

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

#1

# Immer Ärger mit der Schönheit

**Let's talk about ...** Interview mit Nadine Angerer **Was heißt** hier schön? **Das soll** schön sein? **Pickel!** Keine Panik **Health Food ...** **Wie wichtig** ist es dir, schön zu sein **Leicht**, leichter, light **Ganz** schnell schlank **Alles im** grünen Bereich **Diäten** über Diäten **Der beste Weg** zur Traumfigur



GUT DRAUF

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

EIN PROJEKT DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, BZGA

## Let's talk *about* ...

Interview mit NADINE ANGERER, der Torfrau der deutschen Fußballnationalmannschaft. Mit ihrem Team gewann sie 2003 und 2007 die Weltmeisterschaft, wurde unter anderem drei Mal Europameisterin und holte 2000 und 2004 die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen.



Foto: Markus Müller/WW-Photodesign

### Wie fühlt man sich als Frau in einem „Männersport“?

Ist Fußball ein Männersport? Das sehe ich nämlich nicht so und deshalb fühle ich mich hervorragend.

### Du stehst im Rampenlicht der Öffentlichkeit, wie wichtig ist dir da dein Aussehen?

Nicht so wichtig. Außerdem ist „Aussehen“ relativ.

### Bei so vielen Spielerinnen, vergleicht man sich mit anderen und schaut, wer die Schönste auf dem Feld ist?

Das bin immer ich ;-). Nein, ich glaube, solche Vergleiche gibt es nicht, zumindest habe ich sie bisher nicht mitbekommen.

### Bist du schon mal gehänselt worden? Wenn ja, was hast du gemacht?

Ja, ja, ich bin schon mal gehänselt worden, weshalb, sag ich aber nicht. Allerdings war die „Hänselei“ eher lustig gemeint ...

### Was würdest du anderen Mädchen sagen, die an ihrem Aussehen rummäkeln?

Wie gesagt: Aussehen ist relativ – deshalb am Selbstvertrauen arbeiten.

**Wie gehst du mit Pressefotos um, auf denen du dir selber gar nicht gefällst?**

Ja, da denke ich: Sieht nicht so gut aus, aber das ist auch egal.

**Was für Klamotten trägst du denn am liebsten?**

Jeans, Sneakers, alles, was gerade so „in“ ist – zumindest meines Erachtens nach ;-)

**Kleidest du dich bewusst für öffentliche Auftritte? Wie? Eher schick oder sportlich?**

Ja, ich würde es sportlich-schick nennen. Alles andere würde mir auch nicht stehen.

**Wie denkst du über Schönheitsoperationen? Und würdest du dich unters Messer legen?**

Nein, ich würde mich nicht unters Messer legen. Grundsätzlich darüber zu urteilen, finde ich jedoch schwierig, es gibt ja auch Fälle, in denen so ein Eingriff dem Menschen in seinem Selbstbewusstsein hilft.

**Hat man bei so viel Sport überhaupt Probleme mit seinem Gewicht?**

Generell nicht, aber man sollte doch auf seine Ernährung achten.

**Was tust du, um dich wohlzufühlen?**

Das wollen Sie nicht wissen ;-)

**Wie kommst du zur Ruhe und wie wichtig ist Abschalten oder Entspannen für dich?**

Sehr wichtig! Zur Ruhe komme ich am besten alleine in der Sauna.

**Wie sieht ein Tag ohne Training bei dir aus?**

Ganz unterschiedlich – es kommt immer darauf an, auf was ich gerade Lust habe.

# Was heißt *hier schön*?

MACHT SCHÖNSEIN GLÜCKLICHER? WIE WICHTIG IST ES, GUT AUSZUSEHEN? WIR HABEN UNS UMGEHÖRT.

Wird jemand eher akzeptiert, wenn er gut aussieht? Müssen Mädchen schlank, Jungs sportlich-athletisch sein? Sind die Äußerlichkeiten wirklich entscheidend, um glücklich zu sein? Schließlich ändern sich Schönheitsideale und Mode ständig. Wer immer nur auf Figur und Styling schaut, ist vielleicht schön, aber ist er/sie automatisch glücklich?

