Essstörung - eine schlimme Krankheit

**Die meisten Menschen wollen schlank sein, weil das heutzutage als schön gilt. Doch wenn man es damit übertreibt, drohen ernsthafte Krankheiten wie Magersucht und Bulimie.**

Esst Ihr gern Süßes? Vielleicht Schokolade, Eis und Kuchen? Das ist lecker und wer isst das schon nicht gern? Aber je älter man wird, desto mehr achtet man auch auf sein Aussehen. Man will schön sein und das heißt heutzutage: schlank.

Um das zu erreichen, verzichten viele Menschen auf Kuchen und Schokolade, denn sie wissen, dass es dick macht. Das ist auch noch nicht ungesund. Aber es kann schnell sein, dass sie bald nur noch sehr wenig oder auch gar nichts mehr essen und das ist gefährlich. Wenn man es nämlich übertreibt, können Magersucht oder Bulimie entstehen.

Solche Essstörungen gibt es meist bei jungen Mädchen oder Frauen. Doch auch immer mehr Jungen und Männer sind davon betroffen. Das Essen wird dann zum Lebensinhalt und alle Gedanken drehen sich nur noch darum.

**Magersucht und Bulimie**

Bei der Magersucht essen Menschen nur noch sehr wenig oder gar nichts mehr. Die Betroffenen wollen abnehmen und übertreiben es dabei. Es kommt dazu, dass sie irgendwann viel zu wenig wiegen. Laut der Zeitschrift „Eltern“ ist heute schon jedes vierte Kind zwischen neun und vierzehn Jahren davon betroffen.

Magersucht ist eine schlimme Krankheit, denn durch das wenige Essen wird der Körper geschädigt. Magersucht kann sogar zum Tod führen, denn in der Nahrung sind viele lebenswichtige Vitamine und Mineralien enthalten, die unser Körper dringend braucht. Wenn er diese nicht bekommt, geht es uns schlecht.

Bulimie ist eine andere Essstörung. Die Betroffenen haben Heißhungerattacken, in denen sie einfach alles essen, was sie finden. Doch dann bekommen sie ein schlechtes Gewissen und brechen einfach alles wieder aus.

**Schlank und gesund**

Beide Arten von Essstörungen sind sehr gefährlich. Doch für Viele, die sich mit ihrem Gewicht nicht wohl fühlen, ist eine Diät etwas ganz Normales. Man will schön sein und das heißt eben schlank. Dabei ist es eigentlich einfach, sich gesund zu ernähren und dabei dauerhaft schlank zu bleiben.

Das Wichtigste ist, viel Obst und Gemüse zu essen und dafür weniger Süßigkeiten. Wenn man aber mal Hunger auf ein Stück Schokolade hat, kann man es ruhig essen. Es muss sich nur in Grenzen halten. Außerdem ist natürlich Sport sehr wichtig. Er macht schlank und man fühlt sich einfach wohl in seiner Haut. Man schafft etwas und das bringt auch Glücksgefühle mit sich.

Textquelle: <http://news4kids.de/wissen/mensch-natur/article/essstorung-eine-schlimme-krankheit>

1. gelten als
2. übertreiben
3. drohen
4. achten auf
5. erreichen
6. verzichten auf
7. entstehen
8. sich drehen um
9. abnehmen
10. wiegen
11. schädigen
12. enthalten
13. ausbrechen
14. wohl fühlen
15. sich ernähren
16. schaffen

**Welche Wörter passen zusammen?**

1. gehen um
2. kaputt machen
3. denken, dass etwas so ist
4. etwas extra nicht machen
5. erreichen
6. schaffen
7. eine bestimmte Anzahl von Gramm oder Kilo haben
8. auf eine bestimmte Art essen
9. in etwas drin sein
10. Essen aus dem Magen herausbringen
11. zu viel von etwas machen
12. in Gefahr von etwas sein
13. zu etwas kommen
14. aufpassen auf
15. Kilos verlieren
16. gut gehen

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1o | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Beantworte die Fragen schriftlich!**

1. Welches Problem gibt es bei dem heutigen Schönheitsideal?
2. Wann interessiert man sich besonders dafür, wie man aussieht?
3. Wann kann der Verzicht auf etwas gefährlich werden?
4. Was ist eine Essstörung?
5. Was sind die Folgen der Magersucht?
6. Welche Tipps für eine gesunde Lebensweise gibt der Text?

**Lösungen:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1o | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| c | k | l | n | f | d | m | a | o | g | b | i | j | p | h | e |

1. Dass alle schlank sein wollen, kann dazu führen, dass man krank wird.
2. Wenn man äter wird.
3. Wenn man zu wenig oder nichts isst, also wenn man übertreibt.
4. Bei einer Essstörung dreht sich alles nur noch um das Essen oder das Nicht-Essen.
5. Der Körper wird geschädigt und man kann sogar sterben.
6. Man sollte viel Obst und Gemüse essen, wenig Süßigkeiten und Sport treiben.