

Ich bin schön ... und bald ein bisschen schlanker

Anmerkungen des Verlegers

Rund zwei Drittel aller Mädchen haben „Probleme“ mit ihrer Figur. Bei meinen vier Töchtern waren es sogar drei Viertel. „Klar“, werden Sie sagen, „Jugendliche in der Pubertät haben große Schwierigkeiten, sich selbst anzunehmen“.

Da haben Sie recht! Das hilft nur einem 15-jährigen Mädchen nicht weiter, das sich zu fett fühlt und deshalb restlos verzweifelt ist. Hier müssen Eltern Beistand und Verständnis geben. Als früherer Verleger der Jugendzeitschrift „Mädchen“ und der Frauenzeitschrift „Jolie“ weiß ich, dass das aber nur in ganz wenigen Fällen wirklich klappt. In der Pubertät, in der so viele emotionale Sorgen und Nöte auftreten, sind Jugendliche zu so manchem fähig.

Eine noch relativ harmlose Variante ist, eine der vielgepriesenen Diäten aus irgendeiner Frauenzeitschrift oder einem Buch zu machen. Dabei übersehen sie, dass diese Diäten nur für Erwachsene gedacht sind. Viele setzen auf eine Unterversorgung von Nährstoffen. Das kann fatale Folgen für junge Mädchen haben, die sich noch im Wachstum befinden. Manches Mal führen die Sorgen ums eigene Körpergewicht zu physischen oder psychischen Krankheiten wie etwa zur Ess-Brech-Sucht Bulimie.

Auf der Suche nach einem geeigneten Ratgeber für junge Mädchen, die mit ihrem Problem Hilfe suchen, fiel uns schnell auf, dass es hier eigentlich nichts gibt. Das hat viele Gründe. Zum einen ist da der stationäre Buchhandel, der gar nicht weiß, wo er solche Bücher einordnen könnte. Zum anderen wollen viele Eltern nichts von dem Thema wissen und/oder nehmen ihre Töchter nicht ernst. Und letztlich wird jede Menge Geld mit den herkömmlichen Diät-Ratgebern gemacht.

Wir gaben jedoch den Gedanken nicht auf und suchten einige Jahre nach einer geeigneten Autorin. Schließlich stießen wir auf Dr. Jagoda Jorga, die sich schon seit vielen Jahren als Ärztin, Spezialistin für Diättherapie und Hochschullehrerin mit dem Thema auseinandersetzt. Ihr ist ein Ratgeber gelungen, der die Mädchen in ihren Sorgen und Nöten ernst nimmt, ihnen ruhig erklärt, was eine Modediät für sie bedeuten kann, ihnen aber dennoch einen Weg zeigt, wie sie durch Bewegung und gesunde Ernährung zu ihrer Traumfigur kommen können, ohne auf allzu viel verzichten zu müssen. Dabei steht eine gesunde Mischernährung im Mittelpunkt. Wobei es Jagoda Jorga nicht darum geht, der vegetarischen Ernährung eine Absage zu erteilen. Diese Möglichkeit bezieht sie explizit auch mit ein. Vegane Ernährung bezieht sie jedoch gar nicht mit ein. Das Thema ist so speziell, dass wir das Buch um gut 100 Seiten verlängern hätten müssen und zudem lenkt es vom Hauptthema ab.

Wir meinen, dass wir mit diesem Buch einen Beitrag dazu leisten, dass viele Mädchen den Weg zu einer gesunden Lebenshaltung finden, die sie ein Leben lang begleiten kann.