Was ist für euch schön, was zählt? Hier ein paar Meinungen:

*„Ich glaube, die Mädchen machen sich mehr Gedanken, ob andere sie schön finden als Jungs. Sie sehen die Models in der Werbung und denken, sie müssten auch so aussehen. Bei Männern kommt es nicht so auf das Äußere, sondern auf den Charakter an. Mit 12, 13, 14 beginnt eine Phase, in der man stark darauf achtet, wie man aussieht, und viel ausprobiert. Mit 10 ist einem das doch ziemlich egal. Wenn man älter wird, findet man seinen Stil. Man lässt sich nicht mehr so leicht beeinflussen. Also, ich sag keinem Mädchen, dass sie sich schminken muss. Wenn sie es will, ist das okay. Doch jede ist auf ihre Weise schön.“* **Niklas, 15**

*„Die Details, wie Haare oder Mund, sind nicht so wichtig, aber der Gesamteindruck, die Ausstrahlung, wenn an einem Menschen alles zusammenpasst. Jemand kann für mich schön sein, ohne gut auszusehen: zum Beispiel ein alter Mann, der Weisheit ausstrahlt, oder einer der unglücklich ist und das nicht hinter einer Maske verbirgt.“* **Sascha, 21**



„Das typische Schönheitsideal hat mich eine Zeit lang regelrecht kaputt gemacht. Mit 11 Jahren war ich körperlich ziemlich weit entwickelt und wurde wegen meiner weiblichen Formen von den Jungs in der Klasse gehänselt. In den Zeitschriften habe ich die dünnen Models gesehen und dachte: So musst du aussehen. Gewichtsprobleme hatte ich eigentlich keine. Trotzdem habe ich mir eingeredet, ich sei zu dick und müsse was dagegen tun: kein Fett, keinen Zucker essen, Sport treiben und abnehmen. Immer mehr, bis ich richtig magersüchtig wurde. Je weniger ich gegessen und gewogen habe, desto besser habe ich mich gefühlt. Dieser Irrsinn ist mir erst in einer Gesprächstherapie bewusst geworden. Heute fühle ich mich wohl, so wie ich bin, obwohl ich nichts an mir besonders schön oder hübsch finde.“ **Anja, 18**



Eine Liste mit Beratungsstellen gibt's bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln, Kennwort **Essstörungen** oder unter **[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)**



„Wenn du schön bist, ist es leichter akzeptiert zu werden. Wie Heidi Klum möchte ich trotzdem nicht aussehen. Es gibt bestimmt Männer, die wollen nur wegen des Aussehens mit ihr zusammen sein. Frauen sollen ja sowieso oft nur schön sein. Je älter ich werde, desto öfter frag' ich mich: ‚Was ist an mir eigentlich schön?‘ Schließlich wird man eher gehänselt, als dass man Komplimente bekommt.“ **Nora, 15**



## *Das soll schön sein?*

Was wir heute als schön empfinden, war nicht immer erstrebenswert. Mal rund, mal schlank – jede Epoche hatte ihr eigenes Schönheitsideal. Vor allem Werbung und Medien prägen unser Empfinden dafür, was besonders schön ist.

Superschlank, vollbusig und sexy, so prägt Lara Croft, die Kunstfigur aus Computerspielen, das, was heute als schön gilt. Was durch Sport und Diät nicht zu schaffen ist, machen Schönheitsoperationen möglich. Sollen Frauen heute vor allem schlank, Männer vor allem muskulös und gut durchtrainiert sein?

*„Mädchen gefallen sportlich-muskulöse Typen. Deshalb würde ich gern ins Fitnessstudio gehen und Krafttraining machen. Aber ich sei zu jung, sagte der Trainer. Jetzt gehe ich zum Schwimmen und mache zu Hause Hanteltraining. Für mich hängt Schönheit nicht nur von einer guten Figur ab. Ein Mädchen muss auch lustig sein, ich muss mich mit ihr unterhalten können.“ **Marc, 17***



**Zugegeben:** Pickel sind lästig und tauchen meist ausgerechnet dann auf, wenn man sie am allerwenigsten braucht. Doch du kannst einiges dagegen tun. Pflegetipps findest du auf Seite 8. Wenn du sehr unter deinen Pickeln leidest, rede offen mit deinen Freundinnen und Freunden darüber. Das hilft oft schon.

# Pickel! *Keine Panik*

## WOHER KOMMT'S?

Die Sexualhormone bestimmen, wie viel Fett in den Talgdrüsen produziert wird. Das ist so weit in Ordnung. In der Pubertät jedoch stellt sich der Hormonhaushalt um und es wird mehr Fett gebildet. Die Poren verstopfen, Mitesser entstehen. Sind sie offen, färben sie sich dunkel. Mit Schmutz oder mangelnder Sauberkeit hat das nichts zu tun. Vielmehr sammelt sich der Hautfarbstoff Melanin an. Der offene Mitesser macht selten Probleme, denn das Porenfett kann abfließen. Bleibt der Mitesser aber geschlossen, beult er die Haut aus und kann sich leicht entzünden. Ein eitriger Pickel entsteht.

## IST EIN PICKEL SCHON AKNE?

Nein. Erst sehr viele Mitesser oder sehr viele Pickel werden Akne genannt. Die Veranlagung dazu wird vererbt.

