Anika Bauer
Silja Vocks
Tanja Legenbauer

Wer schön sein will, muss leiden?

Wege zu einem positiven Körperbild – ein Ratgeber

2., überarbeitete Auflage

hogrefe

Wer schön sein will, muss leiden?

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Anika Bauer
Silja Vocks
Tanja Legenbauer

Wer schön sein will, muss leiden?

Wege zu einem positiven Körperbild – ein Ratgeber

2., überarbeitete Auflage

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dipl.-Psych. Anika Bauer, geb. 1983. Seit 2012 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Osnabrück.

Prof. Dr. Silja Vocks, geb. 1972. Seit 2011 Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Osnabrück.

Prof. Dr. Tanja Legenbauer, geb. 1973. Seit 2014 Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der LWL Universitätsklinik Hamm, Medizinische Fakultät der Ruhr-Universität Bochum.

Die erste Auflage des Ratgebers ist unter der Autorenschaft von Tanja Legenbauer und Silja Vocks mit dem Titel „Wer schön sein will, muss leiden? Wege aus dem Schönheitswahn – ein Ratgeber" erschienen.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Tel.: +49 551 999 50 0
Fax: +49 551 999 50 111
E-Mail: verlag@hogrefe.de
Internet: www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © Rolf Schulten, Berlin
Satz: Beate Hautsch, Göttingen
Format: PDF

2. Auflage 2016
© 2005 und 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2716-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2716-5)
ISBN 978-3-8017-2716-1
http://doi.org/10.1026/02716-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigefügt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 7

1 Was sind Essstörungen? 11
1.2 Was bedeutet es, an einer Magersucht zu leiden? 12
1.3 Was bedeutet es, an einer Bulimie zu leiden? 14
1.4 Welche Ursachen und Auslöser für Essstörungen gibt es? 16

2 Die vier Komponenten eines negativen Körperbildes 20
2.1 Warum wird das Körperbild in vier Komponenten unterteilt? 20
2.2 Wie wir unseren Körper wahrnehmen 23
2.3 Welche Rolle spielen Gedanken über den Körper hinsichtlich des Körperbildes? 23
2.4 Wie wirken sich Gefühle auf das Körperbild aus? 26
2.5 Verhaltensweisen, die mit einem negativen Körperbild in Zusammenhang stehen 31
2.6 Störungen des Körperbildes 33
2.7 Kriterien für eine Störung des Körperbildes 33
2.8 Modell zur Entstehung und Aufrechterhaltung eines negativen Körperbildes 34

3 Spieglein, Spieglein an der Wand – wer ist die Schönste hier im Land? 39
3.1 Wer entscheidet, was schön ist? 39
3.2 Die Entwicklung eines negativen Körperbildes 48

4 Kleider machen Leute – Gedanken auch? 61
4.1 Die schwarze Gedankenbrille erkennen 62
4.2 Verschiedene Typen automatischer Gedanken 72
4.3 Eine neue Sicht auf die Dinge – Gedanken verändern . . 77

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

5 Lernen, den Körper anders zu sehen 86
5.1 Die Vogel-Strauß-Technik – Was ist eigentlich Vermeidungsverhalten? 87
5.2 Übung macht den Meister – Vermeidungsverhalten abbauen 93
5.3 Die Schokoladenseite entdecken ... durch die rosarote Brille geblickt 104
5.4 Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen – Außenübungen 109

6 Ich liebe ihn, ich liebe ihn nicht 121
6.1 Wer schön sein will ... darf genießen? – Aufbau positiver Aktivitäten 123

7 Ende gut, alles gut? – Rückfällen vorbeugen . . 137

Anhang 147
Weiterführende Literatur 149
Zitierte Literatur 150
Internetlinks 153
Bildnachweis 158

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Einleitung

Schlankheitswahn und Schönheit – Leitbegriffe unserer heutigen Kultur?

