



Website www.verrueckt-na-und.de, Fact/Tatsachen: Wenn der Körper nervt

<http://cms43.verrueckt-na-und.de/koerper.html>

Wer schön sein will, muss leiden!

Tausend Gründe, warum Dich Dein Körper nervt

- Du fühlst Dich zu dick oder zu dünn.
- Du findest, dass Du schlecht riechst.
- Du meinst, Du hast zu wenig Muskeln.
- Du findest Dich zu groß oder zu klein.
- Dich stören manche Körperteile: Deine krumme Nase, Deine dünnen Beine, Dein dicker Po.
- Du findest Dich unsportlich.
- Du hast eine körperliche Behinderung.
- Du fühlst wie eine Frau, siehst aber wie ein Mann aus oder umgekehrt.

Vielleicht getraust Du Dich deshalb nicht unter andere Menschen, findest keine Freunde und fühlst Dich einsam. Oder andere Menschen provozieren und grenzen Dich wegen Deiner körperlichen Merkmale aus.

Dein Körper - Dein Feind?

Die Waffen: Diäten und Deodorants, Kosmetik und Korsetts, Sport bis zum Umfallen und sogar das Skalpell.

Aber mein Körper, das bin doch auch ich!

Dein Körper ist wie Dein Haus.

Solange Du Dich in Deinem Körper wohl fühlst, ist alles in Ordnung. Doch wenn Du Dich darin nicht mehr wohl fühlst, wird es schwierig: Ein neues Haus kannst Du Dir zulegen, einen neuen Körper nicht. Du musst mit Deinem Körper-Haus zurechtkommen.

Wusstest Du schon, dass

Mädchen und junge Frauen meinen:

Gesund bin ich, wenn ich mich wohl fühle!

Ca. 65% sind zufrieden mit ihrer Gesundheit.

Ca. 35% finden ihren Gesundheitszustand schlecht bis sehr schlecht.

Jungen und junge Männer meinen:

Gesund bin ich, wenn ich das tun kann, was ich immer tue!

Ca. 75% finden ihre Gesundheit in Ordnung.

Ca. 25% schätzen ihren Gesundheitszustand als schlecht bis sehr schlecht ein.

Machst Du Dir Sorgen um Deine körperliche Gesundheit?

- Dein Herz sticht oder schlägt unregelmäßig und Du hast Angst, an einem Herzstillstand zu sterben.
- Du kannst nicht mehr richtig atmen und bekommst Panik, weil Du denkst, Du erstickst.
- Du stellst plötzlich Veränderungen an Deinem Körper fest und befürchtest, dass Du an Krebs leiden könntest.
- Du fühlst Dich zu dick, zu dünn, nicht "richtig", fängst an, Dein Essverhalten stark zu kontrollieren.
- Du schwitzt oder frierst ganz komisch und es zieht und drückt im ganzen Körper.
- Dein Körper schmerzt und tut weh, obwohl es keinen Grund dafür gibt.
- Deine Sinnesorgane funktionieren nicht mehr richtig: Du kannst z.B. nicht mehr richtig sehen oder Dich stören Pfeiftöne beim Hören oder Dein Geruchssinn hat sich verändert.
- Du verlierst manchmal den Kontakt zu Deinem Körper.
- Du bist wütend auf Deinen Körper, fügst ihm Schmerzen zu oder verletzt ihn.

Das sind nur einige Beispiele. Vielleicht hast Du andere Beschwerden.

Hilfe brauchst Du besonders dann, wenn Du

- wegen Deiner Schwierigkeiten leidest,
- nicht mehr das tun kannst, was Du gerne möchtest,
- in der Schule, in der Ausbildung oder mit Deinen Freunden Probleme hast.

Darüber sprechen

Mit welchen Menschen Du sprichst, liegt an Dir. Das Wichtigste ist, dass Du ihnen vertraust. Das könnten z.B. Deine Eltern, Dein Lehrer oder Dein Hausarzt sein. Wenn Du Dich häufig schlecht fühlst, können Dir auch Psychologen oder Psychiater helfen.

Hilfe bei Suche eines Ansprechpartners, kostenlose Telefonnummern und Online-Beratungen findest Du hier.

Hilfreich:

www.bzga-essstoerungen.de

www.ab-server.de

(Beratungs- und Informationsserver zu anorexia nervosa und bulimia)

Mehr Infos und Hilfsangebote findest Du in unserer Linkliste.