

# GUT DRAUF

Ein Projekt der Bundeszentrale  
für gesundheitliche Aufklärung

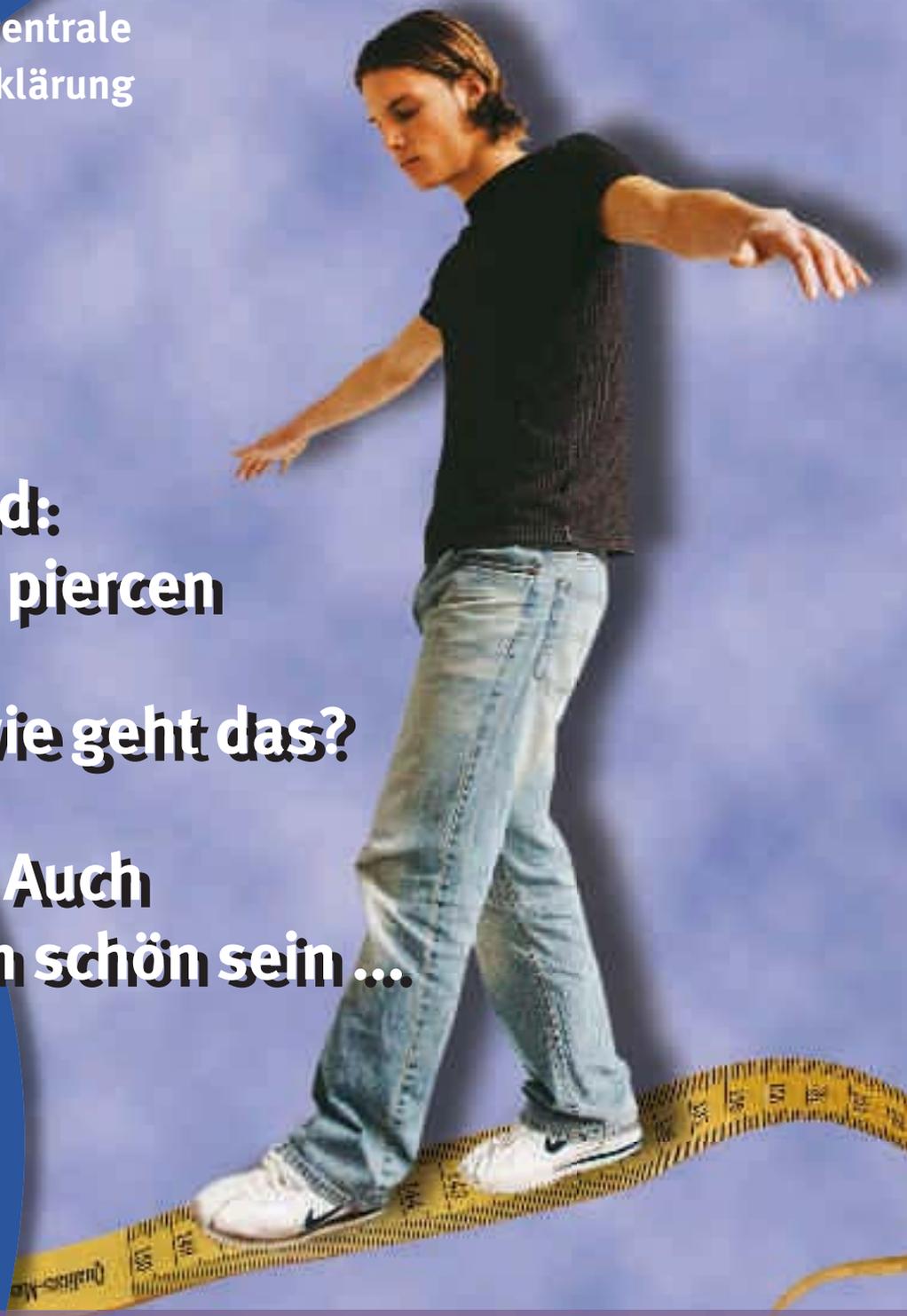
**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Schönheitstrend:  
tätowieren und piercen**

