

Essen
macht
satt?!



 mädchen
gesundheits
laden

Tanja 14 Jahre alt und Lisa, 13 Jahre alt, sind Freundinnen und treffen sich im Bus auf dem Weg zur Schule.

Lisa: Hey Tanja, wie siehst du denn aus? Blonde Haare???

T: Findest du es nicht gut?

L: Na-ja!

T: Sandra hat gesagt, sie findet es klasse. Sie meint, die blonden Haare passen doch irre gut zu meinen blauen Augen. - Weißt du, ich brauchte einfach mal was auffälliges.

L: Wieso denn das?

T: Na, wegen Thorsten.

L: Meinst du den aus der 10.?

T: Ja, den finde ich zu süß. Ich glaub, der steht auf blond.

L: Ach Tanja, sag bloß, du hast dir die Haare nur wegen diesem Typen gefärbt?

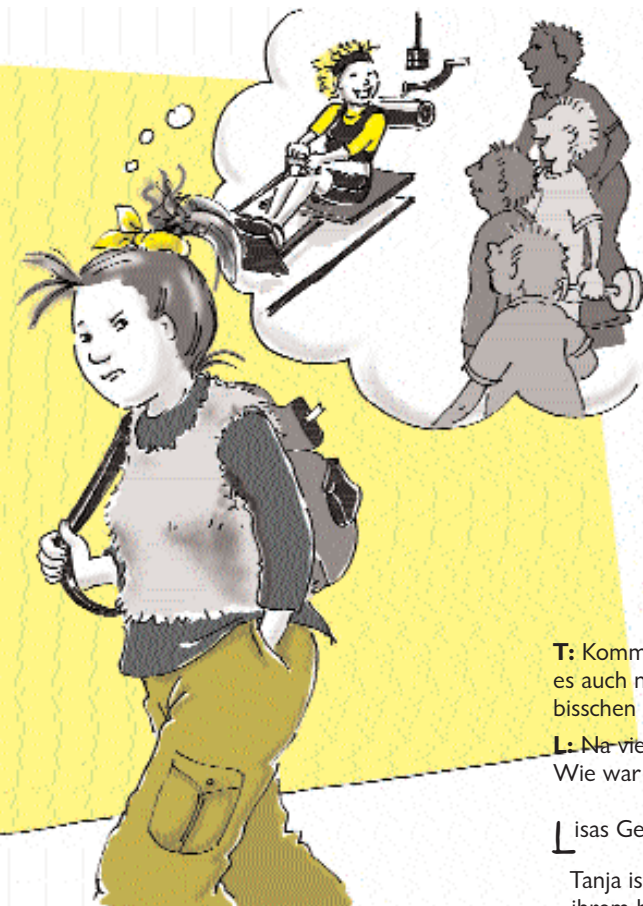
T: Nein, natürlich nicht. Ich finde es halt schön so.

L: Also mir hast du vorher besser gefallen, irgendwie natürlicher. Aber du mußt es ja selber wissen -und eigentlich ist es mir auch egal, wie du aussiehst, ich finde dich sowieso in Ordnung.

Tanja hast du übrigens Lust, heute zu unserem girl-power Auftritt zu kommen?

T: ähm, ähm...., Lisa, sei mir nicht böse, aber ich hab den Jungs versprochen heute beim Training im fit & fun mitzumachen.

L: Ach Tanja, in letzter Zeit verbringst du fast jede freie Minute in diesem Fitnessstudio!



Erst die Schönheit, dann das Vergnügen

T: Komm du doch auch mal mit, dir könnte es auch nicht schaden, wenn du mal ein bisschen trainieren würdest.

L: Na vielen Dank für das Kompliment. - Wie war eigentlich deine letzte Mathearbeit?

Lisas Gedanken auf dem Weg zur Klasse:

Tanja ist manchmal echt gemein. Die mit ihrem blöden Fitneßstudio.... Aber vielleicht hat sie ja recht? Aber mich abschnitten? Wofür denn? Für diese Angeber dort?

Was heißt hier schön?

Bei uns sollen und wollen Mädchen und Frauen schlank und fit sein. Wer dieses Schönheitsideal nicht erfüllt, also eher eine ganz normale weibliche Figur hat, kräftig oder sogar dick ist, wird von anderen häufig kritisiert.

