

MEDIZIN & VORSORGE

Während die Übergewichtigen und Fettleibigen ganz offensichtlich immer mehr werden, steigt die Zahl der von Magersucht und anderen Essstörungen Betroffenen nahezu unbemerkt. Beim Kongress Alpbach haben deshalb Fachleute im Oktober eingehend über die verschiedenen Essstörungen informiert. Lesen Sie in MEDIZIN populär über ihre Ursachen, die Behandlung und das „Schlachtfeld Körper“.

ESSgest

Warum das Verhältnis zum Essen mehr und mehr aus den Fugen gerät

Die meisten wissen es ohnedies: Sich bewusst zu ernähren und auf das Körpergewicht zu achten, ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund zu bleiben. Doch immer öfter geraten die Nahrungsaufnahme und das Verhältnis zum Essen durcheinander: Die einen sind süchtig nach übermäßigem Essen – Übergewicht und Fettsucht sind die Folgen der Heißhungerattacken. Die anderen bringen sich durch ein allzu rigides Essverhalten und/oder übertriebenes Körperbewusstsein in ernsthafte gesundheitliche Gefahr. Denn nicht nur beim zwanghaften Überessen, auch beim Hungern nach einem schlanken oder gar dünnen Körper, liegt eine Essstörung vor – eine Erkrankung, unter der die vorwiegend weiblichen Betroffenen sehr leiden und die im schlimmsten Fall zum Tod führt.

HEIMLICHE KRANKHEIT

Anna S. ist eine hübsche, schlanke 17-Jährige. Vielleicht ein bisschen zu schlank, wie flüchtige Bekannte meinen. „Aber so lange sie ausreichend isst, ist das wahrscheinlich kein Problem“, trösten sie sich, als sie beobachten, wie die Jugendliche beim gemeinsamen Mittagessen ordentlich zugreift. Ein großer Irrtum, denn Anna

Foto: © PhotoAto

leidet seit fast zwei Jahren an Ess-Brechsucht (Bulimie, Bulimia nervosa). Die üppigen Mahlzeiten verwandeln sich nur deshalb nicht in Fettpölsterchen, weil die junge Frau das Verzehrte hinterher erbricht. Ein Teufelskreis, der eigentlich auf ganz „normalem“ Weg begonnen hat: mit einer Diät. Als danach der normale Hunger einer He-

störung. Die meisten hören nach ein paar Tagen oder Wochen wieder damit auf.“ Falls Angehörige oder Freunde jedoch bemerken, dass das rigide Essverhalten andauert, sollten sie initiativ werden. „Wenn eine Diät über ein paar Wochen hinausgeht, sollte man die Betreffende auf das Essverhalten ansprechen und nicht darauf hoffen, dass es von selbst vergeht“, vertritt Rathner hier eine deutliche Position.

ört?

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

ranwachsenden zurückkehrte, kam sie auf die „Idee“, das Körpergewicht durch selbst herbeigeführtes Erbrechen in den Griff zu bekommen. Der gefährliche Kreislauf von meist heimlichen Fressgelagen mit anschließendem Erbrechen begann.

EINSTIEGSDROGE DIÄT

Wie Experten betonen, sind Diäten und Fastenkuren die wichtigsten Wegbereiter für eine Essstörung. „Ohne Diät keine Essstörung“, erklärt Univ. Prof. Dr. Günther Rathner, Psychotherapeut und klinischer Psychologe an der Innsbrucker Universitätsklinik für Medizinische Psychologie & Psychotherapie sowie wissenschaftlicher Leiter vom Kongress Essstörungen in Alpbach. Eine Hungerkur führe aber nicht bei jeder Frau zu einer ernsthaften Störung. „Diäten machen sehr viele“, so Rathner. „Gott sei Dank werden nicht alle dadurch essgestört, sonst hätte jedes zweite Mädchen, jede zweite Frau eine Ess-

GEFÄHRLICHER SCHLANKHEITSWAHN

Wichtigste Motivation für die vielen Diäten und demnach ausschlaggebend für die starke Zunahme von Essstörungen ist laut Experten der gesellschaftliche „Schlankheitswahn“, wie er etwa von der Modeindustrie und den dünnen Models auf den Laufstegen aller Welt propagiert wird. „Dabei sind diese dünnen Körperformen bis auf wenige Ausnahmen – es gibt konstitutionell sehr dünne Menschen – nicht von Natur aus so“, weiß Günther Rathner, der 2002 im Rahmen einer Studie das Essverhalten von Models untersucht hat. Das Ergebnis: Bei der Hälfte der Befragten liegt das Gewicht im mager-süchtigen Bereich (der Körpermasseindex, sprich BMI, liegt bei 17,5 und darunter), mehr als ein Drittel ist akut essgestört. „Sie hungern sich mithilfe von Maßnahmen, wie wir sie von Essstörungen kennen, schlank“, erläutert der Psychotherapeut. In Ländern wie Spanien, Frankreich und Deutschland hat man mittlerweile auf den Trend zu Magermodels reagiert: In Deutschland etwa müssen Models seit Juli mindestens einen BMI von 18,5, also in etwa Kleidergröße 36 haben. ➤