## AN WELCHEN HAUTSTELLEN KÖNNEN PICKEL ENTSTEHEN?

An allen, die viele Talgdrüsen haben. Besonders die sogenannte T-Zone im Gesicht ist häufig betroffen. Das sind Stirn, Nase und Kinn. Aber auch an Schultern, Brust und Po kann es zu Pickeln kommen. An Handflächen und Fußsohlen gibt es keine Talgdrüsen, somit auch keine Pickel.

## #1 Immer Ärger mit der Schönheit

### AUSDRÜCKEN – JA ODER NEIN?

Besser, du überlässt dies der Kosmetikerin. Aber wenn der Pickel dick und gelb im Gesicht prangt, ist die Versuchung groß, selbst zu drücken. Lass dir von Hautarzt, Hautärztin oder Kosmetiker/-in zeigen, wie's geht und an welche Pickel du selber ran darfst. Nur die wirklich „reifen Exemplare“ dürfen ausgedrückt werden.



**Wichtig:** Haut reinigen, durch ein Dampfbad vorbereiten und Finger mit einem sauberen Papiertaschentuch umwickeln. Geht der Pickel nicht sofort auf, Finger davonlassen. Das Gleiche gilt für rote Stellen ohne gelbe Punkte.

**Vor allem:** Niemals quetschen, denn das bedeutet für die Haut Oberstress. Außerdem können sich die

Bakterien ausbreiten und der Pickel noch größer werden oder sogar Narben entstehen. Das gilt auch, wenn du mit den Fingernägeln daran herumkratzt.

## Was kann ich dagegen tun?

Probier es mit unseren Pflegetipps. Hygiene ist wichtig. Aber dran bleiben, Geduld haben und die richtigen Pflegemittel verwenden. Wenn sich die Haut nicht bessert oder du viele große entzündete Pickel hast, solltest du zur Hautärztin oder zum Hautarzt gehen. Auch eine Kosmetikbehandlung kann helfen und ist übrigens nicht nur eine Sache für Girls. Immer mehr Männer setzen auf gepflegte Haut.

- ...❖ Reinige die Haut täglich. Absolute Sauberkeit ist wichtig. Am besten nimmst du ein mildes, pH-neutrales Reinigungsmittel. Parfümierte Seifen haben auf pickliger Haut nichts zu suchen.
- ...❖ Pickelstifte sind okay, wenn du nur einzelne Pickel damit betupfst. Nie großflächig auftragen.
- ...❖ Nimm eine öl- und fettarme Pflegecreme mit viel Feuchtigkeit.
- ...❖ Make-up schadet nicht. Wenn du dich damit wohler und schöner fühlst, kannst du Make-up verwenden. Achte darauf, dass es parfümfrei und öl- und fettfrei ist.
- ...❖ Spezielle Packungen und Masken können helfen, dass Pickel schneller abheilen.
- ...❖ Lass die Finger von scharfen Gesichtswässern, die Alkohol enthalten. Sie trocknen die Haut nur aus und reizen sie.
- ...❖ Haare, die dir ins Gesicht hängen, bringen zusätzlich Fett auf die Haut. Deshalb: Haare aus der Stirn und die Haare häufig waschen.
- ...❖ Die Haut ist der Spiegel der Seele – die alte Binsenweisheit gilt nach wie vor. Schule, Lehre, Prüfung, Dates – Stress und Aufregung können auf die Haut schlagen. Sorg dafür, dass du auch freie Zeit zum Nichtstun hast und ausreichend Schlaf bekommst.



## Health Food ...

### ... VON INNEN

Das Verwöhnprogramm für deine Haut fängt bei deiner Ernährung an. Denn über die feinen Blutgefäße kann die Haut viel mehr Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen, als durch Cremes und Masken. Setz deshalb auf einen bunten Speiseplan mit viel Gemüse, Obst, Salat und Vollkorn.

### ... UND VON AUSSEN

Masken und Packungen im Gesicht sehen zwar uncool aus, sind aber für pickelgeplagte Haut ein Pflege-Extra der Superklasse. Ihre wohltuende Wirkung ist sofort spürbar. Teure Spezialprodukte musst du dafür nicht kaufen. Die Zutaten für diese Masken und Packungen findest du in der Küche.



**Gurkenmaske** Erfrischt und klärt müde, gereizte Haut:  
Gurken in Scheiben schneiden und aufs Gesicht legen. Etwa 15 Minuten wirken lassen.

**Quark-Petersilien-Packung** Beruhigt fleckige, gerötete und leicht entzündete Haut oder hilft bei Pickeln:  
3 Esslöffel Sahnequark und 1/2 Tasse fein gehackte Petersilie verrühren. Auftragen, 20 Minuten wirken lassen. Anschließend abwaschen.

**Bananen-Quark-Packung** Verwöhnt trockene Haut, die schuppt und spannt:  
3 Esslöffel Sahnequark und 1/2 zerdrückte Banane gut verrühren. Eventuell noch ein Eigelb unterrühren. Auftragen, 20 Minuten wirken lassen. Anschließend abwaschen.

