

Checkliste Magersucht

Es ist Sommer. Über die Bikinifigur zu reden gehört schon fast zum guten Ton. Digital bearbeitete Topmodel-Fotos tun ihr Übriges, um gerade junge Mädchen und Frauen enorm unter Druck zu setzen. Der Gedanke an den eigenen Körper, an Essen, Diät und Abnehmen bestimmt ihr ganzes Leben. Oft kommen sie aus diesem Teufelskreis allein nicht mehr heraus. Wir zeigen auf, woran Sie erste Anzeichen und Alarmsignale in Ihrem Umfeld erkennen und wie Sie behutsam vorgehen können.

Woran Sie eine Magersucht erkennen:

- Die betroffenen Mädchen oder Frauen beschäftigen sich ungewöhnlich intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung.
- Sie wissen von jedem Gericht und von jedem Lebensmittel, wie viele Kalorien es enthält, und kaufen hauptsächlich Light-Produkte.
- Sie kontrollieren häufig ihr Gewicht.
- Sie nehmen in kurzer Zeit ohne ersichtlichen Grund extrem ab. (Ein solcher Grund kann eine vorübergehende Krise sein wie die Scheidung der Eltern, ein Trauerfall oder ähnliches. Oft ist in solchen Fällen der Gewichtsverlust vorübergehend. Solche Krisen können jedoch auch zu Auslösern einer Magersucht werden).
- Mädchen/Frauen mit einer beginnenden Ess-Störung essen in Gesellschaft nichts oder nur wenig und behaupten, schon gegessen zu haben.
- Sie essen nur noch das Gemüse und lassen Nudeln, Kartoffeln und Fleisch liegen.
- Viele beginnen zu kochen und zu backen, probieren neue Rezepte aus und experimentieren, essen aber selbst nicht mit.
- Sie beginnen exzessiv Sport zu betreiben und ziehen sich aus dem Freundeskreis zurück.
- Bei fortgeschrittener Krankheit werden aufgrund des Nährstoffmangels die Nägel brüchig, die Haare können ausfallen, das Hautbild verschlechtert sich, die Konzentrationsfähigkeit lässt nach und die Menstruation bleibt aus.
- Trotz intensiven sportlichen Trainings lässt die körperliche Belastbarkeit nach, statt sich zu verbessern.

Verhalten bei Verdacht auf Magersucht im Bekanntenkreis:

- Sprechen Sie die betroffene Person auf das Problem an, allerdings ohne Vorwürfe oder Angst zu machen.
- Bei jüngeren Betroffenen macht es Sinn, die Eltern über Ihren Verdacht zu informieren.
- Signalisieren Sie Unterstützung und Hilfe.
- Bei einem Verdachtsfall in der Familie, führen Sie feste gemeinsame Essenszeiten ein, bei denen alle mindestens eine halbe Stunde am Tisch sitzen bleiben. Wenn nicht immer alle Familienmitglieder zusammen kommen können: Auch zwei Personen sind eine Tischgemeinschaft!
- Vermutlich werden Sie mit sachlicher Argumentation nicht mehr vordringen.
- Schlagen Sie den Besuch einer Beratungsstelle vor.
- Falls die Betroffene den Besuch der Beratungsstelle ablehnt, gehen Sie zunächst allein. Dort werden Sie individuell beraten.

Sprechen Sie uns an, die Kolleginnen der Mädchenberatungsstelle sind spezialisiert in dem Bereich Essstörungen und beraten Sie gerne!

Bankverbindung: VR Bank Bergisch Gladbach, BIC GENODED1PAF
IBAN DE60 3706 2600 3634 4860 37