

LESER FRAGEN - EXPERTEN ANTWORTEN

# Unsere Tochter wird immer dünner

**GESUNDHEIT** «Unsere Tochter (15) wird immer dünner. Sie lässt nicht mit sich reden, findet sich immer noch zu dick – wir machen uns echt Sorgen um ihre Gesundheit.»



**Monika Weiss**  
Oberärztin Ambulante Dienste,  
Luzerner Psychiatrie

Was Sie beschreiben klingt sehr nach einer «Magersucht», einer Anorexia nervosa. Es ist eine häufige Störung, von der vor allem junge Mädchen/Frauen betroffen sind, die aber auch bei Männern zunehmend diagnostiziert wird. Formal geht man von einer Anorexia aus, wenn es zu einer bewussten

Gewichtsreduktion auf einen Body-mass Index (BMI) von weniger als 17,5 kommt. Die Betroffenen leiden unter grosser Angst zuzunehmen, versuchen das mit allen Mitteln zu verhindern: massiv eingeschränkte Nahrungsaufnahme, teils exzessiver Sport, Einnahme von Abführmitteln und Appetithemmern. Übergänge oder Mischbilder mit anderen Essstörungen sind möglich. So wie Ihrer Tochter geht es vielen, selbst bei objektivem Untergewicht finden sie sich zu dick – man spricht von einer Körperschemastörung. Häufig fallen auch Verhaltensänderungen auf: Vermeiden gemeinsamer Mahlzeiten, nur ausgewählte, niederkalorische Lebensmittel werden noch gegessen, Kalorien

gezählt, sozialer Rückzug und Isolation, das Denken ist auf Kalorien und deren Verbrauch eingeengt, oft kommt es zu depressiven und/oder Zwangsstörungen.

Längerfristig kann die Mangelernährung zu organischen Symptomen führen, zum Beispiel Osteoporose, Ausbleiben der Periode, Nierenschäden, Kreislaufproblemen und anderes. Wie so oft sind die Auslöser vielfältig: Mit dem Erleben, das Gewicht kontrollieren zu können, geht häufig ein Hochgefühl einher, Selbstwert und Selbstbewusstsein steigen, in dem Alter vielleicht beängstigende Veränderungen des Körpers, der Übergang zum Erwach-

sen-werden können verhindert werden, auch Dynamiken in der Familie spielen häufig eine Rolle. Es gibt Hinweise auf genetische Ursachen und nicht zuletzt trägt das aktuelle, in den Medien omnipräsente Schönheitsideal zur Entstehung der Störung bei.

Was tun? Sprechen Sie Ihre Sorgen offen – dabei ruhig und sachlich – aus. Stellen Sie Fragen, um zu verstehen, was ihre Tochter beschäftigt. Auch wenns schwer fällt, machen Sie keinen Druck oder Vorwürfe. Bei der Behandlung steht die Psychotherapie im Vordergrund (Einzel- oder Gruppentherapie), wünschenswert ist es, die Familie mit einzubeziehen. Hilfreich bei der Suche

nach Therapieplätzen sind verschiedene Stellen wie Sozialberatungszentrum (SoBz), Zentrum für Adipositas und Essstörungen der Luzerner Psychiatrie, Verband Psychotherapeutinnen und -therapeuten Zentralschweiz und und Vereinigung der Psychiaterinnen und Psychiater Kanton Luzern. Umfassende, weiterführende Informationen finden sich bei [www.AES.ch](http://www.AES.ch), [www.netzwerk-essstoerungen.ch](http://www.netzwerk-essstoerungen.ch).

## Suchen Sie Rat?

Schicken Sie Ihre Frage an: «Leser fragen - Experten antworten», Seetaler Bote, Postfach, 6280 Hochdorf, [redaktion@seetalerbote.ch](mailto:redaktion@seetalerbote.ch).

Produkttempfehlung

# Es ist wieder Lebkuchen-Zeit

Wir helfen Ihnen, dass Sie für Ihren Lebkuchen Komplimente bekommen! Am Schluss bleibt kein Krümel übrig, und der nächste Termin für einen gemütlichen Lebkuchennachmittag kann nicht bald genug sein. Liebe und Freude kommt von Ihnen! Wir können Ihnen die besten Zutaten anbieten. Wer es moderner mag, probiert beim nächsten Mal das herrliche Lebkuchen-Mousse aus.

Echter Luzerner Lebkuchen ist äusserst beliebt. Mit den richtigen Zutaten und einem guten Rezept ist das Gelingen keine Hexerei. Der feine, aber nicht aufdringliche Gewürzduft ist das A und O des Lebkuchens. Eine ausgewogene Gewürzmischung ist dafür unverzichtbar. Das Rezept für unser Lebkuchenge-

würz ist bereits 50-jährig. Die Drogisten Kaufmann und Niffenegger entwickelten damals diese tolle Kombination. Die Mischung aus verschiedenen Gewürzen u.a. Zimt, Nelken, Anis und das Edelgewürz Macis (Muskatblüten) ist besonders mild und ausgewogen. Ein Hauch von Festlichkeit streicht durch die Wohnung, wenn der Lebkuchen am Backen ist.

Wir lassen diese exquisite Mischung immer noch nach Originalrezept von einer Kräutermanufaktur in der Schweiz herstellen. Qualität geht über alles!

Für die moderne Küche ist Lebkuchen-Mousse ein Geheimtipp. Selbst nicht Kuchenesser werden davon begeistert sein. Die luftige leichte Zubereitung ist wirklich ein Traum zu jedem festlichen oder winterlichen Essen. Auch Lebkuchen-Mousse ist mit dem richtigen Rezept ein tolles Dessert.