**GUT DRAUF – wie geht das?**

**Mister Perfekt: Auch  
Männer müssen schön sein ...**



**GEFÄHRLICHES ZIEL: TRAUMBODY**

**ZWISCHEN HUNGERWAHN UND MUSKELSUCHT**

# Gefährliches Ziel: Traumbody

## Zwischen Hungerwahn und Muskelsucht



PsychologInnen und ÄrztInnen schlagen Alarm. Aus Sorge um die Figur werden immer mehr junge Männer krank. Um wie „Mister Perfekt“ auszusehen und dem männlichen Schönheitsideal zu entsprechen, tun sie alles – auch auf Kosten der Gesundheit!



Bei vielen Jungs hat der Wunsch nach einem muskulösen Body bereits krankhafte Ausmaße angenommen. „**Biggerexie**“ nennt man diesen **typisch männlichen Muskelwahn**. Mit exzessivem Sport, Nahrungsergänzungs- oder gar Dopingmitteln wollen junge Männer ihren Körper möglichst perfekt formen. Wer dem Schönheitswahn so weit verfallen ist, hat den Bezug zur Realität verloren. Wenn diese Jungs in den Spiegel schauen, glauben sie klein und schwächlich zu sein, obwohl sie tatsächlich muskulös sind. Zwischen gesundem Körperbewusstsein und Schönheitswahn liegt oft nur ein kleiner Schritt. Gefährlich wird es dann, wenn Sport keinen Spaß mehr macht, sondern nur als Kampf gegen den eigenen Körper und seine „Problemzonen“ empfunden wird.



Wenn man nur noch an seine Figur und sein Körpergewicht denkt, ständig Kalorien zählt und verlernt mit Genuss und Lust zu essen, besteht zudem die Gefahr eine **Essstörung** zu entwickeln. Essstörungen wie Magersucht (Anorexie) oder Ess-Brech-Sucht (Bulimie) sind schon lange keine reine „Frauensache“ mehr, denn schätzungsweise jede zwölfte Person mit Essstörungen ist männlich. Damit sind etwa 90.000 Jungs und junge Männer in Deutschland betroffen.



Egal ob „Mann“ unter einer Essstörung leidet oder dem Muskelwahn verfallen ist, alle haben das gleiche Problem: Ihre Sorge um das eigene Aussehen, die Figur und das Gewicht ist krankhaft übersteigert und wird meistens streng geheim gehalten. **Wenn du wissen willst, wie man trotz des gesellschaftlichen Schönheitszwangs gut drauf bleibt, lies weiter ...**



## Die Geheimnisse der Männer ...

Lange hat keiner gemerkt, dass sich auch Jungs mit Essstörungen herumplagen. Auch für WissenschaftlerInnen und ÄrztInnen war das ein „Frauenproblem“. Ein Grund dafür war auch, dass Jungs ungern, nicht mal mit ihrem besten Kumpel, über ihre Sorgen sprechen, vor allem wenn die auch noch mit ihrem Aussehen zu tun haben. Denn „richtige“ Männer haben sich darüber keine Gedanken zu machen – so heißt es jedenfalls. Eltern fragen also nicht danach und Jungen reden nicht darüber. Oft weiß nicht einmal die Freundin etwas von „seinen“ Problemen. Sehr häufig leiden die Betroffenen schon Jahre unter einer Essstörung und trauen sich nicht darüber zu sprechen.

## Impressum

### Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung:

ARGE jads.netzgarten Munder/Thamm

### Text:

Doris Doll

### Fotos:

Oliver Hartmann, picture-alliance/dpa

### Vignetten:

Elena Maslowskaja

### Druck:

Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

**Erscheinungsdatum: 2.100.08.07**

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

Bestell-Nr.: 35550800

bei einem Studio ist vor allem, dass Hygiene und Technik stimmen. Wie man das erkennt? Auf jeden Fall sollte es dort so sauber und hygienisch wie in einer Arztpraxis aussehen. Lass dich ausführlich beraten. Wenn du ein ungutes Gefühl hast, lieber ein anderes Studio suchen. Eine sinnvolle Alternative ist es, sich Piercings von einem Allgemeinarzt stechen zu lassen.

