!

# GEFÜHLE IM CHAOS

In der Pubertät verändert sich nicht nur der Körper. Die Hormone wirbeln außerdem die Gefühle durcheinander. Manchmal fühlt man sich sehr stark und möchte sich gegen vieles auflehnen, was man vorher als gegeben hingenommen hat – zum Beispiel im Elternhaus. Dann ist man wieder sehr empfindlich, die Welt gerät ins Wanken, und die Gefühle fahren nicht nur in Liebesdingen Achterbahn.

## KEINE PANIK

Deine kindlichen Körperformen verschwinden nach und nach, und du wirst zu einer erwachsenen Frau mit weiblichen Formen. Da kann man über die eigene Figur schon mal ins Zweifeln kommen. Was ist jetzt „normal“, was ist „schön“, was ist „zu dick“? Dass du dich unsicher fühlen kannst, ist kein Wunder!

## WER IST DIE SCHÖNSTE IM GANZEN LAND?

Gerade in der Pubertät sehnt man sich nach Anerkennung und Bestätigung. Da die meisten Jugendlichen selbst unsicher sind, wird unter Gleichaltrigen viel verglichen, gelästert und runtergemacht. Wer ist angesagt? Wer hat das beste Handy, und wer sieht am coolsten aus? Alles, was von der „Norm“ abweicht, wird zum Thema gemacht, ob es die Nase, der Geigenunterricht oder eben die Figur ist. Dabei ist die Sache leicht zu durchschauen: An anderen wird oft nur deshalb rumgemäkelt, damit man sich selbst erst mal kurzfristig besser fühlen kann. Was hilft, ist die eigenen Stärken zu zeigen – aber Achtung: nicht auf Kosten der anderen, sonst geht das dumme Spiel einfach nur weiter!



62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76



## ZEIG DEINE SCHÖNSTE SEITE!

Versuche erst mal, herauszufinden, was an dir besonders schön ist. Dann überlege, wie du das am besten in Szene setzt.

- ☀ Was sind deine Farben? Der völlig coole Lid-schatten deiner Freundin passt eventuell gar nicht zu deiner Augenfarbe.
- ☀ Welche Klamotten stehen dir besonders gut? Die neuesten Modetrends sehen an dir nicht so toll aus? Lieber drauf verzichten und andere coole Sachen tragen, in denen du dich wohl fühlst.



Deinen eigenen Style zu finden erfordert etwas Arbeit und Grips – macht aber eine Menge Spaß und kann ein richtiges Abenteuer werden. Klar kann es auch mal daneben gehen – dann probiert man einfach beim nächsten Mal etwas anderes aus!



*Schönheit ist  
Vielfalt*

## WIRKLICH „ZU FETT“?

Natürlich kann es vorkommen, dass du an deinem Körper zweifelst und nicht die ganze Zeit vor Selbstbewusstsein strotzt. Schließlich musst du dich erst mal an die Umstellung gewöhnen. Manchmal geht dir vielleicht der Maßstab verloren, und du fühlst dich dick, obwohl alles im grünen Bereich ist. Manchmal fühlst du dich vielleicht wegen einer anderen Sache gar nicht wohl und überträgst das unguete Gefühl auf deinen Körper.

Alles schön und gut, denkst du vielleicht, aber wenn ich nur anders schlanker wäre, dann wäre ich beliebt, und alles lief wie von selbst. Falsch gedacht! Richtig ist: Deine Figur und dein Aussehen entscheiden wirklich nur zum Teil darüber, wie du bei anderen ankommst. Viel wichtiger ist, wie gut du dich selbst kennst und wie sehr du dich selbst magst. Dann hast du ein gesundes Selbstbewusstsein – und darauf kommt es an.

## DIÄT ANGESAGT?

„Fette Kuh“ oder andere blöde Kommentare fallen leider viel zu leicht. Kein Wunder, dass man am liebsten auf der Normalspur bleiben und eine gute Figur abgeben will. Bei einigen jungen Mädchen geht es deshalb um Diäten, abnehmen, bloß nicht auffallen, bloß nicht „zu fett“ werden. Dazu kommt, dass die neuen Rundungen beim anderen Geschlecht ihre Wirkung voll entfalten. Auch das ist dir vielleicht unangenehm und verunsichert dich.



# HUNGERN HILFT NICHT.

Wer hungert, um abzunehmen, kommt leicht auf die falsche Bahn. Wie unser Körper mit Nahrungsmitteln umgeht, ist in einer Art „innerem Programm“ festgelegt, das in genau gleicher Form bereits seit Jahrtausenden existiert. Es lässt sich unmöglich ändern oder überlisten. Der menschliche Körper war immer darauf angewiesen, das oftmals sehr knappe Essen bestmöglich zu verwerten. Heute gibt es aber zumindest bei uns ein solches Überangebot an Nahrung wie noch niemals zuvor in der menschlichen Entwicklungsgeschichte. Trotzdem versucht das „innere Programm“ noch immer, wie vor Tausenden von Jahren bei unseren hungrigen Vorfahren, alles aus der Nahrung herauszuholen.





