

# 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