Wohin wir auch blicken, begegnen uns heutzutage schlanke, perfekt aussehende Frauen – allerdings weniger im normalen Alltagsleben als in Frauenzeitschriften, in Filmen und Fernsehserien, auf Plakatwänden sowie im Internet. Die Medien vermitteln durch diese Omnipräsenz ein Schönheits- und Schlankheitsideal, das maßgebend für eine ganze Generation junger Frauen geworden ist und dessen Verwirklichung für viele eine so große Bedeutung hat, dass hierfür selbst radikalste Maßnahmen in Erwägung gezogen werden. Die Anzahl durchgeführter Schönheitsoperationen nahm in den letzten Jahren zu, ebenso ist die Häufigkeit gestörten Essverhaltens deutlich angestiegen. Woher kommt das? Warum versuchen viele Mädchen und Frauen, einem genormten Schönheitsideal zu entsprechen, welches vor allem durch messbare Größen wie den Body-Mass-Index oder das Verhältnis von Taille und Hüfte charakterisiert ist? Es scheint, dass individuelle Besonderheiten als unerwünscht empfunden werden, insbesondere, wenn sie von gängigen Attraktivitätsvorstellungen abweichen. Doch nicht jede Frau eifert diesem propagierten Schönheitsideal nach. Vielen gelingt es, auch ohne perfekten Körper glücklich und zufrieden mit sich, ihrem Aussehen und ihrem Leben zu sein. Was sind also die Mechanismen und Ursachen, die bei einigen dazu führen, sich dem Streben nach Schönheit und Perfektion zu verschreiben und hierfür körperliche und seelische Bedürfnisse zu ignorieren?

Wie viel Leid und Qual aus dem Streben nach Schön- und Schlankheit entstehen kann, bleibt oft verborgen. Häufig befinden sich die Betroffenen in einer Abwärtsspirale, die mit einer allgemeinen Körperunzufriedenheit beginnt und mit einem negativ verzerrten Körperbild im Sinne einer Körperbildstörung endet. Ein negatives Körperbild bzw. dessen Entstehung ist oft mit gestörtem Essverhalten, überhöhten Leistungsansprüchen und niedrigem Selbstwertgefühl verbunden. Oftmals stellen die angestrebte Gewichtsabnahme, der schlankere Körper und die vermeintlich gewonnene Attraktivität einen unbewussten Versuch

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

dar, individuelle Probleme und Unzulänglichkeiten zu lösen, ohne dass die Wechselwirkungen dieses Teufelskreises wahrgenommen werden. Die Entwicklung einer klinisch relevanten Essstörung wie Magersucht (Anorexie) oder Ess-Brechsucht (Bulimie) ist nicht selten.

Dieser Ratgeber möchte darüber informieren und aufklären, wie ein negatives Körperbild entsteht, welche Folgen es hat und wie man aus dem Teufelskreis negativer Körperwahrnehmung wieder ausbrechen kann, um sich selbst und den eigenen Körper wieder annehmen und zu sich und seiner Individualität stehen zu können. Er richtet sich sowohl an Frauen, die an Magersucht oder Bulimie leiden, als auch an Frauen, die sich in ihrem Körper unwohl fühlen und sich und ihren Körper ablehnen, ohne dass eine Essstörung besteht.

In Kapitel 1 gehen wir allgemein auf die Merkmale von Magersucht und Bulimie ein und liefern Ihnen in Kapitel 2 Informationen über Hintergründe der Entstehung und Aufrechterhaltung eines negativen Körperbildes. Wir schließen damit, dass die verschiedenen Aspekte in einem Erklärungsmodell miteinander in Verbindung gesetzt werden.

In Kapitel 3 stellen wir Ihnen die verschiedenen Einflussfaktoren auf das Körperbild noch einmal im Detail vor. Ziel dieses Kapitels ist es, dass Sie am Ende eine Idee davon haben, wie es bei Ihnen persönlich dazu kam, dass Sie eine negative Einstellung zu Ihrem Körper entwickelt haben.

Da das Körperbild von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst wird und somit ein sehr komplexes Konstrukt darstellt, ist es auch schwer zu verändern. Ist das Körperbild erst einmal negativ, erfordert dessen Veränderung einiges an Arbeit. Daher sind in Kapitel 4 bis 7 verschiedene Übungen zur Verbesserung des Körperbildes beschrieben. Zu jeder Übung gehört ein Arbeitsblatt mit Fragen, das Ihnen bei der Durchführung und Interpretation der Aufgaben helfen soll.

Kapitel 4 beschäftigt sich mit Einstellungen und Gedanken, die Sie bezüglich Ihres Körpers haben und zeigt Wege auf, wie Sie daran arbeiten können, diese zu verändern. Daran schließt sich das Kapitel 5 an, welches verschiedene Methoden bei der Bearbeitung eines negativen Körperbildes auf der Wahrnehmungsebene schildert. Dazu gehört, sich

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

mit seinem Körper aktiv auseinanderzusetzen und ihn anzusehen. Dabei sollen sowohl negative als auch positive Aspekte des eigenen Körpers betrachtet werden. Diese Übungen dienen dazu, sich von den Erwartungen der Umwelt frei zu machen und sich mit dem eigenen Körper und dem individuellen Aussehen anzufreunden. In Kapitel 6 werden dann verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, dem Körper auf positive Art und Weise, beispielsweise durch den Einsatz von Entspannungsübungen oder anderen angenehmen körperbezogenen Aktivitäten, zu begegnen und darüber die bisherige Vermeidung solcher Aktivitäten abzubauen. In Kapitel 7 geht es abschließend darum, wie Sie Ihre Erfolge stabilisieren, mögliche Schwierigkeiten im Vorfeld erkennen und damit umgehen können.

