

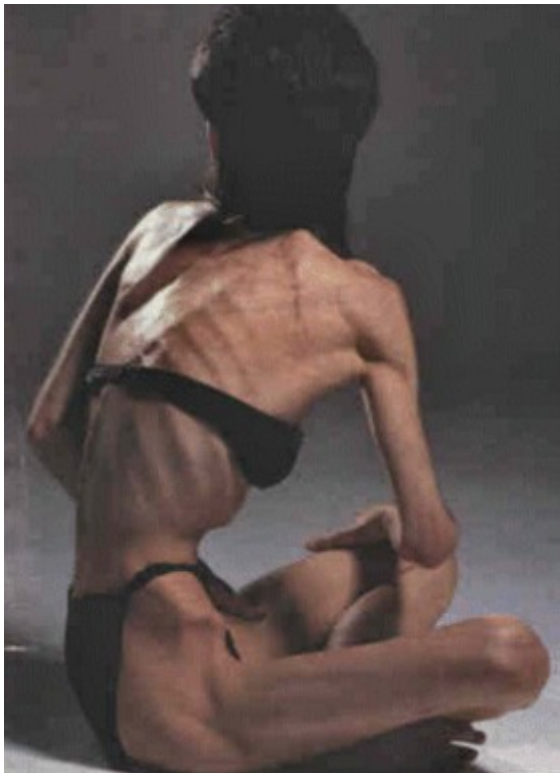
ESSSTÖRUNGEN

Projektaufgabe für Deutsch

Gymnasium

Es gibt nur eine dünne Linie zwischen normalem Essverhalten und Essstörungen. Das gesunde Essverhalten wird vom Hunger und Sättigungsgefühl gesteuert und dient in erster Linie der Gesundheit, dem Antrieb, der Lebensenergie und der Lebensfreude. Das Essen ist im Tagesablauf in Mahlzeiten geteilt, die unserem Lebensrhythmus entsprechen. Essstörungen treten dann auf, wenn der normale Essmechanismus durch etwas gestört wird. Übermäßige Beschäftigung mit dem Essen stört das normale Verhalten im emotionalen, sozialen und körperlichen Sinne. Beim gestörten Essverhalten ist oft das Selbstbewusstsein niedrig und das Bild über sich selbst unrealistisch. Die Medien fördern bei den Menschen Perfektion, sie reden uns ein, dass ungesund dünne Menschen ein begerntes Leben führen. Um im Leben glücklicher zu werden muss man erst die Traumfigur haben. Zu den Essstörungen gehören Magersucht, Bulimie und Übergewicht.

MAGERSUCHT



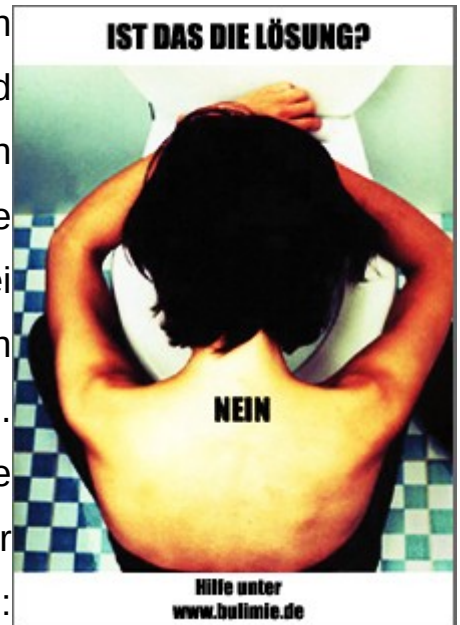
Die Magersucht (auch Anorexie genannt) ist durch das extrem schnelle Abnehmen leicht zu erkennen. An dieser Krankheit leiden am häufigsten Mädchen und Frauen zwischen 15 und 35 Jahren. Sie tritt häufiger in der westlichen Welt auf und die Zahl der Betroffenen nimmt im Laufe der Jahre leicht zu. Anorexie kann man am Untergewicht, starken Ängsten vor einer Gewichtszunahme und einer gestörten Wahrnehmung des eigenen Körpers erkennen. Muskelschwäche, Schwindel, niedrige Körpertemperatur, Haarausfall,

Verformung der Nägel, Hormonstörungen, Nervenschädigungen und Nierenfunktionsstörungen treten auf. Nicht nur das physische, sondern auch das psychische Gleichgewicht wird gestört. 5-20% der Magersüchtigen, die keine fachliche Hilfe bekommen, sterben innerhalb von 20 Jahren.

