



GESUNDES GEWICHT

Je dünner, desto besser?

Manche Mädchen meinen: Je dünner, desto hübscher. Aber sieht Untergewicht wirklich gut aus? Frag mal die Jungs. Die stehen eher nicht auf Bohnenstangen, sondern auf schöne Kurven.

Zeigt dein BMI Untergewicht oder gar starkes Untergewicht an, solltest du unbedingt zunehmen. Manchen fällt das Zunehmen allerdings genauso schwer wie anderen das Abnehmen. Freu dich: Du kannst dir Sahnesaucen, Nüsse und kalorienreiche Mahlzeiten gönnen, die andere sich verkneifen müssen. Nimmst du trotzdem nicht zu, sollte ein Arzt untersuchen, was dahinter steckt.

Gibt es in deiner Klasse auch Mädchen, die dünner und dünner werden und sich immer noch zu dick finden? Mädchen, die ständig Kalorien zählen und kaum noch etwas essen? Oder die viel essen, aber hinterher erbrechen? Aus dem Wunsch, schlank zu sein und toll auszusehen, kann sich manchmal eine Ess-Störung entwickeln. Mit Magersucht oder Ess-Brech-Sucht ist nicht zu spaßen. Ess-Störungen sind schwere Krankheiten, mit gefährlichen Folgen für den Körper, die Gesundheit und die Entwicklung.

Hanna, die Spaßbremse

Jenny war immer neidisch auf ihre Freundin Hanna. Hanna sieht verdammt süß aus: blonde lange Haare, große braune Augen und richtig cool gestylt. Als gute Sportlerin ist sie schlank wie ein Model. Mit dem Sport übertreibt Hanna allerdings etwas. Das findet Jenny blöd. Hanna hat kaum mehr Zeit, mit ihr in die Eisdielen zu gehen. Da gucken sie gerne nach den coolsten Jungs. Aber Eis essen geht gar nicht mehr. Hanna trinkt höchstens ein Mineralwasser. So eine Spaßbremse. Dann jammert sie noch, ihre Oberschenkel wären zu fett. Bei dem Traum-Body!

Jenny macht sich langsam Sorgen. Im Fernsehen hat sie einen Bericht über Ess-Störungen gesehen – ziemlich krass. Ob Hanna magersüchtig ist?



Hast du das Gefühl, dass deine Freundin eine Ess-Störung entwickelt? Dann sprich mit deinen Eltern, deiner Lehrerin oder irgendjemandem, zu dem du Vertrauen hast. Wenn deine Freundin wirklich krank ist, braucht sie unbedingt Hilfe. Die können letztlich nur erfahrene Ärzte, Psychologen und Ernährungsberater leisten.