Magersucht kennt kein Alter

Von Nadine A. Brügger

3.5 Prozent der Schweizer Bevölkerung hatten schon mal eine Essstörung. Betroffen sind längst nicht nur junge Mädchen.

176, 49 und 56 – diese Zahlen beset176, 49 und 56 – diese Zahlen besetzen fast jeden von Astrids Gedanken. Die erste Zahl ist fix und in Zentimetern angegeben. Die zweite kann sich mittlerweile fast über Nacht verändern. Es ist Astrids Gewicht. Die Dritte glaubt Astrid manchmal selber fast nicht. War sie nicht eben erst noch schlank und rank und keine 30 Jahre alt?
Als «schlank» allerdings würde Astrid, die eigentlich anders heisst, heute niemand mehr bezeichnen. «Haut und Knochen» trifft es besser. Sie selber sagt: «Die neuen Rundungen habe ich seit den Wechseljahren noch immer nicht ganz weg bekommen.»

> «**Ich bin lieber zu dünn, als eine schwabelige Frau nach den Wechseljahren.**»
>
> *Astrid (56), magersüchtig*

Gesund, gesünder, krank
Wann Astrids Krankheit genau angefangen hat, lässt sich heute schwer rekonstruieren. Vielleicht mit den vielen Nahrungsmittelintoleranzen der ältesten Tochter. «Weil meine Tochter so viele Lebensmittel nicht verträgt, beschäftige ich mich seit mehr als 20 Jahren eingehend mit Ernährung», sagt sie. Was ist gesund? Und was noch gesünder?
Beschäftigt sich jemand übermässig mit gesunder Ernährung, spricht man von Orthorexie. Werden Kalorien gezählt und das Gewicht unter einen gesunden Body Mass Index (BMI) gedrückt, ist das Anorexie – Magersucht. Werden Betroffene von Fressattacken regelrecht übermannt, die sie dann mittels Erbrechen oder Abführmittel «ausgleichen», spricht der Spezialist von einer Bulimie. Daran leidet Astrid nicht, betont sie. «Mein Gewicht entstand nur durch die Ernährung und Bewegung.»

Den Blick nicht mehr ertagen
Astrid weiss, dass ihr Gewicht ungesund ist. Eigentlich. Aber sie sei «lieber zu dünn, als eine schwabelige Frau nach den Wechseljahren zu werden». Ihrem Mann allerdings wäre genau das viel lieber. Darum hat Astrid sich vor einem Jahr getrennt. Sie hat seinen vorwurfsvollen Blick nicht mehr ertragen.

Laut neusten Zahlen des Bundesamts für Gesundheit haben rund 3.5 Prozent der Schweizer Bevölkerung eine Essstörung. Betroffen sind längst nicht nur junge Frauen. Auch Männer oder Mütter kann es treffen. iStock

Vor der Klinik hat sie dass dann allerdings doch nicht bewahrt. Jeden Sonntag und Mittwoch besuchen ihre drei Kinder sie. Die Tochter kommt widerwillig. «Sie versteht mich nicht. Aber das ist gut. Das heisst, dass sie nicht in meine Situation kommen wird», sagt Astrid.
Die Jungs bringen manchmal Lindorkugeln mit. Aus Mutterliebe isst Astrid dann eine halbe Kugel. Ohne Füllung. Nach dem Besuch der Kinder geht sie joggen. Und seit neuestem auch in die Psychotherapie. Es gebe Dinge in ihrer Vergangenheit, die sie verdrängt habe. Die werden jetzt aufgearbeitet. Auf dass wieder mehr Platz in Astrids Bauch entsteht.

«Man muss die Krankheit ansprechen»

Sarah Stidwill, Ernährungsberaterin mit Bachelor in Angewandter Psychologie.

Sarah Stidwill arbeitet als Fachberaterin der Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen (AES). Liegt eine solche vor, berät Stidwill Betroffene, aber auch Angehörige sowie Lehrpersonen und Arbeitgeber.

Frau Stidwill, warum leiden «gestandene» Frauen an einer Krankheit, die man meist Teenagern zuschreibt?
Eine Essstörung kann immer auftreten. Meistens geht es auch nicht «nur» darum, dünn zu sein. Die Essstörung ist eine Bewältigungsstrategie. Dann zum Beispiel, wenn sich vieles verändert. Das passiert von Natur aus einerseits in der Pubertät, andererseits aber auch mit den Wechseljahren.

Inwiefern gleichen sich die Lebenssituationen in Pubertät und Menopause?
In beiden Lebensphasen befinden wir uns im Umbruch. Durch die Hormone verändert sich der Körper. Um die Menopause ziehen vielleicht gerade die Kinder aus und man orientiert sich ein zweites Mal neu.

Was hat dieser Wandel mit dem Essen zu tun?
Veränderungen können Stress auslösen. Das Essen wird dann zu einem – manchmal dem einzigen – Faktor, bei dem Betroffene denken: «Das kann ich kontrollieren.» Dieses Gefühl hilft auch älteren Menschen.

