

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung .....  | 7   |
| 1 Pubertät und Adoleszenz .....                                     | 11  |
| 2 Jugend in Deutschland – eine Übersicht .....                      | 18  |
| 3 Wie gesund sind unsere Jugendlichen?.....                         | 27  |
| 4 Psychische Probleme und Auffälligkeiten.....                      | 30  |
| 5 Achterbahnfahrten der Seele .....                                 | 39  |
| 5.1 Eine leise Krankheit –<br>die Depression.....                   | 40  |
| 5.2 Kalter Schweiß und Herzrasen –<br>die Angst .....               | 57  |
| 5.3 Zu wenig, zu viel, unkontrolliert –<br>die Essstörung .....     | 75  |
| 5.3.1 Die Magersucht.....   | 77  |
| 5.3.2 Die Ess-Brech-Sucht.....                                      | 85  |
| 5.3.3 Übergewicht oder Adipositas .....                             | 90  |
| 6 Dazugehören, vergessen –<br>Jugend und Alkoholkonsum.....         | 110 |
| 7 Möglichkeiten der professionellen Hilfe.....                      | 118 |
| 8 Ausblick – ein Plädoyer für eine Sinn<br>stiftende Kindheit ..... | 121 |
| Literatur .....   | 123 |