**Ab wann darf ich?** Piercen und Tätowieren gelten aus rechtlicher Sicht als Körperverletzung. Deshalb benötigen Jugendliche unter 18 eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern.

**Erst denken – dann stechen:** Jeder sollte sich vorher überlegen, warum er ein Tattoo oder Piercing haben möchte. Nur, weil man gerne zu einer bestimmten Gruppe

# SCHÖNHHEITSTREND: TÄTOWIEREN UND PIERCEN

**S**tich für Stich ein Risiko: Ringe in den Augenbrauen, eine Perle in der Zunge, eine Tätowierung auf der Schulter – heute ist das schon fast normal. Doch die gesundheitlichen Risiken von Piercing und Tätowierungen sind nicht zu unterschätzen. Fakt ist, dass bei dieser Art Körperschmuck zunächst offene Wunden entstehen. Wenn das Studio und die Instrumente nicht absolut steril sind, kann es zu bakteriellen Infektionen und im schlimmsten Fall zur Übertragung von Hepatitis oder HI-Viren kommen.

## Darauf sollte man achten:

Beim **Piercen** gibt es noch weitere Gefahrenquellen: Beim Stechen können wichtige Nervenbahnen zerstört werden. Außerdem enthalten billige Stifte und Ringe oft Nickel oder Kobalt, die für den Körper giftig sind und Allergien auslösen können.

**Auswahl des Studios:** Piercer und Tätowierer sind keine Lehrberufe mit vorgeschriebener Ausbildung. Im Grunde kann also jeder ein Studio eröffnen. Wichtig

von Leuten dazugehören will – das ist kein Grund. Ein Tattoo ist ein Schmuck, den man ein Leben lang tragen muss. Tätowierungen an Gesicht, Hals und Unterarm sollte man lieber lassen – das kann die Berufswahl stark einschränken. Wer sich nicht sicher ist, sollte einfach noch warten, bis seine Entscheidung keine Fragezeichen mehr hat.

Bevor du in ein Tattoo- und Piercingstudio gehst, mache dich selbst zum Fachmann. Informationen über Infektionskrankheiten und Hygiene gibt es in vielen Gesundheitsämtern und bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

*Stefan Kretzschmar – Der Star aus der Sportszene macht es vor: Tattoos und Piercing sind gesellschaftsfähig geworden und gelten als Zeichen von Individualität.*





# GUT DRAUF – wie geht das?

Alles im Griff haben, einfach GUT DRAUF sein – wer will das nicht? Sicher gibt es immer mal wieder einen besonders miesen Tag: Ärger in der Schule, Zoff mit den Eltern und Streit mit der Freundin. Dann ist es wichtig, dass man bald ge. Erstens muss man daran arbeiten, sich selbst zu mögen. Und zweitens muss man lernen, mit Stress umzugehen. Wer in chaotischen und schwierigen Situationen cool bleiben kann, den wirft das Leben nicht so leicht aus der Bahn.

**E**s ist natürlich einfacher gesagt und geschrieben als in die Tat umgesetzt: „Arbeite daran, dich selbst zu mögen!“ Dazu gehört, sich mit allen Stärken und Schwächen zu akzeptieren.

Man stemmt Gewichte für die Muskeln und hungert für den Waschbrettbauch, um dem „Schönheitsideal“ zu genügen. Denn wer schön ist, ist erfolgreich und hat beruflich und als Mann die größten Chancen – meint man jedenfalls. Aber „Supermann“ kommt gar nicht so gut an. Der Idealmann muss, das haben jedenfalls Befragungen in der Frauenwelt ergeben, nicht muskulös sein. So, wie die wenigsten

Männer auf superdünne Models stehen, so träumen auch Frauen nicht vom perfekten Waschbrettbauch. Merke: Ein Bäuchlein ist noch kein Liebestöter. Hingegen sind es Witz und Charme, die die Frauenwelt in den Bann schlagen – das Erfolgsrezept von Stefan Raab, der ja auch nicht mit Idealgewicht im Rampenlicht steht.

