

Wenn essen zum Problem wird und die Seele hungert (Teil 1)

Jeder erinnert sich an den berühmten «Suppenkaspar» und manch einer vielleicht an die Ottilie aus Goethes «Wahlverwandtschaften», die sich zu Tode hungerte. Essstörungen sind kein absolut neues Thema. Doch haben die Probleme mit Magersucht, Bulimie und Fresszwang in erschreckendem Masse zugenommen. Übersehen wird dabei oft, dass hinter jeder Essstörung eine seelische Problematik und der Hunger nach Bestätigung und Anerkennung steckt.

Die Zahl der Personen, die an schweren Essstörungen leidet, ist in den letzten 15 Jahren stark gestiegen. Wir sehen immer mehr Menschen mit starkem Übergewicht oder extremem Untergewicht. Und wir erfahren immer häufiger von der Ess-Brechsucht, die auf den ersten Blick nicht zu erkennen ist, weil sie mit einem normalen Gewicht einhergeht.

Schon Zehnjährige leiden unter Essstörungen

Unübersehbar ist auch, dass die Betroffenen immer jünger werden. Die Kids der 70er Jahre hatten die Wunschvorstellung, später mal Pilot oder Innenarchitektin zu werden, und Kalorientabellen waren für sie so spannend wie die Lektüre von Mathebüchern. Heute möchten schon Zehnjährige am liebsten Model, «Miss» oder «Mister» werden und jonglieren mit Joule, Bodymassindex und Diäten so gewieft wie mit dem PC.

Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung haben mindestens die Hälfte der bis 18-jährigen schon einmal versucht, durch eine Diät abzunehmen. Eine Essstörung unterscheidet sich von einer Diät dadurch, dass alle Gedanken und Gefühle sich auf das Essen, den Körper und das Gewicht konzentrieren. Man unterscheidet zwei grosse Gruppen: die erste Gruppe bekommt im Alter von neun bis 15 Jahren Essstörungen, eine zweite erkrankt nach der Pubertät, am häufigsten im Alter von 15 bis 20. Die dritte Gruppe, die nach dem 25. Lebensjahr erkrankt, ist bedeutend kleiner.

Fliessende Übergänge

Als Essstörung bezeichnet man die Magersucht (Anorexia nervosa), die Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa) und die Esssucht mit Übergewicht. Die Übergänge sind oft fliegend, und die

Erscheinungsformen lassen sich nicht klar abgrenzen. Sowohl Magersüchtige als auch Esssüchtige können nach den Mahlzeiten erbrechen; Magersucht kann sich zur Ess- oder Ess-Brechsucht verwandeln und umgekehrt.

Magersucht

Wie viele andere im Rampenlicht stehende junge Frauen litt auch das heute 27-jährige Spice-Girl Geri Halliwell unter Magersucht. «In meiner Spice-Girl-Zeit lebte ich oft nur von Äpfeln, zerstoßenem Eis und Kaffee», schreibt die Sängerin in ihrer neuen Autobiografie.

Anorexie, Anorexia bedeutet wörtlich Verlust oder Verminderung des Appetits. Der Zusatz «nervosa» meint «seelisch bedingt» und deutet auf die psychischen Ursachen der Essstörung hin. Die lateinische Bezeichnung der Magersucht ist etwas irreführend, da es sich weniger um einen Appetitverlust handelt als vielmehr um eine Störung des Essverhaltens, die vor allem durch Hungern und extreme Gewichtskontrolle gekennzeichnet ist.

Ausgelöst wird die Magersucht häufig während der Pubertät. Die innere Unsicherheit, die Zweifel und Ängste, die die körperlichen Veränderungen mit sich bringen, werden an der äusseren Erscheinung festgemacht. In diesem Alter sind viele mit ihrer Figur unzufrieden, doch beginnen magersüchtige Mädchen an ihrem Körper zu leiden und fühlen sich selbst bei extremem Untergewicht noch zu dick. Meist nehmen sie über lange Zeit hinweg nur Nahrungsmittel mit wenig Kalorien zu sich, oft reichen einige Karotten, ein Apfel, ein mageres Joghurt. Das Hungern erfüllt die Betroffenen oftmals mit einem besonderen Stolz, sie fühlen sich den Menschen, die essen «müssen» und sich mit «schlechten» Lebensmitteln «vollstopfen», überlegen.

Selbst wenn Magersüchtige auf Haut und Knochen abgemagert sind, empfinden sie sich nicht als zu dünn, sondern meinen, da und dort seien noch Polster vorhanden, die ihrem Idealbild von sich selbst widersprechen. Kennzeichnend für die Krankheit ist denn auch nicht nur ein Untergewicht von mindestens 15% bezogen auf das Normalgewicht, sondern eine verzerrte Wahrnehmung des Körpers, die zu einer falschen Einschätzung der eigenen Masse führt.

Das ganze Leben und fast alle Gedanken drehen sich ums Essen bzw. Hungern. Gemeinsame Mahlzeiten werden möglichst vermieden, quasi als Ersatz übernehmen Magersüchtige gern die Versorgerrolle und bekochen die Familie oder Freunde.

Die ausgeprägte Willensleistung des Hungerns und Abnehmens ist oft gekoppelt mit einer erstaunlichen Leistungsfähigkeit in der Schule oder im Beruf, im Sport oder bei Hobbys wie Musik, Tanz etc.

Anorektische Jugendliche stammen oft aus äusserlich intakten Familien, in denen Leistung, Pflicht und Vernunft noch Werte darstellen. Wie jedes kranke oder süchtige Kind belasten auch Magersüchtige das Leben in der Familie sehr stark. Dabei haben sie nur sehr selten die Einsicht, krank zu sein. Essstörungen stellen in jedem Fall auch eine Provokation dar, durch welche die Familie aufgefordert wird, ihre Verhaltensmuster und Wertmassstäbe zu überdenken. Doch sind Ursachen und Folgen einer solchen Erkrankung oft nur schwer auseinander zu halten und bedürfen sicher einer individuellen Klärung.

Je länger die Magersucht besteht, um so wahrscheinlicher, dass es durch das ständig unterdrückte Essverlangen zu regelrechten «Fressanfällen» kommt. Die Konsequenz solcher Attacken – das Zunehmen – wird durch herbeigeführtes Erbrechen und/oder abführende und harntreibende Mittel auszulöschen versucht. Einige essen viel Kleie oder Lakritze und trinken Diabetikerlimonade, um sicher zu sein, dass die Nahrung den Körper schnell passiert.

Neben dem Untergewicht sind die körperlichen Folgeerscheinungen bei der Magersucht:

- Ausbleiben der Menstruationsblutung, • chronische Verstopfung, • niedrige Pulsfrequenz, • niedrige Körpertemperatur und Stoffwechselstörungen.

Wie gefährlich Magersucht ist, zeigen die Zahlen der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 10% der Magersüchtigen sterben (an der Krankheit oder durch Suizid), bei 30% wird die Sucht chronisch, bei 30% tritt Heilung nach einer Behandlung ein und bei weiteren 30% kommt es zu einer spontanen Besserung.

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>