

Wenn die tägliche Nahrungsaufnahme außer Kontrolle gerät – Zwischen Hungerkuren und Ess-Attacken

Durch Dick und Dünn: Essstörungen

- Experten sprechen von 200.000 Essgestörten in Österreich.
- Zu 95 Prozent sind Frauen betroffen.

Wien. Mit dem Beginn der New Yorker Fashion Week am Freitag rückt auch ein Thema wieder in den Vordergrund, das seit Jahren in unserer Wohlstandsgesellschaft beinahe zeitlose Aktualität besitzt: Essstörungen. Diese psychiatrischen Erkrankungen betreffen nicht nur Models, sondern sind auch in der Normalbevölkerung weit verbreitet.

Allein in Österreich leiden vorsichtigen Schätzungen zufolge rund 200.000 Menschen zumindest einmal im Leben an einer Essstörung. Die von den Diagnosen Magersucht und Ess-Brech-sucht Betroffenen sind zu 95 Prozent Frauen - vor allem junge Mädchen. Experten nehmen an, dass etwa ein Prozent der 15- bis 25-Jährigen an Magersucht leidet. Von Bulimie, der Ess-Brech-sucht, sind ein bis drei Prozent der 17- und 18-Jährigen Mädchen betroffen. Aber auch Männer und Burschen haben ihr Essverhalten nicht immer unter Kontrolle.

„Binge-Eating“-Störung

So verzeichnet etwa das Institut „sowhat“ für Menschen mit Essstörungen in den letzten Jahren einen Anstieg der männlichen Klienten. Waren es im Jahr 2003 ungefähr zu fünf Prozent Männer, die die ambulante Einrichtung aufgesucht haben, sind es nun neun Prozent. „Das heißt aber nicht, dass der Anteil der Männer



Der Wandel des Schönheitsideals: Bei Rubens hatten „ideale“ Frauen noch andere Maße. Foto: corbis

zunimmt. Es ist vielmehr so, dass Männer und Burschen sich zunehmend des Problems einer Essstörung bewusst sind“, sagt Margit Hörndler, Gesundheitspsychologin bei „sowhat“. Die am häufigsten gestellte Diagnose am Institut, das auch auf Krankenschein behandelt, ist die „Binge-Eating“-Störung (BES).

Am einfachsten lässt sich der englische Begriff mit Ess-Anfälle übersetzen. Zwar wurde das Krankheitsbild noch nicht offiziell in die aktuelle Version des europäischen Registers der Krankhei-

ten aufgenommen. Ärzte arbeiten aber schon mit diesem Begriff. Die Betroffenen nehmen in Heißhunger-Anfällen Unmengen an Nahrung zu sich.

„Da wird der ganze Kühlschrank ausgeräumt. Bis zu 5000 Kalorien am Stück werden verzehrt“, erläutert der Psychiater Harald Eder von der Universitätsklinik für Psychiatrie des Kindes- und Jugendalters am Wiener AKH. BES liegt dann vor, wenn mindestens zweimal pro Woche über einen Zeitraum von sechs Monaten Ess-Anfälle auftreten.

Welche Relevanz das Thema Essstörungen für unsere Gesellschaft hat, zeigt ein kurzer Test per Internet: Gibt man „Essstörung“ in das Suchfenster der Suchmaschine Google ein, erhält man 1.260.000 Ergebnisse aufgelistet - allein aus dem deutschsprachigen Raum. Bei der Auswahl „Seiten aus Österreich“ sind es immerhin noch 190.000.

Ein Thema also, das bewegt. Trotzdem sind die Ursachen für das Entstehen von Essstörungen noch nicht vollkommen bekannt. „Es ist ein sehr komplexes Zusam-

menspiel aus äußeren Umweltfaktoren, Persönlichkeit und genetischer Veranlagung“, meint Eder. Bekannte Risikofaktoren sind ein reduziertes Selbstwertgefühl, Depressionen, eine perfektionistische Persönlichkeit, hohe Erwartungen der Eltern und ein schlechtes soziales Netzwerk oder auch sexueller Missbrauch.

Fest steht allerdings für viele Mediziner, Psychologen und Ernährungsexperten auch, dass das gängige westliche Schönheitsideal einen nicht unwesentlichen Einfluss auf das Essstörungen hat. Schlanksein bedeutet schön sein. Wer schön ist, hat Erfolg, Anerkennung und Glück sowieso.

Und ist man nicht permanent mit schlanken, schönen Menschen konfrontiert? In der Werbung, in Zeitschriften? Und dann haben auch noch Modemagazine Lösungen parat wie: „Fünf Kilo in nur zehn Tagen. Die neue Wunderdiät: Abnehmen ohne Qual.“

Diät als „Einstiegsdroge“

Abmagerungskuren liegen nach wie vor im Trend und stehen laut Psychiater Eder oft am Beginn einer Magersucht. Natürlich ist nicht jeder, der sein Gewicht mittels Diät reduziert, gleich als essgestört zu bezeichnen. Frappierend ist allerdings, dass laut einer EU-Studie fast 50 Prozent der befragten Mädchen zwischen 11 und 13 Jahren schon einmal eine Diät ausprobiert haben, also unzufrieden sind mit sich und ihrem Körper. Diäten können dann schlechend in eine Essstörung übergehen, weil eine gewisse Eigendynamik entsteht. Wie Psychologin Hörndler sagt: „Man bekommt für das Abnehmen und das Schlanksein Anerkennung und macht weiter und weiter.“ ■