**Leinsamen-Maske** Für unreine Haut:  
1 Esslöffel geschroteten Leinsamen mit Wasser zu einem Brei verrühren. 10 Minuten quellen lassen. Dann noch mal Wasser dazugeben, bis sich die Paste gut verstreichen lässt. Dünn auftragen, 15 Minuten wirken lassen. Anschließend abwaschen.



# Wie wichtig ist es dir, schön zu sein?

## SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND ...

- (C) Du siehst morgens beim Zähneputzen in den Spiegel. Das reicht!
- (A) Ein Spiegel hängt in deinem Zimmer. Schließlich musst du mehrmals täglich dein Styling prüfen.
- (B) Wenn du an einem Spiegel vorbeigehst, siehst du auch hinein. Aber ein kurzer Blick genügt.

## DU KAUFST DIR DEINE LIEBLINGSZEITSCHRIFT.

- (B) Du blätterst die Zeitschrift von vorn nach hinten durch. Mal sehen, was es Interessantes gibt.
- (A) Zuerst schaust du dir den Mode- und Beauty-Teil an. Schließlich willst du wissen, was angesagt ist.
- (C) Deine Lieblingszeitschrift hat keinen Mode- oder Beauty-Teil.

## WANN FINDEST DU EINEN JUNGEN ECHT SÜSS ODER EIN MÄDCHEN SUPERKLASSE?

- (C) Groß oder klein, blond oder braun – das Aussehen ist dir egal. Wichtig ist, dass die Chemie stimmt.
- (A) Deine Traumfrau/dein Traummann soll super aussehen. Körperpflege ist angesagt!
- (A) Du brauchst im Badezimmer viel Platz für Haargel, Deo-roller und Co.
- (B) Etwas gegen die lästigen Pickel hast du auch. Aber sonst nimmst du Familien-Shampoo und Gemeinschafts-Duschgel.
- (C) Wasser und Seife genügen dir. Du brauchst nichts extra.
- (A) Du blockierst morgens am längsten das Badezimmer.

## EIN FREUND/EINE FREUNDIN IST AM TELEFON. DIE CLIQUE TRIFFT SICH IN EINER STUNDE AM KINO.

- (C) Du gehst, wie du bist. Das ist gar keine Frage.
- (B) Gelen, Schminken, Klamotten wälzen – das ist beim Date mit dem/der Liebsten wichtig, fürs Kino aber genauso überflüssig wie in der Schule, auf dem Reitplatz oder beim Skateboardfahren.
- (A) Der Anruf kam gerade noch rechtzeitig. Duschen, Haare waschen, Schminken, Klamotten ausprobieren, du wirst dich ganz schön beeilen müssen.
- (B) Du schaust kurz in den Spiegel. Die Haare hättest du eigentlich schon heute Morgen waschen müssen. Also, ab unter die Dusche. Aber das genügt.



### **PINK UND KARIERT SIND ANGESAGT! DOCH GENAU DAS FEHLT IM KLEIDERSCHRANK. ZEIT UM SHOPPEN ZU GEHEN.**

- (B)** Erst mal anprobieren. Wenn es dir steht, kommt das Teil mit nach Hause.
- (A)** Deine Suchantennen stehen auf pink und kariert. Etwas anderes kommt nicht in Frage!
- (C)** Farbe und Muster sind dir völlig egal. Du kaufst dir neue Klamotten, wenn die alten nicht mehr passen.

### **DIE CLIQUE BESCHLIESST NACH DEM KINO, NOCH INS BURGER-RESTAURANT ZU GEHEN.**

- (A)** Du nimmst nur einen Saft, denn du hast schon zu Hause zu Abend gegessen.
- (C)** Hungrig bist du eigentlich nicht mehr. Aber den anderen beim Essen zusehen? Nein.
- (B)** Ab und zu ist Fast Food okay.
- (C)** Du isst, was dir schmeckt. Egal zu welcher Tageszeit.

### **GERADE NASE, VOLLE LIPPEN, KNACKIGER PO, STRAMME WADEN – MIT SCHÖNHETSOPERATIONEN IST VIELES MACHBAR.**

- (A)** Warum nicht die Natur korrigieren? Schließlich machen es viele!
- (B)** Wenn jemand sehr stark unter seinem Aussehen leidet, ist eine Operation in Ordnung.
- (C)** Nach einem schweren Unfall oder nach Krankheiten können Schönheitsoperationen notwendig sein.
- (C)** Man soll versuchen, sich so zu akzeptieren, wie man ist.

