

Schlank oder krank?

Wenn Essstörungen zur Krankheit werden

Sie steht auf, schaut in den Spiegel und vergleicht sich mit den superschlanken Models. Doch das Bild passt nicht, sie mag ihren Körper nicht. Obwohl sie schlank ist, findet sie sich zu dick. Der Wunsch, wie ein Foto-Modell auszusehen, verdirbt nicht nur die Lust am Essen, sondern kann auch zu Essstörungen führen. Immer mehr Menschen, besonders Mädchen und Frauen, fühlen sich heutzutage nicht mehr wohl in ihrer Haut. Es wird geschätzt, dass 3 Millionen Frauen zwischen 15 und 35 Jahren an Essstörungen leiden.

Der Gedanke ans Essen bestimmt den Tag, doch Hunger wird nicht mehr wahrgenommen oder unterdrückt. Erschreckend zu sehen ist, dass die Betroffenen radikal ihre Nahrungsaufnahme begrenzen oder im schlimmsten Fall ganz verweigern. Dabei können sie bis zu 50 Prozent ihres Körpergewichtes verlieren. Leider erkennen die meisten ihre Situation dabei nicht als Krankheit an.

Wenig oder keine Aufmerksamkeit, die Schönheitsideale in den Medien, Konflikte innerhalb der Familie oder Stress im Beruf, das alles sind die häufigsten Gründe, die zu Essstörungen führen.

Man kann Essstörungen sicherlich nicht grundsätzlich verhindern. Jedoch kann man als Umfeld, zum Beispiel als Eltern, Schule, Kollegen oder Freunde, Einfluss nehmen, indem man viel Lob und Zuwendung den Betroffenen schenkt, um ihr Selbstwertgefühl wieder zu stärken.

Man kann ihnen Raum für eigene Entscheidungen lassen und dass selbstbestimmte Essverhalten unterstützen.

**Von Jennifer Jeck, Klasse 9B, Gymnasium,
Bildungszentrum Weissacher Tal**