Wichtig für einen guten Luzerner Lebkuchen ist des Weiteren der dunkle

Birrendicksaft. Dieser lässt den Lebkuchen schön dunkel werden (ohne zu verbrennen) und verstärkt den einzigartigen Geschmack und Geruch.

Seit zwei Jahren gibt es von der Destillerie Seetal eine feinen Lebkuchenlikör. Natürlich mit unserem leckeren Lebkuchengewürz als Geschmacksgeber. Veredelt wird das Ganze mit einem feinen Seetaler Kirsch.

Alle Zutaten: Lebkuchengewürz, dunkler Birrendicksaft und Natron erhalten Sie bei uns. Gerne überreichen wir Ihnen auch das Rezept für superfeinen Lebkuchen. Neu gibt es auch ein Set (z.B. zum Verschenken) mit allen Zutaten.

Auch in der neuen, runden Dose 100% original und genauso gut wie seit 40 Jahren. Das ganze Jahr erhältlich in der Droga Drogerie Käch, Hochdorf.



Droga Drogerie Käch, Hochdorf, Walter Käch

## REDEWENDUNG



Fuchs du hast die Trauben gestohlen. Foto [monosodium.com](http://monosodium.com), [morguefile.com](http://morguefile.com)

## Die Trauben hängen zu hoch

**Bedeutung**  
Die Wünsche sind unerfüllbar, etwas ist unerreichbar.

**Herkunft**  
Diese Redewendung entwickelte sich aus der Fabel des Dichters Äsop im 6. Jhd. vor Christi «Der Fuchs und die Trauben». Darin versucht ein Fuchs vergeblich, an Weintrauben heranzukommen, die über ihm wachsen. Als er sie nicht erreichen kann, tut er so, als wolle er sie eh nicht. «Sie sind mir sowieso noch zu sauer», sagt er. Das kennen wir heute noch: Wenn wir etwas nicht haben können, tun wir so, als ob wir es nicht wollen. Die Verwendung als Redewendung ist seit dem 16. Jahrhundert belegt.

[sprichwoerter-redewendungen.de](http://sprichwoerter-redewendungen.de)

## KREUZWORTRÄTSEL

polit. Extremist (ugs.)	entkrampfend	untröstlich		Lachsart	int. Auto-Z.: Dänemark	Abk.: ganztags		Initialen Beckenbauers	Unsitte	Kameraständer	Tablet-Computer von Apple	gesund werden
→	↓			unbarmherzig	2							
ehem. Formel-1-Pilot (Rufn.)	Initialen Lincolns			Tochter des Odipus	<b>Interessantes!</b> <b>Wissenswertes!</b> Von uns geprüft und empfohlen!  Bellevue Shopping, 6280 Hochdorf Tel. 041 910 61 10 <a href="mailto:droga.kaech@droga.ch">droga.kaech@droga.ch</a>			orient. Obergewand	engl.: Affe			1
chemisches Element, Gas	mässig warm		Ausgelassenheit	Priester der Kelten				früherer Name Tokios	Stadt am Comeresee			
		3			Zeitung, TV, Radio	Bruder Jakobs	männl. franz. Artikel					
Medikamentenform			Abk.: Bund					auf diese Weise		Nahrungsmittel	engl.: auf	
chem. Element, Halbmetall	Holzblasinstrument	weibliches Zauberwesen	6	Ort bei Luzern	röm. Zahlzeichen: 52	synthetische Droge (Abk.)	israel. Politikerin (Golda)	dichter Nebel in England	Autor von 'Der Name der Rose' †			
natürliche Textilfaser							Ver-schmel-zung					
illegal	franz.: nackt			Wagnis, Gefahr								
				4								

**Gewinnen Sie!**

1 2 3 4 5 6

Die Gewinnerin/der Gewinner des letzten Kreuzworträtsels:

Annelies Buck, Baldegg

## Einen Gutschein der Droga Drogerie Käch, Hochdorf, im Wert von Fr. 20.-.

So können Sie mitmachen:

Per E-Mail: Lösungswort + Ihr Name und Ihre Adresse an [wettbewerb@seetalerbote.ch](mailto:wettbewerb@seetalerbote.ch)

Per SMS: SEBO Lösungswort + Ihr Name und Ihre Adresse an die Nummer 880 senden (CHF 1.-/SMS), Beispiel: SEBO ZEITUNG

Per Postkarte: Lösungswort an Seetaler Bote, Hauptstrasse 42, 6280 Hochdorf  
Teilnahmeschluss: übernächster Dienstag (bei uns eintreffend). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es wird keine Korrespondenz geführt. Die Gewinnerin/der Gewinner wird benachrichtigt und in der übernächsten Ausgabe mit Namen veröffentlicht.

## Auflösung Kreuzworträtsel der letzten Ausgabe:

■■■ O ■■ F ■ M ■■■ S ■■  
 S K E P T I K E R ■ R A B A T T E  
 ■ R ■ A I R ■ O M A N I  
 B A S L E R ■ T A T ■ S  
 ■ T ■■ F E ■ B A R E T T  
 H E L P ■■ ■ E E E E  
 F R A T Z E ■ S A T I R E  
 ■ M ■ I M ■ H T ■ Z ■  
 ■ D E U S ■ M O P E D  
 ■ I T ■ C S U ■■■■ E ■ U T E  
 C A T C H E R ■ S T A N D A R T E  
 U N A ■ E I N R E I S E  
 ■ A ■ E N T E R N ■ I D  
 P A R T I E