Viele Mädchen wollen dem Schönheitsideal auch deshalb entsprechen, weil sie denken, als schlankes Mädchen beliebter und selbstbewusster zu sein. Schlankheit wird in unserer Gesellschaft als Rezept für Glück und Erfolg vermittelt.

So kommt es häufig zu dem Glauben: „Bin ich erst schön und damit schlank, bin ich auch zufrieden, erfolgreich und glücklich.“

Wann hast Du Dich das letzte Mal schön gefühlt?

Für viele Mädchen spielt die Frage, ob sie mit ihrem Äußeren bzw. ihrer Figur zufrieden sind ab dem Beginn der Pubertät eine immer wichtigere Rolle. Viele wünschen sich, bei Jungs gut anzukommen und wollen auch für sie attraktiv sein.

Für wen willst Du schön sein?

Was als attraktiv und schön gilt, verändert sich im Laufe der Jahre.

Noch vor 100 Jahren hätte ein dickes Mädchen dem geltenden Schönheitsideal entsprochen. Und heute? Heute ist es ein Mädchen mit Untergewicht.

Ein Schönheitsideal, das für alle gelten soll, führt auch dazu, dass die persönlichen und damit unterschiedlichen Voraussetzungen, die jede mit bringt, übersehen oder aber negativ bewertet werden.

Unter den Augen der Models, die von den Werbeplakaten herab lächeln, hoffen viele das gewünschte Ideal zu erreichen. Sie sind bereit, dafür reichlich Zeit und Energie zu investieren, viel Geld auszugeben und manche körperliche Tortour in Kauf zu nehmen.

Wieviel Zeit verbringst Du täglich vor dem Spiegel?

Wieviel Geld gibst Du monatlich für Kosmetikartikel aus?

Es ist ein schwieriger und deshalb meist langer Weg zu lernen, mit sich und seinem Aussehen, mal mehr und mal weniger, zufrieden zu sein.

Wirke ich arrogant, wenn ich mit meinem Aussehen und meiner Figur zufrieden bin?

Lisa: Hi Tanja, wie war es gestern bei dir im fit & fun?

T: Och, ganz gut, aber ich bin nicht so lange geblieben – Thorsten wollte mich noch anrufen.

L: Wie hast du denn das geschafft, dass der dich anruft?

T: Ach so ein Mist, nichts habe ich geschafft. Gewartet habe ich. Zwei Stunden lang habe ich vor diesem blöden Telefon gesessen.

Es ist ihm wahrscheinlich etwas dazwischen gekommen oder er findet mich total blöd und ruft deshalb nicht an. Was meinst du?

L: Ach, der findet dich sicher gut, aber auf die Typen ist einfach kein Verlass.

Aber weißt du Tanja, was ich nicht begreife, dass du zwei Stunden am Telefon sitzt und auf diesen dämlichen Anruf wartest. Was hast du denn die ganze Zeit gemacht??

T: Ähm, ich, och ich habe Fernseh'n geguckt, Chips gegessen, ne Cola getrunken, halt so rumgehungen.

L: Na, dann ging's dir ja noch ganz gut.

T: Nee, überhaupt nicht. Ich war total wütend auf mich, weil ich wieder so viel gegessen habe, ich war so voll danach. – Kein Wunder, dass Thorsten mich nicht anruft, so eine fette Kuh findet der sowieso nicht gut.

Was haben die Chips mit meinem Ärger zu tun?

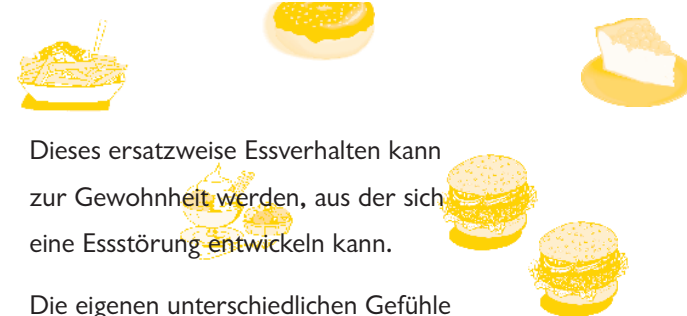


Essen macht satt!?