Sylvia, 16, steht also mit ihrer Meinung nicht allein: „Die supercoolen, eisenharten Typen kümmern sich doch nur um sich selbst. Mein Freund ist ein etwas softerer Typ. Er versteht mich, kümmert sich um mich und wir können stundenlang über alle möglichen Themen miteinander reden.“

## Wenn der Freund Hilfe braucht

**Macht man sich Sorgen um seinen Freund, seinen Bruder oder sonst einen wichtigen Menschen, hat man die Befürchtung, dass er unter einer Essstörung leiden könnte ...**

**... dann gibt es hier ein paar Tipps, wie man sich verhalten kann:**

- Man sollte so behutsam wie möglich sein und keine Vorwürfe machen.
- Man sollte niemals über Essen, Figur oder Gewicht sprechen, sondern lieber fragen, wie es geht, und sagen, dass man sich Sorgen macht.
- Man sollte niemals einen Menschen mit Essstörung zum Essen überreden. Er kann nicht mehr normal essen und hat ein schlechtes Gewissen, weil er sein Gegenüber enttäuscht.
- Man sollte die Essstörung auf keinen Fall ignorieren. Sie ist ein Hilfeschrei und der Betroffene ist froh, wenn dieser auch wahrgenommen wird.
- Man kann Bücher und Adressen von Therapiemöglichkeiten suchen und anbieten. Wahrscheinlich wird der Betroffene so tun, als ob ihn das alles nicht interessiert. In Wirklichkeit verschlingt er alle Informationen zu diesem Thema und kann sich dann Hilfe holen, wenn er dazu bereit ist.
- Auch einem selbst stehen Beratungsstellen zur Verfügung. Hier bekommen nicht nur Betroffene, sondern auch FreundInnen, Eltern, Geschwister oder KollegInnen Rat und Hilfe.





**Mister Perfekt:  
Auch Männer  
müssen schön sein ...**

**N**icht nur Mädchen und Frauen müssen sich mit dem unerreichbaren Ideal der Laufstegschönheiten messen. Auch als junger Mann hat man, egal ob in Amerika oder in Europa, eine ziemlich genaue Vorstellung vom perfekten Männer-Body. Die Medien prägen das Bild von „Mister Perfekt“.

#### **Zeitschriften:**

Eine Flut von Magazinen kümmert sich mittlerweile ausschließlich um das Thema „Fitness und Männer“ und propagiert das Idealbild des Mannes.

#### **Werbung:**

Werbemodells müssen heute ausgesprochen muskulös sein. Eine Gegenbewegung ist jedoch auch schon auszumachen: Gerade im Modebereich posieren sehr dünne, feminine Typen.

#### **Filme:**

Auch die Filmhelden müssen Muskeln haben. Mitte der achtziger Jahre fanden Actionstars den Weg nach Hollywood und beeindruckten seither nicht nur die weiblichen Kinobesucher.

Es ist also kein Wunder, wenn einen die ständige Konfrontation mit den Superbodys völlig verunsichert. Ergebnis: Man betrachtet sich selbst überkritisch. So wurden beispielsweise Jungs in Deutschland und Amerika gefragt, wie sie sich selbst gefallen und

wie zufrieden sie mit sich sind. Das erschreckende Ergebnis: Fast alle sind mit ihrem Äußeren höchst unzufrieden. Eine andere Studie in Amerika kommt zum selben Schluss. 43 Prozent der jungen Männer sind mit ihrer körperlichen Gesamterscheinung nicht zufrieden. Jahrzehnte zuvor, genau im Jahr 1972, waren dagegen nur 15 Prozent unzufrieden. Wie easy das damals noch war ...

