

Inhalt

Brief an meine Tochter	7
Brief an meinen Sohn	10
Ein Wort an die Leser	13

Kapitel 1

Kann man Essstörungen und Problemen der Körperwahrnehmung bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen?

Das Körperbild, was ist das eigentlich?	18
Können wir mit unserem Verhalten gegenüber unseren Kindern Essstörungen und einem problematischen Körperbild vorbeugen?	22

Kapitel 2

Prinzessin und Superheld: Geschlechterklischees bei kleinen Kindern

Spielsachen ... nicht immer harmlos	34
Abenteuer- oder Liebesgeschichten?	43
Das Leben in Rosa und Blau	47

Kapitel 3

Das Körperbild: Wie definiert man Schönheit?

Das Schönheitsideal ... Aber welches genau?	60
Wie man ein positives Körperbild unterstützen kann	63
Vorsicht gegenüber den Medien	68
Mobbing und Druck durch Gleichaltrige	69
Sportliche Aktivitäten: Risiko und Schutz zugleich	72
Eine Herausforderung für adoptierte Kinder und Kinder von Eltern unterschiedlicher Hautfarbe	76

Kapitel 4

Ernährung in Kindheit und Jugend

Konkrete Lösungen	85
Auch Jugendliche brauchen ihre Eltern	98

Kapitel 5

Die Pubertät: Körper und Gefühle im Wandel

Bei den Mädchen	104
Eine verfrühte Pubertät tritt immer häufiger auf	106

Kapitel 6

Das Teeniealter – Körper und Umwelt in Aufruhr!

Körperfettphobie und »Fat Shaming«	126
Der Feminismus: ein Teil der Lösung	137
Identität und Hypersexualisierung	142
Sexuelle Belästigung: ein Kontinuum der Gewalt	147

Kapitel 7

Wenn der Kummer übermächtig wird: Essstörungen und gestörte Nahrungsaufnahme

Erste Etappe: die objektive Befragung	158
Zweite Etappe: die Besonderheiten und Unterschiede der einzelnen Essstörungen	166
Dritte Etappe: im Bedarfsfall ist schnelles Handeln erforderlich	172

Kapitel 8

Mein Kind – mein Spiegelbild? Der Einfluss der Eltern

Sind die Eltern verantwortlich, wenn ihr Kind eine Essstörung entwickelt? .	182
Wenn die Eltern nicht die Schuldigen sind, wo liegen dann die Ursachen für die Entstehung von Essstörungen?	186

Schlussbemerkung	202
Adressen	204
Catherines Lesezirkel	206
Danksagung	208
Endnoten	210
Register	220