

Mit Kurven rund um gesund!

# Essstörungen – stumme Hilfeschreie

An Wiener Schulen wurde mit rund 1.600 Schülerinnen und Schülern im Alter zwischen 14 bis 17 Jahren eine Untersuchung zum Thema »Störungen im Essverhalten« durchgeführt, welche erschreckende Ergebnisse zeigte:

13 Prozent der Mädchen haben bereits absichtlich erbrochen. Wie kann dieser bedenklichen Entwicklung begegnet werden?

Bei Essgestörten besteht die Waage den Alltag.



Einer Studie an Wiener Schulen zufolge, auf welche auch der Wiener Frauengesundheitsbericht 2006 Bezug nimmt, geben 10 Prozent der befragten Schülerinnen an, permanent auf Diät zu sein. Bei den Burschen beantwortet diese Frage nur 1 Prozent mit Ja. Noch erschreckender ist das Ergebnis beim Gebrauch von Abführmitteln oder Appetitzüglern. 6 Prozent der Mädchen gaben an, schon einmal von solchen Mitteln Gebrauch gemacht zu haben. 31

Prozent der Mädchen berichteten von Essanfällen, 13 Prozent der Mädchen haben bereits absichtlich erbrochen, um das Gewicht zu reduzieren. 24 Prozent der Mädchen gaben an, dass sie mit ihren Körperproportionen sehr bzw. extrem unzufrieden sind, im Gegensatz dazu nur 9 Prozent bei den Jungen. 36 Prozent der jungen Frauen haben starke bzw. sehr starke Angst vor einer Gewichtszunahme, bei den Burschen befürchten

dies hingegen nur 6 Prozent. So haben 52 Prozent der Mädchen schon einmal eine Diät gehalten, auf 15 Prozent der Jungen trifft dies ebenfalls zu. Anlässlich der in Wien stattgefundenen Frauengesundheitstage, nahm Gesundheitsadriatin Basner dazu Stellung: „Es ist unter anderem die ständige Konfrontation mit unrealistischen ästhetischen Vorbildern, die bei Frauen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper verursacht und

*Es darf nicht sein, dass junge Frauen, aber auch Burschen, magersüchtige Models als Vorbild haben.*

den Weg zu problematischem Essverhalten ebnet.“

## Tabuisieren hilft nicht weiter!

Sprechen wir darüber und schauen wir nicht weg, denn Essstörungen sind ernstzunehmende Krankheiten, die unbedingt behandelt werden müssen und in unserer Gesellschaft immer häufiger vorkommen. Erkennen Sie daher Warnsignale bei anderen, bzw. vielleicht auch an sich selbst.

## Neuer Trend in der Modewelt?

Es darf nicht sein, dass junge Frauen, aber auch Burschen, magersüchtige Models als Vorbild haben. Denn deren Körperfiguren haben weder mit der Realität noch mit einem gesunden Umgang mit dem eigenen Körper zu tun. Wüsste man über den Alltag der Models abseits von Glamour und Ruhm Bescheid, möchte man, zumindest in den meisten Fällen, auf keinen Fall deren Leben führen. Denn Hungern und den eigenen Körper quälen, kann nichts mit Lebensfreude und Gesundheit zu tun haben.

Natürlich soll man auf die eigene Figur achten und Übergewicht vermeiden, da auch dieses mit negativen Folgen für den Körper einher geht. Es ist daher zu begrüßen, dass in der Modewelt ein neuer Trend zu verzeichnen ist. Ausgehend von Spanien, verweist nun auch Mailand zu magere Models – oft mit Größe 32 – vom Catwalk. Nach dem Motto »Kurven zeigen, statt Knochen und Kant«, werden Models vor dem Walk zugesagen auf die Waage geschickt. Mode soll in Zukunft ein »physisch gesundes Image« vermitteln.

In Spanien wurde zusammen mit der Modebranche ein Richtlinienkodex für die Anpassung der »Konfektionsgrößen an die Realität« erarbeitet, welcher nun auch gesetzlich verankert wird. So sollen in Spanien in Zukunft auch die Schaufensterpuppen realistische Formen und Kurven annehmen. Ähnlich der Trend in Italien.