## Therapieangebote

**Esstörungen sind schwere psychische Krankheiten. Die Heilungschancen sind umso größer, je früher man in eine geeignete Therapie kommt. Der Heilungsprozess dauert oft Jahre.**

**O** b eine ambulante Therapie oder ein Klinikaufenthalt nötig ist, sollte der Hausarzt oder eine Beratungsstelle entscheiden. Die wissen, was im Einzelfall am besten ist und welche empfehlenswerten Angebote es in der Nähe gibt.

Selbsthilfegruppen für Jungs und Männer sind derzeit noch selten, aber die Beratungsstellen können auf jeden Fall weiterhelfen.

#### **Adressen:**

Das „**Adressverzeichnis: Beratung, Selbsthilfe, Therapie bei Essstörungen**“ gibt es kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln. Oder man startet die

Adressensuche im Internet unter:  
[www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)

#### **Telefonberatung:**

Die BZgA hat für Betroffene, Angehörige und Interessierte auch eine Telefonberatung eingerichtet. Die Fachleute sind unter Tel. 02 21/89 20 31 zu erreichen. Besetzt ist das Telefon von Montag bis Donnerstag zwischen 10 und 22 Uhr, von Freitag bis Sonntag zwischen 10 und 18 Uhr. Auch an Feiertagen.

#### **Literatur:**

„Der Adonis-Komplex“, Harrison G. Pope, Katharine A. Phillips und Roberta Olivardia, dtv premium, 15,50 Euro

„Wenn Essen zum Problem wird. Männer und Essstörungen“, W. H. Kunze, Rowohlt, 8,50 Euro



**Alexander** ist 27 und arbeitet als Ingenieur in einer deutschen Großstadt. Seine Essstörung begann mit 15 Jahren:

„Ich habe damals angefangen, Gewichte zu stemmen. Ich fand mich damals zu dünn und wollte einfach Bizeps haben. Das Aufbauen meines eigenen Körpers brachte mir bei meinen Altersgenossen die Anerkennung, die ich immer haben wollte. Aber auf der Uni nahm ich dann zu, weil ich nicht mehr regelmäßig trainierte und von Fertig-Pizzas und Pommes lebte. Als dann jemand meinte, ich sähe ein wenig pausbäckig aus, war ich tief getroffen und fing wieder an zu trainieren. Jeden Tag vier Stunden. In dieser Zeit habe ich auch meine Essstörung entwickelt. Burger und Schokolade und anderen ungesunden Fraß habe ich in mich hineingeschlungen. Eine halbe Stunde nach den Essanfällen saß ich dann schon wieder auf meinem Ergometer. Ich hab' also gegessen, mich schuldig gefühlt und dann umso härter trainiert. Ich bin froh, dass meine Freundin damals zu mir gehalten hat und ich nach einer Therapie heute ein normales Leben führen kann.“

**N**icht jedes Mädchen, das seine Nahrung kontrolliert und schon ein paar Pfunde abgenommen hat, ist magersüchtig und nicht jeder Junge, der sich gelegentlich über die Maßen voll stopft, leidet an einer Esssucht. Aber für einige bedeutet ein derartiges Verhalten den Beginn einer schwerwiegenden Essstörung.

Vielleicht gibt es jemanden im eigenen Bekanntenkreis, der in den Teufelskreis einer Essstörung geraten ist. Oder man ist sich selbst nicht sicher, wie gefährdet man ist. Damit man im Bilde ist, hier ein Überblick über die Essstörungen und wie man sie erkennt.

Man unterscheidet im Wesentlichen drei Arten: die Magersucht (Anorexia nervosa), die Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa oder Bulimie) und Binge-Eating-Störung. Um bestimmte Essstörungen bei jungen Männern beschreiben zu können, sprechen manche Ärzte darüber hinaus von „Biggerexie“ oder Muskeldysmorphie – einer Art umgekehrten Magersucht. Manche Essstörung jedoch passt in gar kein Raster, sondern ist vielmehr eine Mischung aus verschiedenen Formen ...