Essen bzw. Nicht-Essen hat nicht nur etwas mit Nahrungsaufnahme oder Hungergefühlen und Satt-Sein zu tun. Wir treffen uns zum Essen mit Freundinnen und Freunden oder wenn es etwas zu feiern gibt.

Viele Menschen essen aber auch aus Langeweile oder ohne zu wissen, warum sie eigentlich gerade essen. Oder sie essen, wenn es ihnen nicht gut geht, wenn sie wütend oder traurig, vielleicht auch ärgerlich oder verletzt sind. Das Essen wird dann als Ersatz eingesetzt.

Manche Mädchen müssen in bestimmten, für sie schwierigen Situationen entweder immer essen oder aber sie können dann gar nicht mehr essen. Viele Mädchen erleben das Essen aus Frust als persönliches Versagen, was häufig zu noch mehr Frust führt.



Dieses ersatzweise Essverhalten kann zur Gewohnheit werden, aus der sich eine Essstörung entwickeln kann.

Die eigenen unterschiedlichen Gefühle überhaupt zu spüren und mit ihnen umzugehen, ist allerdings gar nicht so einfach. Man weiß zwar: „Mir geht es schlecht“, kann aber häufig gar nicht sagen, warum eigentlich. Und das kann dazu führen, dass nicht klar ist, was sich wie verändern müsste bzw. wer sich wie verhalten sollte, damit sich die Situation für das Mädchen verbessern kann.

Gefühle kann man besser wahrnehmen, wenn man die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, und damit sich selbst, ernst nimmt.

Wie gehst du mit deinen Gefühlen um?

Wann warst du das letzte Mal richtig wütend, enttäuscht oder traurig?

Merken andere Leute, wie es dir wirklich geht?

Was machst du, wenn du traurig, wütend, enttäuscht oder glücklich bist?

Was unternimmst du, um deine Wünsche zu verwirklichen?

Fängt so alles an?

Lisa: Tanja, sag mal ganz ehrlich, findest du mich zu dick?

T: Neeiin, ich finde deine Figur passt zu dir.

L: Aber schon etwas zu dick, stimmt's?

T: Naja, vielleicht ein bisschen.

L: Ich glaub ich muß doch mal abnehmen.

T: Wieso denn, du bist doch total nett, und das ist doch wichtig.

L: Von wegen total nett, wie ist es denn mit dir Tanja? Du zählst doch jede Kalorie, die du zu dir nimmst!

T: Ich fühl mich eben nicht gut, wenn ich zuviel esse.

L: Ja vielleicht, aber seit ein paar Wochen ist es bei dir echt extrem geworden.

Du gehst ja nicht mal mehr mit Eis essen.... und neulich bei Sandra auf der Party habe ich, ich muss es dir jetzt wirklich mal sagen, da habe ich den Verdacht gehabt, dass du nach der Pizza auf dem Klo gekotzt hast.

T: Ja und? Mir war halt schlecht.

L: Wirklich???



Ab wann bin ich essgestört?

Viele Mädchen achten darauf, was und wieviel sie essen. Sie vermeiden beispielsweise das Essen von Süßigkeiten oder verzichten regelmäßig auf ihr Abendessen. Andere wieder versuchen ihr Gewicht durch eine Diät zu verringern. Kontrolle beim Essen und einschränken des Essverhalten während einer Diät sind aber noch keine Essstörung.