Zwar bestehen hier noch keine Gewichtslimits, die Models müssen aber ein ärztliches Gesundheitsattest vorweisen – Mager-sucht oder Bulimie werden also auch hier in Zukunft keine bzw. nicht viel Chance haben. So kann man nur hoffen, dass dieser Trend länger währt und feste Formen annimmt. Schon vorangegangene

Ankündigungen, realistische Frau-entfiguren in der Modewelt vermehrt auf den Laufsteg zu bringen, würden nie wirklich umgesetzt und waren für niemanden wahrzunehmen.

**Zu streng mit sich selbst – Magersucht**

„Ich will endlich auf die große Lüge Magersucht pfeifen, auf die verdammte Stärke, die gar keine ist, auf die erhabene Aufmerksamkeit und Zuwendung“ - so eine Magersucht-Betroffene im Folder „Ich liebe mich. Ich hasse mich“. Magersucht, im Fachbegriff Anorexia nervosa genannt, ist eine psychische Störung, die durch einen absichtlich selbst herbeigeführten und/oder aufrechterhaltenen Gewichtsverlust gekennzeichnet ist.

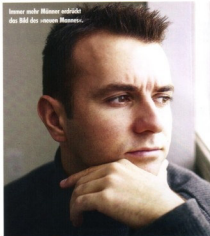
Magersucht kann in besonders schweren Fällen auch zum Tod führen. Kennzeichnend für einen Magersüchtigen ist die ständige Angst vor einer Gewichtszunahme und dies trotz bestehendem Untergewichts. Die verzerrte Wahrnehmung von Gewicht, Körperförmung und Körperform, lässt die Gedanken um ständiges Abnehmen und Nichtessen kreisen. Für Magersüchtige ist auch typisch, dass sie starken Perfektionismus zeigen und mit sich besonders streng umgehen - ein tiefes Gefühl der Wertlosigkeit begleitet sie ständig. Magersüchtige werden von anderen oft als besonders ehrgeizig und diszipliniert empfunden. Die körperlichen Folgen der Anorexia nervosa sind ein Absinken des Pulses, sowie von Blutdruck und Körpertemperatur.

Aufgrund der Unterversorgung mit Energie und Nährstoffen stellen sich Müdigkeit und Konzentrationsstörungen ein. Weitere Folgen können Verstopfung, brüchige Haare, Zahnschäden und die typische Lamugo-Behaarung (feines Haar - Babyflaum) sein. Bei magersüchtigen Frauen kann ein Ausbleiben der Monatsblutung erfolgen, während oder vor der Pubertät kann es zu einer Verzögerung der Entwicklung kommen. Wie schon erwähnt kann Magersucht auch zum Tode führen. Schlafstörungen, ständige Nervosität, Stimmungsschwankungen und eine Veränderung der Persönlichkeit machen das Leben nach und nach zur Qual. Man erkennt Betroffene oft nicht wieder.

**Erst essen und dann erbrechen – Bulimie**

„Irgendwann dachte ich nur noch an Essen und Kotzen. Und ich weiß jetzt: nachher fühlst du dich noch schlechter als zuvor“, so eine von der Ess-Brech-Sucht Geheilte im Folder „Ich liebe mich. Ich hasse mich.“ Bei der Bulimie - der Ess-Brech-Sucht - handelt es sich um eine Essstörung, die durch wiederholte Heißhungerattacken, die in aller Regel heimlich erfolgen, gekennzeichnet ist. Bei solchen Attacken werden Unmengen von Kalorien (bis zu 10.000 Kalorien) verschlungen. Anschließend greifen die Betroffenen zur Verhinderung der Gewichtszunahme und aus Angst vor dem Dickwerden, zu

Magersucht kann in besonders schweren Fällen auch zum Tod führen.



Immer mehr Männer erbrückt das Bild des „strong Manness“.

Maßnahmen wie Erbrechen, Abführen, Hungern oder extreme sportliche Betätigung.