## Magersucht

Die auffälligsten Merkmale einer Magersucht sind:

- ein extrem niedriges Körpergewicht oder eine extreme Gewichtsabnahme innerhalb kurzer Zeit,
- panische Angst vor Gewichtszunahme,
- gestörte Körperwahrnehmung: Magersüchtige fühlen sich auch noch zu dick, wenn sie nur Haut und Knochen sind,
- zwanghafter Umgang mit der Nahrung. Es wird nur sehr wenig und meist werden sehr kalorienarme Lebensmittel gegessen,
- fehlende Einsicht, dass man überhaupt krank ist.

# ESSSTÖRUNGEN WAS MAN WISSEN MUSS

Oft sind Magersüchtige perfektionistisch in dem, was sie tun. Gerade magersüchtige Männer und Jungs treiben sehr exzessiven Sport. Betroffene leiden oft an Müdigkeit, Frieren, Verstopfung, trockener Haut, Haarausfall, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufbeschwerden oder Konzentrationsstörungen.



## Ess-Brech-Sucht oder Bulimie

Männer und Jungs, die an Bulimie leiden, sind äußerlich völlig unauffällig. Sie haben ein normales Gewicht, doch von der Umwelt meistens unbemerkt kämpfen Bulimiker mit:

- Heißhungerattacken, bei denen große Mengen kalorienreicher Nahrungsmittel in sich hineingestopft werden – 15.000 kcal sind keine Seltenheit. Krankhaft ist es dann, wenn diese Attacken mindestens zweimal pro Woche über drei Monate auftreten;
- verschiedenen Möglichkeiten, den Fressanfall wieder ungeschehen zu machen. Viele erbrechen das Hineingestopfte wieder, andere versuchen es mit Abführmitteln, Entwässerungstabletten, mit Fastentagen oder exzessivem Sport wieder loszuwerden.

Weil nach außen hin alles bestens scheint, leiden die Männer im Verborgenen und suchen, wenn überhaupt, erst sehr spät professionelle Hilfe. Abgesehen von seelischen Auswirkungen, wie Depressionen und Schuldgefühlen, führt die Bulimie auch zu körperlichen Folgeschäden:

# EN: SSEN SOLLTE ...

Schwellungen der Speicheldrüsen, Zahnschmelzschäden und Speiseröhrenrisse. Außerdem können Kalium- und Magnesiummangel die Nieren schädigen oder Herzrhythmusstörungen auslösen.

## Binge Eating

Binge Eating ist meist mit Übergewicht verbunden. Aber nicht alle Übergewichtigen sind essgestört! „Binge“ bedeutet „schlingen“. Der Unterschied zur Ess-Brech-Sucht oder Bulimie liegt im Wesentlichen darin, dass keine Gegenmaßnahmen nach einem Essanfall ergriffen werden.

Betroffene haben wiederkehrende Heißhungeranfälle (mind. 2 pro Woche über sechs Monate). Diese Anfälle werden als zwanghaft und hemmungslos erlebt. Die Episoden der Essanfälle treten mit mindestens drei der folgenden Symptome auf:

- übermäßig schnelles Essen, Schlingen,
- essen bis zu einem belastenden Völlegefühl,
- essen von großen Nahrungsmengen ohne körperliches Hungergefühl,
- allein essen aus Scham,
- Ekel, depressive Verstimmungen und Schuldgefühle nach dem Essen.

Die bei den Essanfällen aufgenommene Nahrung wird im Körper behalten. Aktivitäten, um die Kalorienzufuhr auszuscheiden oder abzutrainieren bleiben aus.

Achtung: Starkes Übergewicht kann zu körperlichen Schäden führen: Überlastungen des Herzens, des Kreislaufs (Bluthochdruck) und des Skeletts, was zu Schlaganfall, Herzinfarkt, Leberschäden, Diabetes, Gelenkleiden und Wirbelsäulenschäden führen kann.