## GEWICHT RUNTER – GEWICHT RAUF: DER JOJO-EFFEKT

Beim Hungern passiert Folgendes: Der Körper empfindet Not, also schaltet er erst einmal auf Sparflamme. Es werden weniger Kalorien verbrannt. Alles was er kriegen kann, speichert der Körper noch schnell in Speckreserven – das innere Programm kann ja nicht wissen, ob du hungerst, weil du abnehmen willst, oder ob tatsächlich nichts mehr da ist!

Wenn du dann am Ende der Diät wieder mehr isst, kommt es zum sogenannten „Jo-Jo-Effekt“: Der Körper ist noch immer im „Anspar-Modus“, und mit dem jetzt wieder größeren Angebot an Nahrung nimmst du nach einer Diät rasend schnell wieder zu. Gehirn, Muskeln, Blut und Gewebe brauchen immer – auch während einer Diät – Nährstoffe, die lebensnotwendig sind. Wenn die aber knapp werden, gierst du nach allem, was greifbar ist: Essattacken sind vorprogrammiert.

**Achtung:** Gerade bei Jugendlichen führt eine Diät häufig nicht zum Wunschgewicht, sondern direkt in die Essstörung!



# WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

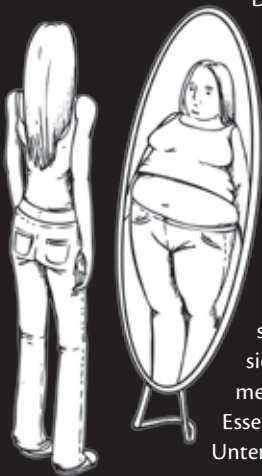
Auf einmal dreht sich alles nur noch ums Essen. Alles kommt darauf an, bloß nicht zu dick zu werden. Alles dreht sich nur noch darum, wie viele Kalorien du zu dir nimmst und wie viele nicht, wie du dein Gewicht reduzieren kannst, was du isst oder nicht isst. Wenn das bei dir so ist, kann das der Anfang einer Krankheit sein, die Essstörung heißt. Diese Krankheit ist gefährlich, sie raubt dir die Kraft, ein normales Leben zu führen, und kann irgendwann, wenn es immer schlimmer wird, sogar tödlich enden!

## FALSCHER KÖRPERWAHRNEHMUNG

Eine Essstörung kann sich auf unterschiedliche Arten zeigen:

Da gibt es einmal die Magersucht (*Anorexia nervosa*). Die betroffenen Menschen wollen um jeden Preis dünner werden, obwohl sie schon schlank sind. Sie selbst sehen das nicht so, sie haben eine verzerrte Wahrnehmung von ihrem Körper.

Obwohl sie kein Übergewicht haben, fühlen sie sich selbst fett und abstoßend und eckeln sich vor allem Essbarem. Sie hungern und essen schließlich fast nichts mehr. Je weniger sie wiegen, desto größer wird das Risiko, dass sie aus dieser Spirale nicht mehr herauskommen. Der Körper nimmt dann irgendwann kein Essen mehr an. So kann die Magersucht durch Unterernährung zum Tod führen.





## **GIER UND EKEL ZUGLEICH: BULIMIA NERVOSA**

Eine andere Form von Essstörung ist die Ess-Brech-Sucht (*Bulimia nervosa*). Die Betroffenen wollen schlanker werden, fangen Diäten an und hungern – was jedoch Heißhungeranfälle auslösen kann. Nach den Essattacken fühlen sie sich elend und bringen sich selbst zum Erbrechen, um bloß nicht zuzunehmen. Manche schlucken auch Abführmittel. Für diesen Kreislauf von Essen und Erbrechen schämen sich die Betroffenen oft sehr, sie ekeln sich vor sich selbst und haben Schuldgefühle. Es fällt ihnen oft sehr schwer, sich die Ess-Brech-Sucht einzugestehen und sie anderen gegenüber zuzugeben.

## **KEIN GRUND, SICH ZU VERSTECKEN**

Vor einiger Zeit war das französische Model Isabelle Caro mit einer großen Kampagne zu sehen. Sie ließ ihren von der Magersucht gezeichneten Körper fotografieren, um auf die Krankheit aufmerksam zu machen, und löste damit eine öffentliche Debatte aus. Sie wollte „jungen Mädchen die Gefahr von Abmagerungskuren vor Augen führen und vor Medikamenten warnen“. Für sie selbst kam jede Hilfe zu spät: Isabelle Caro starb im Dezember 2010 an ihrer Magersucht. Auch ihr verdanken wir, dass heute ganz selbstverständlich über diese Krankheit gesprochen werden kann. Wer Hilfe braucht, kann Hilfe bekommen.