### **DU BIST IM URLAUB – ALL INCLUSIVE. WAS MACHST DU?**

- (B)** Du erkundest am liebsten die Gegend, vorzugsweise zu Fuß oder mit dem Rad.
- (A)** Sport und Bräunen heißt deine Urlaubsmischung. So steht dem Traumbody nichts mehr im Weg.
- (C)** Urlaub heißt für dich: lang schlafen, tagsüber abhängen, abends in die Disco.

### **DISKUSSION „SCHULUNIFORM“**

- (C)** Endlich Schluss mit dem Marken-Klamottenwahn.
- (A)** Einheitskleidung kommt für dich nicht infrage. Kleidung drückt einen Teil deiner Persönlichkeit aus.
- (A)** Die Uniformen passen doch nie richtig gut.
- (B)** Da brauche ich mir morgens keine Gedanken ums Anziehen zu machen.
- (C)** „Ja“ zur Uniform, damit Äußerlichkeiten nicht zu wichtig werden.

## #1 Immer Ärger mit der Schönheit

### WIE VIEL GELD GIBST DU FÜR KLAMOTTEN UND KOSMETIK AUS?

- (B) Wenn du etwas Besonderes willst, musst du sparen oder bis zum Geburtstag warten.
- (A) Deine Eltern kaufen, was du magst.
- (A) Etwa die Hälfte deines Taschengelds geht für Kosmetik drauf.
- (C) Das ist dir alles viel zu teuer. Du findest dich auch ohne Markenklamotten oder Kosmetik schön.
- (B) Du achtest auf den Preis, mehr als 5 Euro im Monat darf es für Kosmetik nicht sein.



### AUSWERTUNG

Zähle zusammen, wie oft du (A), (B) oder (C) angekreuzt hast. Den Buchstaben, den du am häufigsten gewählt hast, zeigt dir, welcher Typ du bist. Hast du von zwei Buchstaben gleichviel gesammelt, bist du ein Mischtyp.

### TYP ( A ) HAUPTSACHE SCHÖN

Schönheit heißt für dich neueste Mode, gepflegtes Äußeres und eine gute Figur. Dafür investierst du viel Zeit und Geld. Ungestylt gehst du nie aus dem Haus. Modisches Aussehen ist dir wichtig, um in der Clique akzeptiert zu sein oder Freunde zu finden. Doch hängt das nicht auch von anderen Dingen ab? Mach dich schön, wenn du Lust dazu hast. Und schreib mal auf, was du auch ohne modische Hilfsmittel wie Schminke und Co. alles schön an dir findest.

.....

### TYP ( B ) SCHÖNHEIT IST NICHT ALLES

Du probierst gerne neue Klamotten oder Kosmetika aus. Doch nicht alles, was angesagt ist, hat bei dir eine Chance. Wichtig ist, dass es zu dir und zur Situation passt. Deshalb ziehst du dich für die Schule anders an als für die Fete. Deine Freundinnen und Freunde kennen dich auch ungestylt. Aber zur Abschlussfeier oder zum 80. Geburtstag der Oma darf es ruhig mal richtig fein sein. Du machst dich unabhängig, von dem, was andere schön finden. Das ist gut!

.....

### TYP ( C ) AUF DIE INNEREN WERTE KOMMT ES AN

Klamotten, Schminke, Gel – das alles ist dir egal. Und das ständige Gequatsche darüber geht dir auf die Nerven. Gibt's keine anderen Probleme? Du hast Recht: Schönheit ist nicht alles. Aber beim ersten Eindruck zählt auch das Aussehen. Zumindest im Beruf wird auf ein gepflegtes Äußeres Wert gelegt. Mit fetten Haaren und dunklen Rändern unter den Fingernägeln kannst du nicht punkten. Ein bisschen Pflege schadet nicht und kann deine Persönlichkeit sogar unterstreichen.

# Leicht, leichter, light



## DAS SAGT DAS GESETZ

Der Begriff „leicht“ oder „light“ ist lebensmittelrechtlich nicht geschützt. Das heißt, ein Light-Produkt muss keine bestimmten Eigenschaften haben. Deshalb kann „leicht“ fettarm bedeuten, aber auch zuckerarm oder z.B. mit weniger Alkohol. Bei Käse ist die Sache eindeutig. Hier hat der Gesetzgeber fest-geschrieben, was leicht/light/lite heißt. So darf Light-Käse nicht mehr als 32,5 % Fett in der Trockenmasse enthalten.

**„Iss einfach die leichten Produkte. Dann fällt es dir leicht, dein Gewicht zu halten oder ein bisschen abzunehmen.“**

Das zumindest sollst du glauben. In der Tat enthalten die meisten Light-Produkte weniger Fett oder Zucker und damit weniger Kalorien. Doch wer die leichte Butter dann dicker aufs Brot streicht oder zwei Light-Joghurts statt einen isst, hat nichts gespart.