## Wie eine Störung entsteht

**W**enn das seelische Gleichgewicht ins Wanken gerät, versuchen immer mehr Menschen durch Essen oder Nichtessen ihre Probleme zu lösen. Die Krankheit wird als Notanker empfunden, wenn man nicht weiß, wohin mit seiner Wut, seiner Enttäuschung oder Angst.

Warum jemand erkrankt und der andere nicht, hängt von vielen Dingen ab. Gefährdeter ist man, wenn zahlreiche Faktoren zusammenkommen, z.B. Selbstzweifel, geringes Selbstwertgefühl, Spannungen in der Familie, Trennungserlebnisse, der Druck unter Gleichaltrigen. Abfällige Bemerkungen der Clique über die „Rettengringe“ oder die Vorstellung mit mehr Muckis Erfolg bei den Mädchen zu haben, können manchmal schon Auslöser sein. Dann entdeckt man(n) das Feld der Schönheit: Es wird zum Schlachtfeld, auf dem man mit einer muskulösen Figur und Waschbrettbauch siegen will.

## „Biggerexie“ (Muskeldysmorphie)

Biggerexie ist mit einer Störung der Selbstwahrnehmung verbunden. Immer häufiger sind Männer davon betroffen.

- Die Betroffenen schätzen sich selbst als unansehnlich und schwächig ein, obwohl sich der Bizeps schon mächtig wölbt. Es ist der zwanghafte Wunsch, den Körper muskulöser machen zu wollen – sei es mit Sport, legal erhältlichen Produkten oder aber gefährlichen Anabolika. Lies hierzu den GUT DRAUF Tipp: Fit ohne Pillen!
- Sie ordnen berufliche Kontakte oder Freizeitaktivitäten ihrem zwanghaften Trainingsplan unter.
- Sie meiden alle Situationen, bei denen andere ihren Körper sehen könnten, z.B. im Freibad oder in der Umkleidekabine. Oft tragen sie mehrere Lagen von Kleidung, um muskulöser zu wirken.

Der Muskelwahn kann zu schweren körperlichen Schäden führen, wenn das Training übertrieben wird und vor allem, wenn leistungssteigernde Substanzen eingenommen werden. Es ist wichtig, den Teufelskreis zu erkennen und Hilfe zu akzeptieren.

**Marc** ist 22 Jahre und fühlt sich nach einer Therapie „ganz wohl in seiner Haut“. Noch ist er zu dünn, doch sein Gewicht liegt jetzt in einem ungefährlichen Bereich. Sein großes Ziel: seine Ausbildung als Verkäufer in der Modebranche abschließen ...

„Ich wollte schon immer alles perfekt machen und mit meiner Leistung Anerkennung bekommen. Die Magersucht begann mit meiner Ausbildungszeit. Ich ließ mich in eine übertriebene Leistungssucht hineinziehen – sowohl im Sport als auch im Beruf. Es wurde ein richtiggehender Wettstreit zwischen meinem Kollegen und mir. Bei einer Größe von 1,68 m hatte ich damals 60 kg, doch dann begann ich Gewicht zu verlieren. Anfangs langsam, dann immer schneller. Ich begann damit, Kalorien zu zählen, meine Gedanken kreisten nur noch um das Essen. Eigentlich war ich betroffen, dass ich pro Woche ein oder zwei Kilogramm verlor. Ständig nahm ich mir vor: Morgen fängst du wieder an zu essen. Aber ich kam von der Sucht nicht mehr los ...“

Meine Familie kam nicht damit klar, dass ich unter einer ‚Frauenkrankheit‘ litt. Eine ‚anständige‘ Krankheit wäre ihnen wohl lieber gewesen. Als ich schließlich nur noch 40 Kilo wog, litt ich so sehr, dass ich eine Therapie begann: Die beste Entscheidung meines Lebens! Jetzt wollte ich selbst etwas ändern. Ich begann zuzunehmen. Aus eigenem Willen.