# WENN MAN ABER WIRKLICH ZU RUND IST?

Leider gibt es immer mehr Jugendliche, die übergewichtig sind. Zu wenig Sport, süße Getränke und viel zu fettes Essen – meistens bestehend aus Chips, Süßigkeiten und Fertigprodukten oder Fast-food – sind die Ursache von überflüssigem Speck. Auf den ersten Blick scheint das noch nicht gefährlich zu sein. Auf lange Sicht ist das Übergewicht jedoch Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck. Auch Knochen und Wirbelsäule werden zu stark belastet. Außerdem ist die seelische Entwicklung von Übergewichtigen nicht ganz unproblematisch – es kann zu Koordinationsstörungen und Minderwertigkeitsgefühlen führen.



*Gute Ernährung  
sieht anders aus*

## MASSIVES ÜBERGEWICHT: **ADIPOSITAS**

Obwohl Adipositas nicht zu den Essstörungen gehört, liegt manchmal eine Essstörung zugrunde. Von einer Krankheit spricht man hier allerdings erst bei massivem Übergewicht (Adipositas). Davon betroffen sind etwa acht Prozent der Kinder und Jugendlichen. Dann äußert sich die Esssucht durch Essanfälle und ständiges Überessen.

# SICH WOHL FÜHLEN

Wer gesund isst und Sport macht, fühlt sich wohler – das gilt eigentlich für alle. Besonders wichtig werden eine gute Ernährung und körperliche Aktivitäten aber, wenn dein Arzt dir aus gesundheitlichen Gründen geraten hat abzunehmen.



Ein Tipp für deinen Speiseplan steht aber schon fest: weniger Süßigkeiten und Junk Food, dafür mehr Obst und Gemüse. Um Sport kommst du dann nicht herum, denn Muskeln unterstützen den Stoffwechsel, ohne ihren Aufbau und ihre Betätigung nimmt man auf Dauer kaum ab. Such dir einen Sport, der Laune macht – und schon hast du nebenbei auch noch Spaß mit ein paar neuen Freunden!

Wenn du wirklich übergewichtig bist, kannst du einen Arzt fragen, was du ändern kannst. Er kann dir auch Tipps für ein Ernährungstraining oder andere Hilfsangebote geben.

# EIN HILFESCHREI DER SEELE

Die Ursache einer Essstörung ist meist eine seelische Not. Wie schon weiter oben beschrieben wurde, verlangt dir die Pubertät vieles ab. Wer in dieser Zeit keine Sicherheit und Unterstützung von Eltern und Freunden bekommt, kann sich leicht auf etwas versteifen. Außerdem gibt es genügend Probleme: zum Beispiel, wenn Eltern sich trennen, man Stress mit Freunden hat oder der Druck in der Schule sehr groß ist. Typisch für Menschen mit Essstörungen sind häufig auch depressive Stimmungen, Unlust und Antriebsschwäche.

## HILFE ERWÜNSCHT

Wenn du merkst, dass mit deinem Essverhalten etwas nicht stimmt, oder wenn du überhaupt nicht mit dir zufrieden bist, wende dich auf jeden Fall an eine professionelle Beratungsstelle! Die nehmen dich ernst und wissen, wie du aus der Falle herauskommst. Du kannst jederzeit uns vom **MädchenHaus Mainz** ansprechen.



# WENDE IM KOPF

Bevor du an dir und deiner Figur herummäkelst, frag dich erst mal: Was ist wirklich los? Finde erst heraus, was du wirklich ändern willst: Ist es tatsächlich deine Figur oder etwas anderes, das dich quält? Vielleicht ist nicht dein Körper das Problem, sondern das, was du über ihn denkst.

## DU BIST UNSICHER?

Am besten ist es, mal darüber zu reden.  
Komm zu uns ins **MädchenHaus Mainz**.



# DAS BIN ICH.

## MEINE **PERSÖNLICHE** SCHÖNHEITSFIBEL

Wer denkt denn immer nur ans Aussehen? Ganz schön doof.

Dann sind deine Klugheit und dein Witz ja gar nicht mehr wichtig. Deshalb: Schreib doch hier mal zehn Dinge auf, die du an dir magst – das können Äußerlichkeiten sein, wie Haare, Augen, Körperteile – oder eben auch Eigenschaften.

## ZEHN **DINGE**, DIE ICH AN MIR **MAG**:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....