

König und schön. Die Sängerin und Schauspielerin musste für den Film „Dreamgirls“ fünf Kilo abnehmen.



BMI 21

Beyoncé

Zufrieden. Scarlett liebt ihre weibliche Figur und hält nichts von Diäten.



BMI 20

Scarlett Johansson



BMI 19

Hilary Swank

Knackig. Die 39-jährige nahm stark ab, betont aber: „Ich bin nicht magersüchtig.“



BMI 19

Katherine Heigl



BMI 15

Nicole Richie

Gefährlich dünn. Das Fit-Girl gibt eine Essstörung zu und sucht bereits Hilfe.



BMI 26

Kelly Osbourne

Fleisch auf den Hüften. Kelly liebt Schokolade und kennt den Jo-Jo-Effekt.



BMI 19

Daisy Fuentes

Disziplinierd. Die hübsche Top-Ärztin verneint sich leckere Danks, um ihre Figur zu halten.

Body-Mass-Index (BMI)

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts. Anhand der Berechnung kann man feststellen, ob man über- oder untergewichtig ist. Ob der Körper aus viel Muskel- oder Fettgewebe besteht, wird dabei nicht beachtet.

So berechnest du deinen BMI:
 $BMI = \text{Gewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$

Untergewicht < 18,5
Normalgewicht 18,5–25
Ab 25 Übergewicht

Beispiel: Ein Mädchen, das 1,65 m groß ist und 60 kg wiegt (50/1,65²), hat einen BMI von 22 und ist damit normalgewichtig.

Magersucht

Bei der Anorexia nervosa wollen Betroffene abnehmen und haben ein falsches Körperbild. Sogar vollkommen abgemagert finden sie sich noch zu dick.

Bulimie

Ess-Brech-Süchtige haben Fressanfälle, bei denen sie Unmengen Lebensmitteln verschlingen, um sich danach zu übergeben.

Adipositas

Auch Essen kann eine Sucht sein. Betroffene nehmen stark zu, man spricht von Fettsucht.

Gefühl, die Kontrolle über mich zu haben und unabhängig zu sein. Dieses Gefühl habe ich als Teenie immer vermisst. Nach außen hin bin ich selbstbewusst, innerlich fühle ich mich wertlos und ohne Kontrolle.“

KAMPF UM EIN NORMALES LEBEN.

Nach einer abgebrochenen Therapie nimmt Petra nun an einem Selbsthilfe-

programm teil. „Ich wünsche mir, nicht mehr an Essen denken zu müssen. Das kostet unglaublich viel Kraft. Durch die Sucht wird man isoliert und beschäftigt sich nur mehr mit Kalorien und Fressanfällen. Jetzt bin ich zwar normalgewichtig, ich brauche aber Hilfe, um die Bulimie zu besiegen. Aber ich will es schaffen!“

Was ist eine Essstörung?

MARGIT HÖRNDLER IST PSYCHOLOGIN BEI „SOWHAT“, EINEM BERATUNGS- UND INFOZENTRUM FÜR ESSSTÖRUNGEN.

Was genau ist eine Essstörung?
Hörndler: Eine Erkrankung, bei der das Verhältnis zum Essen gestört ist. Dabei dreht sich bei den Betroffenen alles um das Thema Essen oder Nichtessen.

Woran erkenne ich, ob ich essgestört bin?

Hörndler: Wenn deine Gedanken um Essen kreisen und den Alltag bestimmen. Ob du dich gut oder schlecht fühlst, hängt vom Blick auf die Waage ab. Weitere Merkmale: Du musst wissen, wie viele Kalorien ein Nahrungsmittel hat, du hast große Angst davor, dick zu werden, du isst lieber alleine, du erbrichst heimlich am Klo, du schlängst wie im Rausch alles in dich hinein, du betreibst viel Sport, um abzunehmen. Kannst du dieses Verhalten nicht mehr stoppen, und dauert es schon mehr als drei Monate an, solltest du in einer spezialisierten



Einrichtung Beratung suchen.
Wie entsteht eine Essstörung?

Hörndler: Die Gründe dafür sind vielfältig, meist beginnt sie in der Pubertät. Diese Phase kann sehr

verunsichernd sein. Manche fühlen sich nicht geliebt oder nicht akzeptiert. Im Vergleich mit anderen empfinden sie sich als zu dick, sie fühlen sich in ihrem Körper unwohl. Das kann dazu führen, dass man versucht, durch eine Diät oder Hungern abzunehmen. Bekommt man dafür Bestätigung, möchte man weiter abnehmen oder alles tun, um ja nicht mehr zuzunehmen. Essstörungen entstehen meist

schleichend, bis es nur schwer möglich ist, ohne Hilfe damit aufzuhören.

Welche Folgen kann sie haben?

Hörndler: Essstörungen haben vor allem bei langer Dauer schwere gesundheitliche Folgen. Häufiges Erbrechen kann die Zähne oder die Speiseröhre schädigen. Abführmittel zu schweren Störungen der Verdauung führen, langes Hungern und exzessives Erbrechen enden im schlimmsten Fall mit dem Tod! Essstörungen sind wie eine Suchtkrankheit. Man verliert die Lust am Leben und zieht sich immer mehr von Freunden und Familie zurück. Gleichzeitig wird versucht, die Fassade nach außen aufrechtzuerhalten – durch Perfektionismus und gute Leistungen in der Schule oder der Arbeit.

Welche Hilfe gibt es?

Hörndler: Es gibt Hilfen! Je früher eine Essstörung erkannt und behandelt wird, umso eher kann man gesund werden. Daher ist es wichtig, dass du jemanden einweist, dem du vertraust und der dich unterstützt. Das Gleiche gilt, wenn du dir in deinem Freundeskreis um jemanden Sorgen machst. Anonymen und telefonischen Rat und Hilfe bekommst du über die Essstörungshotline 0800/20100. Psychotherapie und medizinische Betreuung bekommst du bei „sowhat“. www.sowhat.at