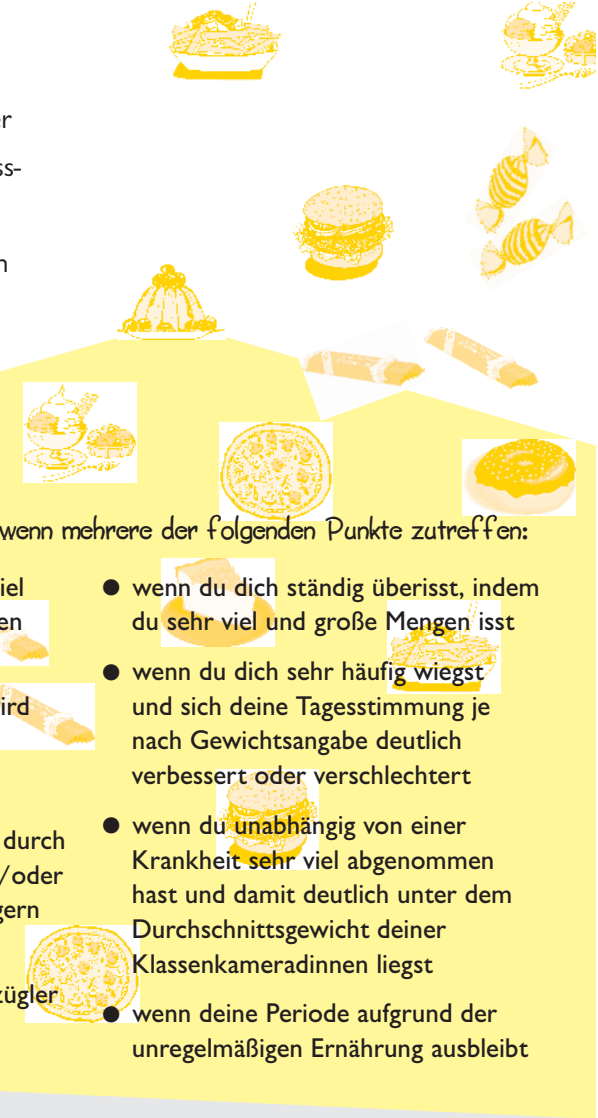
Aber: Kontrolliertes Essen und Diäten bringen den Körper durcheinander. Die Körpersignale Hunger und Sattsein werden nicht beachtet, der Körper kann somit seinen Bedarf nicht mehr selbst regulieren, der Stoffwechsel verändert sich.

Eine Diät kann den Einstieg in eine Essstörung begünstigen. Das Essen oder

Nicht-Essen kann eine Bedeutung im alltäglichen Leben bekommen, die über die Nahrungsaufnahme und den genussvollen Umgang mit dem Essen hinausgeht. Das Essen oder Nicht-Essen kann zum Maßstab werden für das Gefühl der eigenen Wertigkeit und Selbstzufriedenheit.

Von einer Essstörung spricht man, wenn mehrere der folgenden Punkte zutreffen:

- wenn sich deine Gedanken sehr viel ums Essen oder Nicht-Essen drehen
- wenn dein Gewicht, deine Figur zum Mittelpunkt deines Lebens wird
- wenn du vor einer Gewichtszunahme große Angst hast
- wenn du versuchst, dein Gewicht durch strenges Hungern, Viel-Essen und/oder absichtliches Erbrechen zu verringern
- wenn du versuchst, dein Gewicht durch Abführmittel oder Appetitzügler zu verringern.
- wenn du dich ständig überisst, indem du sehr viel und große Mengen isst
- wenn du dich sehr häufig wiegst und sich deine Tagesstimmung je nach Gewichtsangabe deutlich verbessert oder verschlechtert
- wenn du unabhängig von einer Krankheit sehr viel abgenommen hast und damit deutlich unter dem Durchschnittsgewicht deiner Klassenkameradinnen liegst
- wenn deine Periode aufgrund der unregelmäßigen Ernährung ausbleibt



Ein paar Tage später...
in der Pause auf dem Schulhof

Tanja: Hallo Lisa. Kann ich dich mal sprechen?

L: Na klar Tanja, was gibt's?

T: Lisa, neulich, als du mich wegen der Party bei Sandra angesprochen hast, du weißt schon wegen dem Essen, hab ich doch gesagt, dass mir schlecht war. Das stimmte nicht.

L: Das hab ich mir gleich gedacht.

T: Jaah. (Seufz!) Ich mach das jetzt schon seit beinahe einem halben Jahr, das mit dem Spucken.

L: Warum machst du das denn?

T: Wenn ich so viel gegessen habe, fühle ich mich so voll und mein Bauch ist so dick, das kann ich gar nicht leiden, deshalb spucke ich lieber alles raus.

L: Ihh, findest du das nicht eklig?

T: Doch schon, aber ich will nicht so dick werden.

