

Julia (14): „Bin ich zu dick?“

Liebes Foodstamatic-Team,

ich habe ein großes Problem und bin echt fertig: Neulich beim Schwimmunterricht hat ein Junge aus meiner Klasse gemeint, ich habe einen fetten Hintern und soll mal abnehmen. Das hat mich wirklich getroffen und zu Hause hab ich dann erst mal geweint, weil das so gemein war. Immer, wenn ich jetzt in den Spiegel gucke, denke ich, dass er vielleicht Recht hat. Meine Oberschenkel finde ich auch total hässlich und fett. Ich will auch so dünne Beine haben wie die Models in der Werbung.

Ich habe deshalb beschlossen, jetzt ganz viel Sport zu machen und nur noch Obst und Gemüse zu essen. Kann man nicht auch mit Fasten ganz viel abnehmen? Ich weiß nur nicht, wie ich das machen soll. Meine Mutter will immer, dass ich vernünftig frühstücke mit Vollkornbrot. Aber das sind ja total viele Kohlenhydrate. Die Models essen auch keine Kohlenhydrate. Ich sage dann immer, dass ich keinen Hunger habe oder Bauchschmerzen und nichts essen kann. Aber wenn ich dann einen Tag geschafft habe, nichts zu essen, kriege ich abends immer richtig fiesen Heißhunger und manchmal wird mir beim Sportunterricht schwindelig. Ich will ja auch nicht krank werden, aber abnehmen will ich trotzdem. Was soll ich nur machen? Ich hoffe, Ihr könnt mir helfen!

Alles Liebe, Julia

Liebe Julia,

dass Dich die Bemerkung Deines Klassenkameraden stark getroffen hat, ist absolut verständlich. Nimm dir solche

Kommentare nicht zu Herzen – denn du bist gut so, wie du bist!

Es ist völlig normal, dass Du Dich manchmal unwohl mit Deinem Körper fühlst. In der Pubertät passiert so viel und Dein Körper verändert sich. Das ist anstrengend und oft auch alles andere als angenehm ... Aber gerade deshalb braucht Dein Körper zur Zeit besonders viele Nährstoffe, damit er Power für all die Veränderungen hat. Wenn Du ihm diese entziehst, indem Du deine Nahrungsaufnahme reduzierst, erreichst Du nur, dass Du Dich schlapp fühlst und Dein Körper sich Nährstoffe aus den Reserven holt. Das wirkt sich dann äußerlich so aus, dass Du blass bist, Haare verlierst, trockene, schuppige Haut, poröse Fingernägel und schlechte Zähne bekommst. Also alles andere als model-like.

Apropos Models: Wie viel mit professioneller Fotobearbeitung nachgeholfen wird, zeigt Dir unser Video. □ Spätestens, wenn sich alles nur noch ums Essen dreht und Du sogar mit Maßnahmen wie Null-Diäten liebäugelst, solltest Du die Notbremse ziehen: So kann man leicht in eine Essstörung reinrutschen. Wie schnell das passiert und wie gefährlich das ist, erfährst Du im Artikel "Mein ständiger Begleiter – wenn Essen zum Problem wird".

Besser: Auf eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Ballaststoffen und gesunden Fetten achten – dann **kannst** Du gar nicht zu dick werden. Vielleicht bringen Dich unsere Rezepte ja auf den Geschmack? Zusätzlich sorgt ausreichend Bewegung für eine straffe Haut, einen frischen Teint und gute Laune.

Bitte überlege Dir das mit deinem Abnehmplan noch einmal gut, liebe Julia ...

Dein Foodstamatic-Team