BULIMIE



Auch bei der Bulimie (auch Ess-Brechsucht genannt) sind meistens Mädchen und Frauen betroffen. Typisch für diese Krankheit sind Fressanfälle, bei denen man größere Mengen isst, gefolgt von Erbrechen. Vom vielen Erbrechen wird die Figur kaum verändert, aber



dafür bekommt man Nebenwirkungen:

Zahnschädigungen, Hormonstörungen, Herzrhythmusstörungen, Nierenfunktionsstörungen, etc. 0,5% der unbehandelten Bulimieker sterben. Bulimie begleiten oft andere Krankheiten, wie z.B. Depression und Persönlichkeitsstörungen.

ÜBERGEWICHT

Übergewicht gehört heute zu den häufigsten Ursachen körperlichen und seelischen Leidens in der westlichen Welt. Unter Übergewicht leiden sowohl Männer als Frauen. In der westlichen Welt ist 30% der Bevölkerung betroffen. Das wichtigste Symptom ist das Übergewicht, aber



auch Gelenkschmerzen, Herzbeschwerden, Atemschwierigkeiten oder Gallensteine können auftreten. Menschen werden übergewichtig durch heufige Essanfälle. Bewegung und langsames Abnehmen hilft Gewicht langfristig abzunehmen. Nur 10% der bergewichtigen nehmen erfolgreich ab. Die häufigsten Begleiterkrankungen sind Diabetes, Nierensteine, Herz- und Gelenkerkrankungen und Atembeschwerden. Menschen, die unter Essstörungen leiden, sollten fachliche Hilfe suchen.

ESSSTÖRUNGEN

die Essstörungen = motnje hranjenja

das Essverhalten = obnašanje povezano z značilnostmi prehranjevanja

das Sättigungsgefühl = občutek sitosti

dienen = služiti

in erster Linie = v prvi vrsti

der Antrieb = pogon

die Lebensenergie = življenjska energija

die Lebensfreude = veselje do življenja

der Tagesablauf = dnevni potek

der Lebensrytmus = življenjski ritem

entsprechen = odgovarjati

auftreten = pojaviti se, nastopiti

der Essmechanismus = mehanizem hranjenja

übermässig = prekomerno

die Beschäftigung = zaposlovanje

das Verhalten = obnašanje

im ___ Sinne = v ___ smislu

das Selbstbewusstsein = samozavest

einreden = prigovarjati

begehrenswert = zavidanja vreden

die Traumfigur = sanjska postava

das Abnehmen = hujšanje

leiden an = trpeti za

der Betroffene = prizadeti

im Laufe der Jahre = v teku let

zunehmen = povečati se (številka); zrediti se

das Untergewicht = teža, nižja od normalne

die Gewichtszunahme = pridobitev na teži

die Wahrnehmung = zaznavanje

die Muskelschwäche = šibkost mišic

der Schwindel = omotica

die Körpertemperatur = telesna temperatura

der Haarausfall = izpadanje las

die Verformung = preobrazba

die Hormonstörungen = hormonske motnje

die Nervenschädigungen = poškodbe živcev

die Nierenfunktionsstörungen = motnje v delovanju ledvic

das Gleichgewicht = ravnovesje

fachlich = strokovno

innerhalb von = v roku

der Fressanfall = napad nekontroliranega hranjenja

die Menge = količina

das Erbrechen = bruhanje

die Nebenwirkungen = stranski učinki

die Zahnschädigungen = poškodbe zob

die Herzrhythmusstörungen = motnje v delovanju srca

unbehandelt = tisti, ki ni v (zdravniški) oskrbi

die Persönlichkeitsstörungen = motnje osebnosti

das Übergewicht = odvečna teža

die Ursache = vzrok

das Leiden = trpljenje

die Bevölkerung = prebivalstvo

die Gelenkschmerzen = bolečine v sklepih

die Herzbeschwerden = težave s srcem

die Atemschwierigkeiten = težave z dihanjem

der Gallenstein = ledvični kamen

Bewegung = premikanje

langfristig = dolgoročno

erfolgreich = uspešno

die Begleiterkrankung = bolezen, ki spremlja neko drugo bolezen

Diabetes = sladkorna bolezen