Tiefe Schuld- und Schamgefühle tragen dazu bei, dass die Erkrankung verheimlicht wird und oft lange unentdeckt bleibt. Die Betroffene

beschäftigen sich in mami-scher Art und Weise mit Essen, Kalorien, Körpergewicht, Diät, Figur oder Sport und haben eine krankhafte Furcht dick zu werden. Bulimie bleibt auch oft im engsten Kreise unbemerkt, da die Betroffenen zumeist ein normales Körpergewicht haben, oder vielleicht sogar leicht Übergewichtig sind. Eher selten sind Bulimiker untergewichtig. Das Nacheifern eines sehr schlanken Körperideals begründet auch hier alle Taten. Die körperlichen Folgen der Ess-Brech-Sucht sind Schwellungen der Speicheldrüsen, Zahnschmelzschäden, Speiseröhreneirisse, Magenwand- und Nierenschäden, Entzündungen im Bereich der Verdauungsorgane (bei jahrelangem Bestehen auch erhöhtes Krebsrisiko), Haarausfall, Herzrhythmusstörungen sowie durch Hormonstörungen ein Ausbleiben der Menstruation. Die psychischen Folgen sind in der Regel mit denen der Magersucht vergleichbar.

**Dicksein muss nicht, aber kann eine Essstörung sein**

„Ich aß, um mich zu beruhigen und zu entspannen, um das Le-

ben zu verfeuern. Bis ich es nicht mehr aushielte“, beschreibt eine Betroffene ihr Leid. „Ich hasse mich“. Esssüchtige versuchen mittels Essen emotionale Löcher zu füllen, oft schaffen sie es nicht mehr anders. Es wird versucht Ängste, Trauer, Wut oder Einsamkeit mittels Essen zu überstehen bzw. damit fertig zu werden - dies gelingt natürlich nicht. Anfangs versuchen die Betroffenen ihre Anfälle mit Diäten auszugleichen, schlussendlich überwiegen jedoch die Heißhungerattacken, langfristig stellt sich Übergewicht ein. Die psychischen und gesundheitlichen Folgen sind naheliegend.

Merkmale eines Esssüchtigen sind zumeist extremes Übergewicht oder starke Gewichtsschwankungen und immerwiederkehrende Heißhungerattacken. Die körperlichen Folgen sind nicht minder gefährlich als die der Magersucht, es kommt zu einer Überlastung des Herzens, des Kreislaufes und des Skeletts, Leberschäden, Diabetes, Gelenkschäden, Schlaganfall und Herzleiden zählen zu den Langzeitschäden. Die Lebensqualität der Betroffenen vermindert sich durch den sozialen Rückzug, Depression und ein vermindertes Selbstwertgefühl. Hat der Teufelskreis begonnen, können sich Betroffene meist nur mittels professioneller Hilfe daraus befreien. Nicht jedes Übergewicht muss automatisch bedeuten, dass die Essstörung Esssucht vorliegt.

## Die männlichen Seiten von Essstörungen

So wie vielen anderen Krankheiten haftet an Essstörungen ein typisch weibliches Etikett. Der Glaube, dass nur Frauen von Essstörungen betroffen sind, ist jedoch falsch. Das sich wandelnde Rollenbild des Mannes ist nur ein Grund, warum Essstörungen bei Männern immer häufiger auftreten. Die Hemmschwelle männlicher Betroffener liegt jedoch viel höher als bei Frauen, fällt es Männern doch schwer, sich diese «Schwäche» einzugestehen. Das Buch «Darüber spricht man(n) nicht - Magersucht und Bulimie bei Männern» greift dieses Thema auf. Buchautor **Bernhard Wapp**, Leiter des Vereins «Mann-Sein» (Verein zur Förderung von ganzheitlichen Männer-Gesundheits-Projekten, [www.mann-sein.at](http://www.mann-sein.at)), selbst von Magersucht und Bulimie betroffen gewesen, hat den Weg aus dem Teufelskreis geschafft und möchte das Tabu rund um Essstörungen brechen.

„Früher hat ein Mann mit einem Bierbauch niemanden gekratzt - heute schon. Immer mehr Männermagazine und Mode-Werbungen führen uns tagtäglich vor wie der «neue Mann» auszusehen hat. Waschbrettbauch und kantiges Kinn sind angesagt. Frauen setzen sich schon viel länger mit diesen «Schönheits-Idealen» auseinander. Für Männer hingegen ist dieses Phänomen ziemlich neu. Sie haben, damit verbunden, eine viel kürzere Vergangenheit, was die kritische Auseinandersetzung mit ihrem Körper

betrifft. Das heißt der Adonis-Komplex spielt meiner Meinung nach eine gewisse Rolle, was die Entstehung von Essstörungen bei Männern betrifft. Das Schönheits-Ideal hat sich eben auch beim Mann gewandelt. Der Mann von heute steht ganz schön unter Druck. Mein Buch soll Männern auch einen Anstoß geben, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und gleichzeitig ein Signal sein, dass es keine Schande ist, psychische Probleme zu haben, sondern dass es darum geht, sie anzupacken. Meiner Ansicht nach ist es sehr wichtig, dass schon in der Erziehung, in Familie und Schule ein Umdenkprozess beginnt, und dass Männer lernen, adäquat mit ihren Emotionen umzugehen“, so **Bernhard Wapp**.

