



griechisch „bulimos“ ab, was so viel wie
Bild: Thorsten Richter

derung im Bankwesen mit sehr guten Noten ab und wird vom Betrieb übernommen. Auf der Arbeitsstelle weiß niemand von ihrem Leiden. Sie fürchtet berufliche Nachteile, sollte ihr „Geheimnis“ ans Licht kommen. Aufgrund der gezeigten Leistungen ist ihr Arbeitgeber bereit, sie mit einem Stipendium zu fördern. Momentan finanziert er Kristin ein Aufbaustudium, das sie mit viel Freude und Erfolg absolviert.

„Ich bin mit meiner Erkrankung noch nicht über den Berg, aber ein gutes Stück des Weges gegangen“, sagt die junge Frau heute. Etwa zwei bis viermal im Monat hat sie Essanfälle. Die Angst zuzunehmen, ist nach wie vor präsent, beherrscht aber nicht mehr ihr Leben. Seit ei-

Was ist Bulimie?

Bulimie ist gekennzeichnet durch wiederholte Attacken von Heißhunger („Fressattacken“), gefolgt von selbst herbeigeführtem Erbrechen. Ein tiefes Schamgefühl nach einer Fress-/Breachattacke ist ein wesentlicher Grund, die Erkrankung zu verstecken. Ein weiteres Kennzeichen ist die fast permanente Beschäftigung mit allem, was mit Essen, Kalorien, Körpergewicht, Diät und Figur zu tun hat. Bulimische Menschen können unter-, normal- oder auch übergewichtig sein, sie haben jedoch häufig ein sehr schlankes Körperideal. Rund 90 Prozent aller Erkrankten sind Mädchen oder junge Frauen. Laut einer Hamburger Studie haben 60 Prozent aller 15-jährigen Mädchen schon eine oder mehrere Diäten hinter sich. Frühes Hungern und Diäten führen nicht selten zum Abgleiten in eine Essstörung. □

niger Zeit lebt sie in einer festen Beziehung, die ihr Rückhalt gibt. In der Therapie hat Kristin viel über ihre Erkrankung nachgedacht. „Ich habe eine Essstörung, weil es mir an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen mangelt und ich einen sehr hohen Perfektionsanspruch an mich habe. Außerdem bin ich total sensibel. Durch die Therapie lerne ich, entspannter mit mir umzugehen und mir auch mal einen Fehler zu verzeihen. Ich weiß heute besser, wie ich aus meinen Frustphasen wieder herausfinde.“ Bromm-Krieger

Die Barrieren im Kopf überwinden

Im zweiten Teil unserer Serie zur Urlaubergeneration „65plus“ geht es um barrierefreie Angebote, die auch Menschen mit Behinderungen ansprechen. Neben baulichen Voraussetzungen braucht es dafür ein sensibles Gespür für die Bedürfnisse der Gäste.

Betriebsleiter als Vorreiter neuer Betriebszweige werden häufig belächelt oder nicht ganz ernst genommen. Nach Erfolgen und guten Gewinnen folgen dann immer mehr Betriebe den Trends. Auch Gastgeberinnen von Ferienquartieren müssen sich mit den veränderten Rahmenbedingungen und Chancen vertraut machen und diese für sich nutzen. Im Beratungskreis Urlaub auf Bauern- und Winzerhöfen im Kreis Breisgau-Hochschwarzwald entdecken die Betriebsleiterinnen zurzeit die „Generation 60+, die Gäste von morgen?“

Im „Bolando“ in Bollschweil (www.bolando.de) hörten die Teilnehmerinnen des Beratungskreises im Februar gespannt dem Referenten Hans-Peter Matt zu. Wenn sie zu ihm schauen, geschieht das auf Augenhöhe, denn der Referent aus Haslach im Kinzigtal sitzt seit einem Unfall im Rollstuhl. Durch seine eigenen Erfahrungen öffnet er den Blick auf eine meist unbekannte Zielgruppe und nimmt Hemmungen. Matt kennt sich aus. In seiner selbstständigen Tätigkeit berät er Hotels, Gastronomen oder Kommunen in der kostengünstigen und praktikablen Umsetzung barrierefreier Angebote. Als Prüfer

weiß er, dass bei vielen Anbietern von Urlaubsquartieren oft Unsicherheit vorhanden ist.

Der Behindertentourismus ist kein Spezialthema für Rollstuhlfahrer. Seh- und Höreinschränkungen zählen genauso dazu wie geistige Behinderungen oder chronische Erkrankungen. Jeder von uns hat mit Behinderungen im Alltag zu tun. Stufen für Bewegungseingeschränkte, zu kleine Schriftgrößen für sehbehinderte Menschen oder nicht ausreichende Sitzmög-

Platz zum Sitzen

lichkeiten für Ältere sind vielerorts zu finden. Spezielle Hilfen sind für 10 Prozent der Bevölkerung zwingend erforderlich, für über 30 Prozent hilfreich, aber für 100 Prozent komfortabel. Von Rampen statt Treppen profitieren zum Beispiel auch Familien mit Kleinkindern und Kinderwagen. Schwangere wissen Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen zu schätzen und ausländische Gäste ziehen Bilder dem Geschriebenen vor, ebenso auch Personen mit Lernschwierigkeiten.

Wie im ersten Bericht „Ur-

Bücher und Webseiten

Ulrike Schmidt und Janet Treasure: Die Bulimie besiegen. Ein Selbsthilfeprogramm. Beltz 2009, 15,90 Euro.

Allen Betroffenen, die aus dem Teufelskreis des Ess-Brechzanges herausfinden wollen, gibt dieser Ratgeber Hinweise, wie Heilung möglich ist. Ein Arbeits- und Übungsbuch.

Kathrin Beyer und Annette Beuckmann-Wübbels: Ich hab's satt! Wenn Essen zum Problem wird. Humboldt 2008, 12,90 Euro.

Für Essgestörte erfüllt das Essen eine Ersatzfunktion. Das Buch zeigt, wie man einge-

spielte Verhaltensweisen positiv verändern kann.

Ingeborg Stahr, Ingrid Barb-Priebe, Elke Schulz: Essstörungen und die Suche nach Identität. Juventa 2009, 12,50 Euro. Das Buch stellt einzelne Essstörungen näher vor, beschreibt Erklärungsansätze und Behandlungsmethoden.

www.bulimie-online.de

www.hungrig-online.de

www.bundesfachverbandessstoerungen.de.

Beratung auch bei Frauen- und Mädchengesundheitszentren:

www.fmgz-offenburg.de

www.fmgz-freiburg.de. □



Ein geschickt platzierter Haltegriff ist einfach praktisch, wie Beraterin Hannelore Green (rechts) den Beratungskreisteilnehmerinnen in Bollschweil erklärte.
Bilder: Meyer (2), pr