Es ist sinnvoll, die Kapitel nacheinander durchzuarbeiten, da die Informationen und Übungen zum Teil aufeinander aufbauen.

Sie können die Übungen durchaus allein machen, aber wenn Sie Frauen mit ähnlichen Problemen kennen, können Sie sich vielleicht zusammentun. Die Übungen können teilweise schwierig oder anstrengend sein, so dass es hilfreich sein kann, wenn andere Ihnen zur Seite stehen und Sie sich gegenseitig ermutigen können.

Das Lesen allein kann Sie schon ein Stück weiterbringen, doch wenn Sie grundlegende Veränderungen erreichen wollen, sollten Sie die Übungen auch tatsächlich durchführen. Das Buch ist sicher kein Garant dafür, dass Sie über Nacht ein positives Körperbild gewinnen. Ihre Einstellung zum Körper hat sich über lange Jahre entwickelt, geben Sie sich daher die Zeit, die Sie brauchen, um diese Einstellung wieder zu verändern. Einige werden länger brauchen, andere weniger lang. Versuchen Sie, Ihr eigenes Tempo zu finden.

Sie haben das Recht – und die Verantwortung – Ihren eigenen Körper nach realistischen Standards zu beurteilen, und das Recht darauf, sich in Ihrer eigenen Haut wohlzufühlen (Freedman, 2002).

Osnabrück und Hamm, Herbst 2015 *Anika Bauer*, *Silja Vocks* und *Tanja Legenbauer*

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

1 Was sind Essstörungen?

Fallbeispiel: Frau S.
Ich habe so einen dicken Bauch. Auch wenn alle sagen, dass das nicht stimmt und meine Figur loben, bin ich doch extrem unzufrieden damit – insbesondere, wenn ich etwas gegessen habe und sich der Bauch danach wölbt und noch dicker anfühlt als sonst. Am liebsten würde ich gar nichts mehr essen, damit mein Bauch immer flach bleibt. Mit leerem Magen fühle ich mich direkt selbstbewusster und wohler, gehe lieber mit anderen aus und kann die Zeit mit ihnen eher genießen. Dies ist mittlerweile aber nur selten der Fall, denn fast immer, wenn ich etwas esse, fühle ich mich einfach nur furchtbar unwohl und unattraktiv. Am liebsten verkrieche ich mich dann zu Hause und mag keinen Menschen mehr sehen. Verabredungen habe ich deswegen schon oft abgesagt.

Am Beispiel von Frau S. ist zu sehen, dass das eigene Wohlbefinden mit vielen verschiedenen Aspekten zu tun hat. Zum einen führt die Ablehnung des eigenen Körpers dazu, dass sie nicht gerne ausgeht und sich von ihren Freunden zurückzieht. Sie beschreibt, dass ihr Selbstbewusstsein sehr eng an ihr Aussehen geknüpft ist und ihre Stimmung sehr stark von der wahrgenommenen Figur abhängt. Außerdem richtet sie ihr Essverhalten danach aus, wie sie sich fühlt. Empfindet sie ihren Bauch als aufgebläht und dick, versucht sie, nichts zu essen oder mehr Sport zu treiben, um ihren Körper „in Form“ zu bringen. Figur und Gewicht nehmen in ihrem Leben einen zentralen Stellenwert ein.

Nicht bei jeder Frau muss das Ausmaß an Körperunzufriedenheit so stark ausgeprägt sein wie bei Frau S. Die Einschränkungen und auch Auswirkungen auf das Essverhalten sind so schwerwiegend, dass man bei Frau S. eine Essstörung vermuten könnte, wenn die übrigen Kriterien (vgl. Seite 13 ff.) erfüllt sind. Hauptsächlich geht es hierbei um die Symptome der beiden bekannten Erkrankungen Magersucht und Bulimie. Im Vordergrund steht bei diesen beiden Störungsbildern der gestörte Umgang mit Essen.

Bei der Magersucht steht das Auslassen von Mahlzeiten bzw. die vollständige Nahrungsverweigerung mit einer Gewichtsabnahme bis hin zu starkem Untergewicht im Vordergrund, bei der Bulimie hingegen

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

leiden die Frauen an immer wieder auftretenden Essanfällen und damit einhergehendem Erbrechen, um nicht an Gewicht zuzunehmen. Neben diesen Hauptmerkmalen gibt es weitere Symptome, die in der Berichterstattung der Medien eher im Hintergrund stehen. Das negative Körperbild gehört zu den seltener erwähnten Aspekten bei Essstörungen.