## Hinweise im Umgang mit Essstörung

Wenn Sie vermuten, dass jemand aus dem eigenen Umfeld an einer Essstörung leidet, sollten Sie versuchen, den Betroffenen in einer partnerschaftlichen,

nicht überfordernden Art und Weise darauf anzusprechen. Dies werden meist Eltern

oder gute Freunde tun können, aber auch andere Vertrauenspersonen wie Lehrer. Wichtig dabei ist eine vertrauensvolle Atmosphäre, die von gegenseitigem Respekt geprägt ist. Mögliche Annäherungsschritte können sich wie folgt gestalten: Bieten Sie Hilfe und Unterstützung an. Überfürsorglichkeit und besserwissertes Verhalten sollten Sie dabei vermeiden. Den Einstieg in das Gespräch sollten Sie nicht über

**Bulimiker verschlingen bei einer Essstörung bis zu 10.000 Kalorien.**

DVD  
Städt#Wien

Ich liebe mich  
Ich hasse mich

Essstörungen - Wir sprechen darüber

se  
www.staedte.at

FONDS SOCIALES WIEN

die Themen «Essen» und «Körpergewicht» beginnen, denn dies löst das Problem nicht. Nehmen Sie keine Schuldzuweisungen vor. Geben Sie den Betroffenen den vorsichtigen Rat, Hilfe bei Beratungsstellen, Ärzten, Psychotherapeuten oder Psychologen zu suchen.

### **Kostenlose DVD «Ich liebe mich. Ich hasse mich»**

Einer der Schwerpunkte des Wiener Programms für Frauengesundheit ist die Prävention von Essstörungen. Neben zahlreichen Initiativen und Maßnahmen im Bereich der Bewusstseinsbildung und öffentlichen Aufklärung, gibt es jetzt unter anderem auch eine neue, kostenlose DVD, die umfassend über das immer noch tabuisierte Thema informiert und an Schulen, Beratungsstellen, aber auch an Betroffene und Angehörige kostenlos auf Anforderung verschickt wird. Junge Mädchen und Betroffene sprechen auf der DVD offen über die Problematik von Magersucht, Bulimie und auch Fettsucht. Wien bietet darüber hinaus ein sehr dichtes Netz an ambulanten Versorgungseinrichtungen für betroffene Mädchen und Frauen. Beratung und Behandlung wird beispielsweise in den beiden Frauengesundheitszentren F.E.M. und F.E.M. Süd sowie in eigenen Essstörungsambulanzen – wie auch im Ambulatorium der Wiener Gebietskrankenkassen angeboten. Die kostenlose anonyme Hotline für Betroffene und Angehörige ist seit Jahren erfolgreich, bereits mehr als 13.000 Personen haben sich persönlich beraten lassen. Alle Materialien gibt es, ebenso wie persönliche Beratung, unter der Hotlinenummer 0800/201120 oder per E-Mail unter [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at). Es besteht auch die Möglichkeit, sich per Mail beraten zu lassen. Die kostenlose DVD zum Thema «Ich liebe mich. Ich hasse mich» kann telefonisch unter der Hotline oder auch per Mail unter [hilfe@essstoerungshotline.at](mailto:hilfe@essstoerungshotline.at) bestellt werden.

Weitere Informationen zum Thema Essstörungen, Selbst- oder Angehörigentests, Beratung sowie Kontaktadressen finden Sie auf den Homepages [www.essstoerungshotline.at](http://www.essstoerungshotline.at) (Schwerpunkt Wien) oder unter [www.sowhat.at](http://www.sowhat.at), [www.essstoerungen.at](http://www.essstoerungen.at), [www.dicsic.at](http://www.dicsic.at) sowie unter [www.netzwerk-essstoerungen.at](http://www.netzwerk-essstoerungen.at)