MEDIZIN & VORSORGE

SCHWERWIEGENDE FOLGEN

Die Magersucht (Anorexie, Anorexia nervosa) gehört zu den psychiatrischen Störungen mit der höchsten Sterblichkeitsrate, berichtet der Psychotherapeut. „Zum einen, weil das Untergewicht in der Folge zum Versagen der Organsysteme führen kann, zum anderen sind zu 50 Prozent Selbstmorde am tödlichen Verlauf beteiligt.“ Auch Ess-Brechsüchtige müssen mit gefährlichen gesundheitlichen Konsequenzen rechnen. Die beim Erbrechen aufsteigende Magensäure greift u. a. die Zähne an. „Körperlich wirkt sich die Bulimie außerdem besonders auf das Herz-Kreislauf-System, die Nieren und den Magen-Darm-Trakt aus“, so der Experte. Blähungen, Unterleibsschmerzen oder ein Reizdarm sind mögliche Folgen.

CHANCE AUF HEILUNG

Bei Anorexie und Bulimie ist die Heilungsprognose ungünstig. Voraussetzung ist auf jeden Fall eine entsprechende Behandlung am besten im Rahmen einer Psychotherapie. „Man kann davon ausgehen, dass etwa ein Drittel der Betroffenen die Essstörung völlig oder mit nur minimalen Restsymptomen überwinden kann. Ein weiteres Drittel weist noch Symptome der Essstörung auf, das restliche Drittel ist chronisch essgestört“, berichtet Rathner. Im Fall von Anna S. wurde schließlich ihre Mutter auf die Störung aufmerksam und suchte das Gespräch. Anna entschied sich schließlich zu einer psychotherapeutischen Behandlung – und hatte Glück: Nach nur einem Jahr Therapie war sie symptomfrei und kann ein Leben frei vom Esszwang führen. ■

BUCHTIPPS



Bailer, Tschiedl
Zum Kotzen
*Tagebuch einer
Bulmie-Erkrankung*
ISBN 978-3-902552-28-0
160 Seiten, € 14,90
Verlagshaus der Ärzte



Schmidinger
Raus damit!
*Bulimie: ein autobio-
graphischer Ratgeber*
ISBN 978-3-7015-0509-8
160 Seiten, € 17,90
Verlag Orac

„Schlachtfeld Körper“

Die Ursachen von Bulimie & Co

Wenn das Verhältnis zum Essen aus den Fugen gerät und Lebensmittel für soviel mehr herhalten müssen als die bloße Nahrungsaufnahme, so ist der Grund dafür psychosozialer Natur. „Esstörungen sind psychische Störungen, deren Kern im gestörten Selbstwert(-gefühl), im niedrigen Selbstvertrauen, in Störungen der eigenen Identität liegt. Da sich soziale Beziehungen weniger kontrollieren lassen, wird das einzige ‚Objekt‘, das immer zur Verfügung steht, der eigene Körper, das Gewicht, die Figur etc. zum Schlachtfeld“, erklärt der klinische Psychologe und Psychotherapeut Univ. Prof. Dr. Günther Rathner. „Von einer Bulimie oder Anorexie sind in Österreich nach unseren Studien mindestens 200.000 Frauen einmal in ihrem Leben für mindestens ein Jahr – im Durchschnitt sieben Jahre lang – betroffen. Die Pubertät, ab elf, zwölf Jahren, ist nach wie vor das Haupterkrankungsalter.“ Burschen und Männer erkranken wesentlich seltener an einer dieser Störungen. Rathner: „Behandlungszentren für Essstörungen berichten, dass höchstens einer von zehn bis 30 Betroffenen, die zu einer Behandlung kommen, männlich ist.“

INFOTIPPS

Wenn Eltern und Angehörige bemerken, dass das Kind bereits in eine Essstörung geschlittert ist, sollten sie kompetenten Rat einholen und mit ihm über den Verdacht reden. „Wegschauen und verschweigen bringt nichts“, betont Univ. Prof. Dr. Günther Rathner, der 1990 mit der Gründung des Netzwerks Essstörungen eine wichtige Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige geschaffen hat. Werden die Symptome einer Anorexie oder Bulimie ignoriert, so kann die Essstörung zu schweren Gesundheitsproblemen bis hin zum Tod führen.

Umfassende Informationen, Tipps für Angehörige sowie die Vollversion der weltweiten Charta für Essstörungen finden Sie unter:

www.netzwerk-essstoerungen.at

Die Webseite der Österreichischen Gesellschaft für Essstörungen unterstützt bei der Suche nach spezialisierten PsychotherapeutInnen:

www.oeges.or.at