Ein Jahr nach meiner Therapie dreht sich ein Großteil meiner Gedanken immer noch um das Essen. Aber ich nehme in der Woche etwa 500 g zu und peile langsam das Ziel von 60 kg an.“

# Die ultimativen Antistressstipps

Cool bleiben, wenn's stressig wird – auch das kann man lernen. Zunächst einmal: Jeder erlebt Stress. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung und Veränderung. Zu viel davon ist ungesund. Viele haben heutzutage Stress – mit der Familie, mit der Freundin, in der Schule. Wenn Ärger und Frust zu groß werden, dann sollte man den Stress nicht zu lange alleine ertragen. Man kann sich einem Freund anvertrauen. Oder man holt sich professionellen Rat. Für viele Probleme gibt es Beratungsstellen oder das Sorgentelefon. Adressen findet man in der Zeitung oder auf der Homepage der Stadt.

- 1.** Immer positiv denken: Im Zweifelsfall ist das Glas halb voll!
- 2.** Man sollte sich erreichbare Ziele stecken. Und: Kein falscher Ehrgeiz. Es kann hilfreich sein, sich einfach mal zu trauen.
- 3.** Manche Situationen kann man nicht kontrollieren. Man sollte also gelassen und flexibel bleiben. Beispiel: Die Freundin hat einen versetzt und man weiß nicht warum. Auf jeden Fall nicht persönlich nehmen und erst mal die Erklärung abwarten. Bis dahin kann man sicher mit jemand anderem etwas losmachen.
- 4.** Wenn ein besonders hektischer Tag auf einen wartet: Man kann eine Liste machen und sich Prioritäten setzen. Vielleicht kann man manches verschieben.
- 5.** Größere Aufgaben in kleinere zerlegen! Wenn sich ein Berg von Schularbeiten türmt, sind Verschnaufpausen Gold wert. Oder: Rechtzeitig vor einer Prüfung den Stoff auf mehrere „Lerntage“ verteilen.
- 6.** Sich fit essen! Das heißt: Statt Hamburger und Pommes öfter mal Gemüse, Vollkornbrot und Früchte.
- 7.** Ausreichend schlafen. Wer jeden Morgen mit dunklen Augenringen aus dem Haus geht, macht irgendwann schlapp.
- 8.** Fitnesspausen einbauen – das hebt die Stimmung. Aber Vorsicht: Allzu viel Ehrgeiz im Training macht wieder Stress!
- 9.** Chillen: Sich Zeit für Musik lassen, Lesen oder andere Dinge, die Laune machen.
- 10.** Misserfolge gehören zum Leben. Man sollte sich nicht zu sehr ärgern und versuchen, sie als Lerngelegenheiten zu sehen.
- 11.** Freunde sind auch zum Reden da. Man kann mit seinem besten Kumpel über Enttäuschungen oder Erfolge sprechen.
- 12.** Zugeben, wenn man nicht Recht hat. Das macht einen außerdem sympathisch.
- 13.** Unglaublich aber wahr: Laute Musik oder ständige Unordnung sind Stressquellen. Vielleicht fühlt man sich ganz wohl, wenn der CD-Player mal aus ist oder wenn das Zimmer wieder vorzeigbar ist.
- 14.** Lachen und rumblödeln sind ganz wichtig. Denn Glückshormone machen nicht nur unsere Seele, sondern auch unseren Körper fit.
- 15.** Es ist auch in Ordnung, einmal zu weinen. Von wegen, Jungs dürfen nicht ...
- 16.** Wenn einem das Herz bis zum Hals schlägt, hilft es, ganz bewusst zu atmen: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.
- 17.** Längeres Sitzen produziert Stress. Treppen statt Lift nehmen, stehen beim Telefonieren ... das hilft!
- 18.** Vielleicht ist es einem danach, Antistressübungen richtig zu lernen. Welche für einen passen, wird man selbst herausfinden. Kurse in autogenem Training, Yoga, Tai Chi, Qi Gong werden oft bei Volkshochschulen, Sportvereinen oder anderen Bildungseinrichtungen angeboten.

*(nach den Empfehlungen der Boston Public Health Commission)*