**Besser:** Lebensmittel essen, die von Natur aus leicht sind: dazu gehören Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, magere Fleisch- und Fischarten sowie magere Milch- und Joghurtprodukte. „Wenig Kalorien“ ist eine ihrer Stärken, „ganz viele Super-Inhaltsstoffe“ eine zweite. Wenn du dich daran satt isst, isst du automatisch „light“. Spezielle Leicht-Produkte sind daher unnötig.

”

*Ich bin eigentlich ganz zufrieden mit mir und meinem Aussehen. Nur die Leberflecke im Gesicht und am Körper stören mich. Ich kann sie nicht überschminken. Deshalb will ich sie vielleicht entfernen lassen. So eine kleine Korrektur ist okay. Aber so wie Michael Jackson sein ganzes Gesicht verändern, das finde ich abartig. Jessica, 16*



# Ganz *schnell* schlank

# Alles im *grünen Bereich!*

Die Zahl der Tees, Pülverchen, Kapseln, Säfte oder Drinks, die dir versprechen, in kurzer Zeit schlank zu werden, ist groß. Aber sie können schädlich sein. Abführmittel können z. B. abhängig machen. **Deshalb: Hände weg.**

Medikamente, die den Appetit zügeln oder verhindern, dass das Fett aus der Nahrung aufgenommen wird, können Nebenwirkungen haben und ohne Begleitprogramm sind sie sinnlos. Für Jugendliche kommen sie nicht infrage.

**Nur wenn du ausgewogen isst, dabei Fett und Zucker im Auge behältst und dich mehr bewegst, kannst du auf Dauer überflüssige Kilos loswerden.**

Der Spielraum für „normales“ Gewicht ist größer, als du denkst. Anhand der Tabellen auf der folgenden Seite kannst du dein Gewicht überprüfen.

## **DAS GEHT SO:**

Zuerst musst du deinen Body-Mass-Index (BMI) errechnen.

**1. SCHRITT:** „Körpergröße in Metern“ mit „Körpergröße in Metern“ malnehmen = Ergebnis A

**Beispiel: 1,57 m x 1,57 m = 2,4649 m<sup>2</sup>**

**2. SCHRITT:** „Gewicht in kg“ durch „Ergebnis A“ teilen

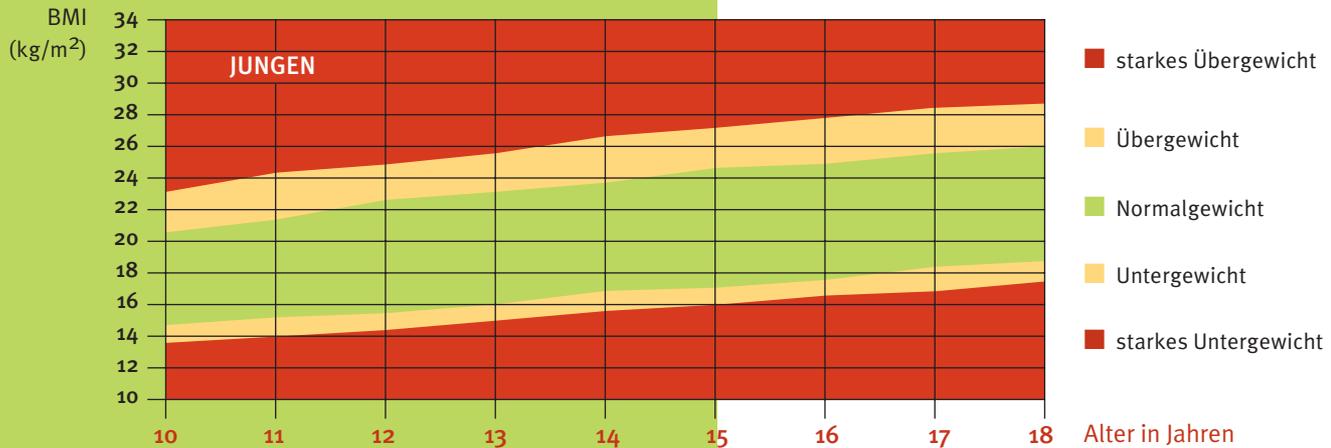
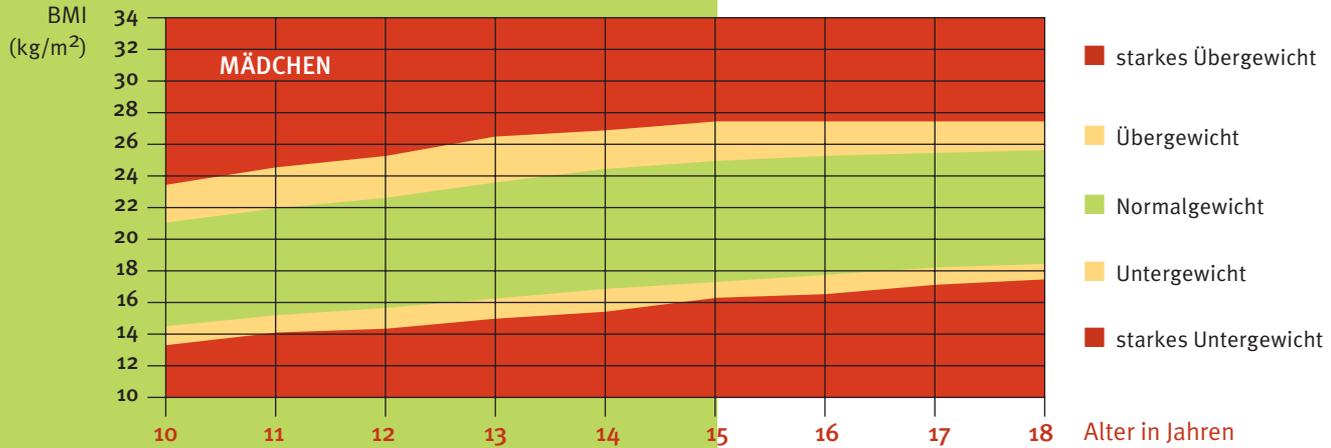
**Beispiel: 46 kg : 2,4649 = 18,7 = BMI**