> «**Das Essen wird zum einzigen Faktor, den man noch kontrollieren kann.**»
>
> *Sarah Stidwill*

Aber doch ein typisches Frauenproblem?
So sieht das die Gesellschaft, ja. Aber auch Männer sind betroffen. Bloss getrauen sich viele genau wegen diesem Vorurteil nicht, darüber zu sprechen.

Womöglich ein weiteres Vorurteil: Das Bild der vitalen, schlanken Rentner.
Das kann durchaus Druck ausüben auf Menschen, die perfektionistisch veranlagt sind oder keinen allzu hohen Selbstwert haben.
Wenn die Gesellschaft dann verstärkt vermittelt, man müsse auch in der Lebensmitte und im höheren Alter noch top fit sein, gut aussehen und sich stets gesund ernähren, kann diese eine Essstörung begünstigen.

Sich gesund zu ernähren ist ja aber nicht falsch?
Ich sehe oft, dass die Frauen mit ein bisschen Sport und gesunder Ernährung zwei bis drei Kilos abnehmen wollen. Dann läuft es so gut, dass sie immer weitermachen. Irgendwann werden sie unsicher: Was ist gesund? Sollte ich Fleisch weglassen? Oder nur noch rohes Gemüse essen, damit die Vitamine erhalten bleiben?

Wann beginnt ein gesunder Lebenswandel, tatsächlich krankhaft zu werden?
Zum Beispiel wenn immer mehr Lebensmittel auf der Verbots-Liste stehen. Plötzlich kann man nicht mehr ins Restaurant oder sich von Freunden einladen lassen – der Alltag wird eingeschränkt. Wohlbefinden wird durch Druck und schlechtes Gewissen ersetzt.

Welche ersten Anzeichen gibt es?
Wenn sich jemand immer mehr verändert. Sich plötzlich stark mit Ernährung und Sport auseinandersetzt und zum Beispiel nicht mehr am Familientisch sitzt, sondern immer sagt: «Ich habe schon gegessen.»

> «**Der Kaffeeklatsch mit einer Freundin verliert jegliche Entspanntheit, weil die Person sich konstant ausrechnet, wieviele Kalorien nun der Kaffee hat.**»
>
> *Sarah Stidwill*

Was können nahestehenden Personen dann tun?
Viele Leute haben das Gefühl, man soll nichts sagen, weil das alles nur schlimmer machen würde. Oder man bewundert die Person in einer ersten Phase für ihre Disziplin. Es ist aber wichtig, dass man etwas sagt.
Wie macht man das?
Wichtig ist, das Problem unter vier Augen und nicht in grosser Runde ansprechen. Zudem immer von sich reden: «Ich habe gemerkt, du gehst nicht mehr mit mir Essen.» Oder: «Du wirkst in letzter Zeit so bleich und müde, ich mache mir Sorgen.» Vermeiden sollte man aber Aussagen wie: «Du bist so dünn geworden.» Betroffene können das als Kompliment betrachten.

Was sollte man sonst noch vermeiden?
Vorwürfe machen keinen Sinn. Genauso wenig, wie das Thema nonstopp im Alltag anzusprechen. Auch ein Plan, der die Betroffenen «retten» soll, hilft nicht. Sie müssen ihren Weg aus der Krankheit selber finden. Oft mit Hilfe einer professionellen Ansprechperson.

Was, wenn die Betroffenen alles abstreiten?
Sie nicht bedrängen, sondern ihnen Zeit geben, das Gespräch später wieder aufnehmen und allenfalls selber Hilfe bei einer Beratungsstelle suchen.

Welche Therapien gibt es?
Manchen hilft eine Psychotherapie. Anderen eine Atem-, Bewegungs- oder Kunsttherapie.

Wie kann man einer Essstörung vorbeugen?
Grundsätzlich kann man sagen: Je mehr man mit sich und seinem Leben zufrieden ist und Probleme direkt ansprechen kann, desto weniger gerät man aus der Balance.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Schockdiagnose akute Leukämie

Dr. Jeanne Fürst + Thomas Leuenberger

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Eine heimtückische Krankheit, die im Volksmund Blutkrebs genannt wird. **Dr. Jeanne Fürst** spricht mit **Prof. Jakob Passweg** über den Stand der Forschung, die Therapiemöglichkeiten und die Aussichten für Betroffene.
Gast im Studio ist auch **Thomas Leuenberger,** der als Komiker Baldrian (und ehemals Duo Flügzüg), bekannt wurde. Obwohl er Blutkrebs bekam, hat er seinen Humor nicht verloren. Er erzählt wie ihm Humor bei der Krebsbewältigung half.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 21. Juli 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1 Sonntag, 22. Juli 2018, 9.30 Uhr
Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch