

Musteraufgabe Sachtext: Gramm für Gramm

Die einen hungern ohne Ende. Andere stopfen wahllos alles in sich hinein. Immer mehr Jugendliche leiden an Essstörungen, nicht nur Mädchen, sondern auch Jungen.

Irgendwann dreht sich bei den Betroffenen alles nur noch ums Essen und Nicht-Essen, hat Sylvia Baeck beobachtet. Sie ist Geschäftsführerin der Berliner Selbsthilfegruppe des Vereins „Dick & Dünn“, mit 40 Selbsthilfegruppen und rund 3000 Beratungen pro Jahr die größte Beratungsstelle für Essstörungen in Deutschland. Was esse ich, wie esse ich, wann esse ich? Das sind die zentralen Fragen der Betroffenen. Die Waage wird zum Taktstock des Alltags. „Den eigenen Körper nicht akzeptieren zu können ist häufig der Anfang von Essstörungen“, sagt Sylvia Baeck.

Bereits Neunjährige fühlen sich zu dick. „Schlank ist schick“, so lautet die Devise. Vorbilder sind „Mager-Models“ wie Kate Moss. Ein bisschen Hungern gehört im Freundeskreis zum guten Ton und die neueste Diät stammt aus dem Internet. „Bei einem Schulbesuch erklärten uns 19 von 20 normalgewichtigen Mädchen allen Ernstes, sie fühlten sich zu fett“, stellt Sylvia Baeck betroffen fest.

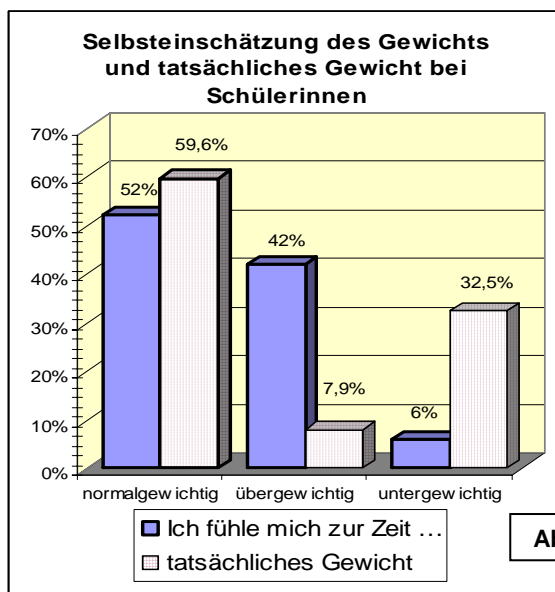


Abb. 1

nach: K. und F. Aschenbrenner, Uni Jena

Die Expertin macht vor allem den wachsenden Gruppendruck in der Schule für Essstörungen verantwortlich – eine Hänselei hier, eine achtlose Bemerkung dort. Was die einen locker wegstecken, nehmen sich andere schwer zu Herzen. Sylvia Baeck: „In der Pubertät reagieren Mädchen besonders sensibel auf Körperkritik.“ Aber auch in Werbung und Medien werde der Schlankeitswahn geschürt.

Es gibt drei Varianten von Essstörungen: Magersüchtige leugnen jeden Hunger, Esssüchtige werden nie satt und Bulimiker bekommen stets nach Hungerphasen Fressanfälle – sie essen maßlos viel und erbrechen sich anschließend. Manchmal sind die Grenzen fließend. So ist es durchaus möglich, dass jemand, der unter Bulimie leidet, irgendwann magersüchtig wird und umgekehrt.

Bei Magersüchtigen wird der Traum von der Idealfigur zum Trauma. Selbst wenn sie normal- oder sogar untergewichtig sind, fühlen sie sich zu dick, tüfteln immerzu an Diäten und jonglieren mit Kalorientabellen. Den Kühlschrank zu boykottieren, den Hunger einfach zu ignorieren gilt als Sieg, jedes zugenommene Gramm dagegen als Niederlage.

Anzeichen für Magersucht sind extremes Untergewicht und das Ausbleiben der Menstruation. Männer können impotent werden. Als Folgen können Kreislaufschwäche und Wachstumsstörungen auftreten. Etwa zehn Prozent der Betroffenen kommen aus dem Teufelskreis der Essstörung nicht mehr heraus. Sie sterben an ihrer Magersucht.