Trage deinen BMI in der Tabelle ein und vergleiche.

**Im ■ grünen Bereich ist alles okay!**

**Im ■ gelben Bereich bist du unter- oder übergewichtig.** Das heißt nicht, dass du krank sein musst. Sprich mit deinen Eltern und lasse dich von deiner Ärztin oder deinem Arzt durchchecken.

**Im ■ roten Bereich bist du stark unter- oder übergewichtig.** Deine Gesundheit ist gefährdet. Gehe zum Arzt oder zur Ärztin und lasse dich beraten, was zu tun ist.



# Diäten über Diäten

Sommer, Sonne, Schwimmbadzeit. Doch Bikini kommt für Katrin nicht infrage. Sie fühlt sich zu dick! Deshalb macht sie jetzt eine Ananasdiät, im letzten Sommer war's South-Beach-Diät, davor hat sie gefastet. Doch irgendwas scheint schiefzulaufen. Denn Katrin nimmt zwar ab, ein paar Monate danach wiegt sie aber mehr als zuvor. „Jo-Jo-Effekt“ nennen das die Fachleute.

Vor allem bei den Blitzdiäten geht das Gewicht wie bei einem Jo-Jo schnell runter, dann aber schnell wieder rauf. Die nächste Diät soll es dann (endlich) bringen. Ein Teufelskreis, der nicht selten in einer schweren Essstörung endet.



Spezielle Infos dazu findest du in unserem GUT-DRAUF-Tipp „Essstörungen“.



### HEISSHUNGER VORPROGRAMMIERT

Bei manchen Diäten darfst du nur bestimmte Lebensmittel essen, andere gar nicht. Reis-, Kartoffel-, Eier-, Ananasdiät gehören dazu. Immer das Gleiche auf dem Teller! Da verlieren die meisten schnell die Lust am Essen. Weil du aber auf vieles verzichten musst, kommt der Heißhunger nach der Diät bestimmt. Das Gewicht geht turbomäßig wieder nach oben. Das kann auch bei sogenannten Formula-Diäten der Fall sein. Hier gibt es Drinks und Breie, die aus einem speziellen Pulver angerührt werden.

### HÄNDE WEG VON DIÄTEN!

Egal wie sie heißen und mit welchen Versprechungen sie dich locken: **Diäten kommen für Jugendliche nicht infrage.**

**Der Grund:** Dein Körper befindet sich noch in der Entwicklung und er braucht eine ganze Menge ganz verschiedener Nährstoffe. Das ist bei den meisten Diäten nicht garantiert. Deshalb können sie dir sogar schaden. Außerdem helfen Diäten nicht, die Gewohnheiten zu ändern und mit kritischen Esssituationen besser umzugehen. Deshalb kommen die verlorenen Kilos und damit der Frust oft schnell zurück.

## Das sind unseriöse Angebote!



Nur bestimmte Lebensmittel dürfen gegessen werden, andere gar nicht.



Im Rahmen des Diätprogramms werden industriell hergestellte Nahrungsmittel verkauft.



Ein bestimmter Gewichtsverlust in einer bestimmten Zeit wird versprochen.



Kalorien müssen gezählt werden.



Strenge Diätpläne werden vorgeschrieben.



Zusätzliche Präparate, Pflanzenstoffe, Vitamine etc. sind notwendig.



Auch nach Diätende soll eine Mahlzeit weiterhin durch ein Diätprodukt ersetzt werden.