Inwieweit hängt nun eine negative Einstellung zum eigenen Körper mit einer Essstörung zusammen? Zunächst einmal konnte in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden, dass Frauen, die an einer Essstörung leiden, zumeist auch eine sehr negative Einstellung zum eigenen Körper aufweisen. Oft beschreiben sich die Frauen als zu dick, obwohl ihr Gewicht im Normbereich oder sogar unterhalb der medizinisch empfohlenen Gewichtsgrenzen liegt. Studien zur Körperwahrnehmung zeigten, dass sich Frauen, die an einer Essstörung leiden, bei der Betrachtung des eigenen Körpers weniger ausführlich und negativer beschrieben als Frauen ohne Essstörung, und zudem kaum positive Eigenschaften des Körpers benennen konnten (Tuschen-Caffier, Vögele, Bracht & Hilbert, 2003). Ebenso überschätzten Frauen mit Essstörungen ihre eigenen Körperdimensionen und empfanden sogar ihre Bewegungen als schwerfälliger (Vocks, Legenbauer, Rüddel & Troje, 2007). Da ein negatives und verzerrtes Körperbild somit bei vielen Frauen mit Essstörungen vorzuliegen scheint, wurde dieses Merkmal in die Richtlinien zur Erkennung und Diagnosestellung für Essstörungen aufgenommen. Nachfolgend werden die beiden Krankheitsbilder etwas ausführlicher beschrieben.

1.2 Was bedeutet es, an einer Magersucht zu leiden?

Frauen, die an einer Magersucht leiden, sind auffallend dünn. Sie versuchen, durch Reduktion oder Vermeidung der Nahrungsaufnahme ihr Gewicht möglichst niedrig zu halten. Dadurch geht der Kontakt zum Körper und seinen Bedürfnissen mehr und mehr verloren – wichtig ist vor allem der Kopf, der kontrolliert und steuert. Das Gefühl, autonom und unabhängig zu sein, wird über die Kontrolle des Körpers erreicht.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Betroffene kochen gern und viel für andere, essen selbst davon jedoch nichts oder täuschen das Essen vor. Im Verlauf der Erkrankung kapseln sich Betroffene immer stärker ab. Nichts ist ihnen gut genug. Diese überhöhten Ansprüche und Alles-oder-Nichts-Denken schränken die Lebensqualität zusätzlich ein.

Durch das veränderte Essverhalten kommt es zu verschiedenen körperlichen Folgeerscheinungen wie dem Absinken des Stoffwechsels, des Pulses, des Blutdrucks und der Körpertemperatur, was wiederum zu Müdigkeit, Frieren und Obstipation (Verstopfung) führen kann. Daneben zeigen trockene Haut und brüchige Haare hormonelle Veränderungen an, die sich auch im Ausbleiben der Menstruation und im Extremfall in einer Veränderung der Körperbehaarung (sogenannte Lanugobehaarung) äußern. Bei einer Krankheitsdauer von mehreren Jahren kommt es als Folge der hormonellen Veränderungen auch zu einer verringerten Knochendichte (Osteoporose).

Im Kasten sind die Richtlinien zur Erkennung von Magersucht aufgezeigt. Falls Sie mehrere der Punkte mit „ja“ beantworten oder sich in der obigen Beschreibung wiederfinden, würden wir Ihnen empfehlen, sich an eine Beratungsstelle oder einen Therapeuten zu wenden. Informationen zu Beratung sowie Internetadressen finden Sie im Anhang des Buches (vgl. Seite 153 ff.).

Richtlinien zur Erkennung einer Magersucht		
	ja	nein
1. Ihr Körpergewicht oder Ihre Figur hat einen sehr hohen Stellenwert für Ihr Selbstwertgefühl.	☐	☐
2. Sie haben starke Angst vor einer Gewichtszunahme oder davor, dick zu werden, obwohl Sie ein niedriges Körpergewicht haben bzw. sogar erhebliches Untergewicht besteht.	☐	☐
3. Sie wiegen zu wenig, empfinden dies aber nicht als schlimm, obwohl Außenstehende Ihnen ständig die Rückmeldung geben, Sie seien zu dünn. *oder*	☐	☐

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus A. Bauer, S. Vocks & T. Legenbauer: Wer schön sein will, muss leiden? (ISBN 9783840927164) © 2016 Hogrefe Verlag, Göttingen.