Auch die bulimischen Mädchen oder Jungs haben eine panische Angst zu dick zu sein. Sie sind häufig normalgewichtig, deshalb wird ihre Krankheit oft erst spät erkannt. Dadurch, dass sie ständig versuchen, so we-

nig wie möglich oder gar nichts zu essen, verfallen sie in Fressattacken. Danach erbrechen sie sich. Irgendwann müssen sie sich den Finger nicht mehr in den Hals stecken – der Brechreflex kommt automatisch.

Manche Bulimiker nehmen auch Abführmittel oder treiben exzessiv Sport um Kalorien abzubauen. Wie Magersüchtige sind sie Meister der Tarnung. Sie versuchen ihr Leiden geheim zu halten oder herunterzuspielen. Einerseits sind sie verzweifelt über ihren Mangel an Selbstkontrolle. Andererseits fehlt ihnen die Kraft den krankhaften Ess-Brech-Zyklus zu unterbrechen. Als mögliche Folgen drohen starke Karies durch permanentes Erbrechen, eine chronisch wunde Speiseröhre sowie Herz-Kreislauf-Probleme.

Esssüchtige fressen alles in sich hinein. Nicht umsonst spricht man von Kummerspeck. Sie sind unfähig zu kontrolliertem Umgang mit Essen. Nahrung wird zur Ersatzhandlung. Sie essen aus Frust, Wut, Einsamkeit und irgendwann aus Trotz. Ihre Sucht lässt sich nicht tarnen, so dass sie besonders stark Hänseleien ausgesetzt sind. Bei starkem Übergewicht drohen unter anderem Gelenkverschleiß und Bluthochdruck.

115 Alle Essstörungen müssen dringend ärztlich und psychotherapeutisch behandelt werden. Ein erster Schritt kann eine anonyme und kostenlose Beratung bei einer Selbsthilfegruppe sein.



Abb. 2

BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

125 Egal ob Magersucht, Esssucht oder Bulimie – der Weg aus den Essstörungen dauert lange. Aber es bestehen gute Heilungschancen, vor allem wenn man möglichst früh eine Therapie beginnt. Wer lernt den eigenen Körper zu akzeptieren, kann auch wieder das Leben genießen – genau wie das Essen.

Nach: www.jugendpressediendst.de

Arbeitsaufträge siehe Seite 3!

Gramm für Gramm

Arbeitsaufträge	Punkte
1. Erklären Sie die Überschrift aus dem Textzusammenhang.	3
2. Diese Begriffe kommen im Text als Fremdwörter vor: a) Kreislauf b) ständiges c) das Maß überschreitend d) empfindlich Ordnen Sie entsprechend zu.	2
3. Der Autor verwendet folgende Sprachbilder: a) „Die Waage wird zum Taktstock des Alltags.“ (Zeile 17/18) b) „ ... fressen alles in sich hinein.“ (Zeile 103/104) Erklären Sie diese in eigenen Worten.	4
4. „Bei einem Schulbesuch erklärten uns 19 von 20 normalgewichtige Mädchen allen Ernstes, sie fühlten sich zu fett“, ... (Zeilen 28 bis 31) Mit dieser Thematik beschäftigt sich eine wissenschaftliche Untersuchung der Universität Jena. (Abb. 1) Formulieren Sie deren wesentliche Ergebnisse.	4
5. Denken und Handeln der Menschen werden stark von den Medien und der Werbung beeinflusst. Wie können diese dem Schlankeitswahn entgegenwirken? Zeigen Sie Möglichkeiten auf.	4
6. Selbsthilfegruppen bieten Hilfen für essgestörte Menschen an. Die Grafik zeigt die Gedanken einer Betroffenen. (Abb. 2) Stellen Sie deren Überlegungen in einigen Sätzen dar.	3
7. Bei einem Klassentreffen bemerken Sie, dass eine ehemalige Mitschülerin offensichtlich magersüchtig ist. Sie machen sich Sorgen und teilen ihr Ihre Gedanken einige Tage später in einem Brief mit. Schreiben Sie diesen Brief.	6
8. „Junge Menschen achten viel zu wenig auf eine verantwortungsbewusste Lebensführung.“ Erörtern Sie diese Aussage.	10
	<hr/> 36