# Der beste Weg *zur Traumfigur*



Wenn du etwas für Figur und Gewicht tun willst, gibt es nur einen Weg: ausgewogen essen, viel trinken und ausreichend bewegen. Das ist unspektakulär, aber langfristig wirkungsvoll. Denn die Kombi „Bewegung + Ernährung“ bringt deine Kalorienbilanz ins Gleichgewicht und den Body in Form.

## AUSGEWOGEN ESSEN

Das heißt: möglichst viel frische Lebensmittel und wenig Fett- und Zuckerreiches. Iss dich an Gemüse, Obst, Salat, Kartoffeln und Vollkornprodukten satt, statt an süßen Stückchen oder Pommes.

## VIEL TRINKEN

Das heißt: den Durst vor allem kalorienfrei löschen. Trink lieber Wasser, Mineralwasser, Früchtetee oder stark verdünnte Fruchtsäfte als zuckerreiche Limo, Colagetränke oder Saft pur.

## AUSREICHEND BEWEGEN

Das heißt: mehr Bewegung in den Alltag bringen und wenn's geht, zumindest einmal pro Woche Sport treiben.

## Basic-Tipps für eine gute Figur

- ...❖ Frühstück ist angesagt. Ob Müsli oder ein belegtes (Vollkorn-)Brot ist Geschmackssache. Vergiss die Portion frisches Obst oder Knabbergemüse dazu nicht.
- ...❖ Mehrmals am Tag frisches Obst, Gemüse und Salat. Die Super-Lightprodukte füllen deinen Magen, machen satt und den Körper mit vielen wichtigen Stoffen fit.
- ...❖ Lass dir's im Sitzen schmecken! Egal ob Nudeln mit Soße, Salatteller oder Burger. Genießer nehmen Platz. Wenn du nebenbei isst, überhörst du leicht dein Sättigungssignal und du isst vielleicht mehr als du eigentlich brauchst.
- ...❖ Kurze Wege zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren. Das verbraucht Kalorien.
- ...❖ Triff dich mit Freundinnen und Freunden nachmittags zum Sport statt vor dem Bildschirm zu sitzen. Inliner oder Mountainbike fahren, Streetball oder Joggen macht zusammen mehr Spaß als allein.



Wenn du starke Probleme mit dem Gewicht hast, nimm fachliche Hilfe in Anspruch. Im Internet auf der Seite [www.bzga-kinderuebergewicht.de/therapieangebote/therapieangebote.htm](http://www.bzga-kinderuebergewicht.de/therapieangebote/therapieangebote.htm) findest du Adressen von Stellen, die übergewichtigen Kindern und Jugendlichen Hilfe anbieten.



*Ich jogge drei- bis viermal die Woche so etwa 15 km. Das mache ich nicht, um eine gute Figur zu bekommen, sondern um ausgeglichener zu sein. Dann fühle ich mich schöner und strahle das auch aus. Ich habe keine Lust, mich extra schön zu machen. Ich schminke mich fast nie und meine Haare lasse ich meist einfach so trocknen. In der Pubertät war das Äußere wichtig, aber je älter ich werde, desto nebensächlicher wird es. Weil man immer mehr weiß, wer man ist. **Anna, 18***

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Weitere GUT-DRAUF-Tipps:

- #1 Immer Ärger mit der Schönheit**  
Bestell-Nr.: 35550100
- #2 Open Air: Rezepte für die Grillparty**  
Bestell-Nr.: 35550200
- #3 Fast Food: Essen auf die Schnelle**  
Bestell-Nr.: 35550400
- #4 Die heimliche Sucht: Essstörungen**  
Bestell-Nr.: 35550500
- #5 Fitness, Sport, Body**  
Bestell-Nr.: 35550600
- #6 Fit ohne Pillen**  
Bestell-Nr.: 35550700
- #7 Gefährliches Ziel: Traumbody**  
Bestell-Nr.: 35550800

Die GUT-DRAUF-Tipps könnt Ihr bei der BZgA,  
51101 Köln, im Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) oder  
per Fax 02 21/8 99 22 57 kostenlos bestellen.



## IMPRESSUM

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung, 51101 Köln

Text: Monika Cremer

Gestaltung: [www.medienwerkstatt-ecc.de](http://www.medienwerkstatt-ecc.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Stand: Juni 2008

Druck: Neef, Wittlingen

Bestell-Nr.: 35550100

Fotos: Fotolia.com, S. 9 © hans12, S. 11  
© Anyka, S. 12 © Francois Doissel, S. 14  
© Suprijono Suharjoto, S. 18 © Dragan  
Trifunovic, S. 19 © Franz Pfluegl,  
istockphoto.com, S. 8 © bobbieo

Diese Broschüre wird von der BZgA  
kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum  
Weiterverkauf durch die Empfängerin/den  
Empfänger oder Dritte bestimmt.