L: Ach Tanja, du siehst doch super aus. Und außerdem hast du mir selber gesagt, dass es wichtig ist, ob man nett ist.

T: Ja, dass stimmt ja auch, aber ich will trotzdem eine gute Figur haben und nicht zunehmen.

L: Ach Tanja, mich nervt das blöde Abnehmen und Theater um die Figur, was alle grad machen. Ich hab mich ja auch schon verrückt gemacht.

T: Ja, du hast ja vielleicht recht, aber ich kann da nichts dran machen, ich mach es

AUS-Wege

immer wieder.... Aber ich möchte ja auch, dass es aufhört mit dem Spucken.

L: Tanja, ich habe mal von einer Beratungsstelle gehört, wo Frauen sind, die sich mit so Essproblemen auskennen, da könntest du doch mal hingehen. Wenn du möchtest, kann ich mitkommen.

T: Ich überleg es mir mal, Lisa. Aber erzähl bitte niemandem davon, ja?

L: Klar Tanja. Und – ich bin sicher, du kriegst das schon wieder hin!



Welche Essstörungen gibt es?

Es gibt verschiedene Formen und Ausprägungen von Essstörungen:

Magersucht, Ess-Brech-Sucht und Ess-Sucht. Viele Mädchen sind von ihnen betroffen.

Bei der Magersucht (Anorexie) wird durch Nicht-Essen, extreme sportliche Betätigung oder auch durch Medikamente das Körpergewicht stark reduziert.

Zu den körperlichen Folgen zählen das Ausbleiben der Periode, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Organschäden bis zu lebensbedrohlichen Stadien.

Die Ess-Brech-Sucht (Bulimie) kennzeichnet sich durch Heißhungeranfälle, bei denen sehr große Nahrungsmengen aufgenommen werden, und anschließend selbst herbeigeführtem Erbrechen. Zu dem Erscheinungsbild gehören aber auch Phasen des

Hungerns, strengen Diäthaltens und möglicherweise der Missbrauch von Abführmitteln. Die Folgen der Ess-Brech-Sucht sind unter anderem Schäden an der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungsstörungen.

Die Ess-Sucht (Adipositas) beschreibt ein Essverhalten, bei dem man sich dauerhaft überisst. In Form von Heißhungeranfällen, „pausenlosem“ Essen oder nächtlichem Essen werden große Nahrungsmengen aufgenommen, die bei weitem den körperlichen Bedarf überschreiten.

Essstörungen sind keine Ernährungsstörungen und haben auch nichts mit Appetitmangel zu tun. Essstörungen sind ein körperlicher Ausdruck für Schwierigkeiten und Konflikte, die Mädchen in der Zeit der Pubertät erleben können.

Warum ein Mädchen eine Essstörung entwickelt, kann verschiedene Ursachen haben. Neben gesellschaftlichen Aspekten, wie dem strengen Schönheitsideal, können schwierige Familienbeziehungen

und frühe Kindheitserfahrungen Erklärungen sein. Bei der Suche nach einem Weg aus der Essstörung gibt die persönliche Lebensgeschichte mit den eigenen Erfahrungen, Problemen, Konflikten und Verletzungen wichtige Hinweise.

Essstörungen sind ernstzunehmende „Störungen“, bei denen man fremde, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen darf und dies auch tun sollte.

Wenn ihr selbst betroffen seid oder eine Freundin mit einer Essstörung habt, könnt ihr in Stuttgart in den **MädchenGesundheitsLaden** kommen und euch beraten lassen. Die Telefonnummern und Kontaktadressen anderer Anlauf- und Beratungsstellen in Stuttgart findet ihr auf der nächsten Seite.*

Der **MädchenGesundheitsLaden e.V.** ist eine Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen zwischen 10 und 20 Jahren.

Mädchen und junge Frauen können im **MädchenGesundheitsLaden** Tipps und Informationen zu ganz persönlichen Fragen bekommen und über ihre Sorgen und Probleme sprechen.

