

# SOS! Wer kann mir helfen?

Manche Jugendliche, die Kummer oder Probleme haben, wenden sich an einen „Kummerkasten“ im Internet. Sie schreiben dann anonym, was sie bedrückt, und das „Kummerkasten-Team“ antwortet. Hier könnt ihr ein Beispiel für eine Anfrage und die Antwort dazu lesen.

Versucht anschließend, die weiteren Mails zu beantworten. Gebt, wenn möglich, auch Hinweise auf Internetseiten, an die sich die oder der Fragende wenden kann.

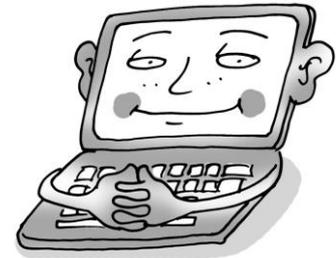


Illustration: © Alexander Weiler

Aber Achtung, im Internet gibt es auch viele Seiten, die nicht an dir und deinen Sorgen sondern nur an deinem Geld interessiert sind. Sie verlangen für Tipps Geld oder wollen gleich Verträge mit dir abschließen. Im Impressum einer Seite erkennst du, wer die Seite betreibt, manchmal geben sich Betrüger auch Tarnnamen.

Die Seiten von [www.starkeseiten.de](http://www.starkeseiten.de), [www.jungeseiten.de](http://www.jungeseiten.de), [www.loveline.de](http://www.loveline.de), [www.lizzynet.de/](http://www.lizzynet.de/), [www.checked4you.de](http://www.checked4you.de), [forum.jugendnetz.de](http://forum.jugendnetz.de), [www.aok-on.de/schueler.html](http://www.aok-on.de/schueler.html) kannst du ohne Bedenken besuchen. Finde heraus, wer sie betreibt!

## Anfrage:

Hi,  
ich heiße Sina, bin 13 Jahre alt, 1,60 m groß und wiege 38 Kilo. Meine Mutter nervt mich, dass ich zu dünn bin, und hat in der Apotheke Tabletten gekauft, damit ich zunehme. Das hat nichts genützt.  
Können Sie mir bitte helfen, damit ich schnell zunehme?  
Mir ist das alles peinlich – ich bin in der 7. Klasse und finde mich furchtbar dürr und hässlich.

## Antwort:

Liebe Sina,  
dass Jugendliche in deinem Alter noch sehr schlank sind, kann normal sein. Dein Körper stellt sich auf das Erwachsenwerden um. Dabei ist dein Stoffwechsel sehr aktiv. Du kannst aber auch eine Essstörung haben. Darüber kannst du dich auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) informieren.  
Lass dich zuerst von einem Arzt untersuchen, vielleicht hast du eine Schilddrüsenüberfunktion, die ebenfalls eine Ursache für Untergewicht sein kann. Er kann dir auch sagen, ob sich dein Gewicht im Normalbereich bewegt. Isst du abwechslungsreich? Schau dir doch einfach mal die aid-Ernährungspyramide ([www.aid.de](http://www.aid.de)) an. Dort findest du alles, was täglich auf deinem Speiseplan stehen sollte. Oder du surfst auf die Seite [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de).  
Hier kommen nun einige Tipps von mir, wie du gesund zunehmen kannst:  
Iss drei Haupt- und mehrere Zwischenmahlzeiten wie kalorienreiche Snacks bspw. Nüsse, Studentenfutter oder Milchshakes. Deine Hauptmahlzeiten sollten viele Kohlenhydrate enthalten und mit Fetten und ruhig auch mit etwas Sahne, Creme fraîche etc. zubereitet sein. Dein Brot kannst du mit Butter oder Margarine bestreichen und doppelt belegen. Natürlich sollst du aber auch Gemüse, Obst und vollfette Milchprodukte essen. Um Gewicht zuzunehmen, eignen sich neben Milch auch Obstsäfte oder ab und zu ein Malzbier, wenn du das magst.  
Liebe Grüße und viel Erfolg von deinem „Kummerkasten-Team“

**Jetzt seid ihr an der Reihe. Schreibt Antworten auf die folgenden Mails!**

Hallo,  
ich bin Paula und muss schnellstens 10 bis 15 Kilo abnehmen.  
Ich habe ein Problem mit meinen Speckrollen am Bauch und den wabbeligen Oberschenkeln.  
Ich bin übrigens 14 Jahre alt, 1,77 m groß und wiege 74 Kilo. Eigentlich mache ich genug Sport:  
Ich gehe einmal in der Woche zum Schwimmen und hab auch ein paar Muskeln. Habt ihr gute  
Tipps zum Abnehmen oder ein paar Sportübungen, damit die Speckrollen wieder verschwinden?  
Danke für eine klare Antwort!

Stichworte zu meinem Ratschlag: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hi,  
ich esse mittags manchmal vegetarisch, also Nudeln mit Tomatensoße und dazu klein  
geschnittenes Gemüse. Ist das okay so? Oder braucht der Körper auch Fleisch?  
Kann das schwerwiegende Folgen für meine Gesundheit haben? Schreibt mir zurück, bitte!  
Vielen Dank!

Stichworte zu meinem Ratschlag: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hier schreibt Arnold:  
Ich versuche seit einiger Zeit mir Muskeln anzutrainieren und wollte wissen, ob es bestimmte  
Nährstoffe gibt, die den Aufbau fördern.  
Dankeschön für gute Tipps!

Stichworte zu meinem Ratschlag: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_