Mädchen können mit uns reden über

- die körperliche Entwicklung, Sexualität, Verhütung und Verhütungsmittel, Aids....
- Schmerzen während der Periode oder andere körperliche Beschwerden....
- Essstörungen....
- Probleme mit den Eltern, der Freundin, dem Freund oder andere Sorgen...
- Anmache- und Gewalterfahrungen...
- wer sonst weiterhelfen kann, z.B. Therapieeinrichtungen...

Der **MädchenGesundheitsLaden** ist von Dienstag bis Donnerstag jeweils von 11.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.

Während dieser Zeit können Mädchen und junge Frauen zur Beratung kommen (günstig ist eine vorherige telefonische Terminvereinbarung) oder uns auch telefonisch erreichen. Neben dem Angebot der Beratung bieten wir auf Anfrage Gruppenveranstaltungen für Mädchen aus Schulklassen, Wohngruppen, Jugendhäusern, Mädchentreffs usw. an. Die Themen richten sich nach den Wünschen der Mädchen....

In unserem Programm gibt es auch Veranstaltungen zum Sich-Wohl-Fühlen wie zum Beispiel Tanz, Kosmetik herstellen oder Selbstverteidigung.

Für Multiplikatorinnen und interessierte Frauen bieten wir Fortbildungen zu Themen wie Pubertät, Körperidentität, Sexualität von Mädchen, Essstörungen, Methoden der Mädchenarbeit, usw. an. Elternabende in Schulen, Kindergärten oder anderen Einrichtungen sind ebenfalls Bestandteil unseres Angebots.

Die kommunalen Suchtbeauftragten vor Ort helfen weiter:

Aalen	Berthold Weiß	07361-503-293
Baden-Baden	Karin Marek- Kofmann	07221-93-1445
Balingen	Josef Huber	07433-921 564
Böblingen	Jörg Litzenburger	07031-663-538
Esslingen	Elke Klös	0711-3902-2571
Freiburg	Uwe Müller-Herzog	0761-201-3754
Freiburg	Gabriele Ruck	0761-2187-548
Friedrichshafen	Christine Bakalski	07541-204-121
Göppingen	Uschi Saur	07161-202-652
Heidelberg	Jürgen Höing	06221-58-3175
Heidelberg	Ulrich Wehrmann	06221-522-513
Heidenheim	Hans-Peter Wagner	07321-321-362
Heilbronn	Andreas Robra	07131-56-2132
Heilbronn	Gabriele Morin Elias	07131-56-3566
Karlsruhe	Matthias Haug	0721-936667-0
Karlsruhe	Dieter Moser	0721-133-5395
Konstanz	Johannes Fuchs	07531-800-782
Künzelsau	Joachim Gallinat	07940-9221-13
Lörrach	Brigitte Baumgartner	07621-410-300
Ludwigsburg	Brigitte Bartenstein	07141-144-4269
Mannheim	Bernd Metzinger	0621-293-9337
Offenburg	Thomas Schön-Blum	0781-805-376
Pforzheim	Martina Usländer	07231-308-75
Pforzheim	Gudrun Pelzer-Knoll	07231-308-75
Ravensburg		0751-85-445
Schwäbisch Hall	Herbert Obermann	0791-755-454
Stuttgart	Hans Gros	0711-216-7128
Tübingen	Gabi Huber	07071-400-415
Ulm	Anke Grupp	0731-185-4341
Waldshut	Wilfried Könnecker	07751-86-207

Stand 06/03

Für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung der Broschüre danken wir:

Ministerium für Kultus,
Jugend und Sport
Baden-Württemberg



GESUNDE STADT
STUTT GART

*Die Kontaktadressen in Stuttgart:

MädchenGesundheitsLaden
Lerchenstraße 54
70176 Stuttgart
Telefon 2 23 99 82

ABAS Anlaufstelle bei Essstörungen
Lerchenstr. 79
70176 Stuttgart
Telefon 12 00 69-90

Mit freundlicher Unterstützung von:

MädchenGesundheitsLaden

Lerchenstrasse 54

70176 Stuttgart

Telefon 0711/ 223 99 82

Telefax 0711/ 226 25 67

e-mail: Maedchengesundheitsladen@t-online.de



**mädchen
gesundheits
laden**

Bankverbindung:

Landesbank Baden-Württemberg

Kto.-Nr. 47 000 52, BLZ 600 501 01